

CARACTERIZAÇÃO DO CONHECIMENTO E USO DE PLANTAS MEDICINAIS DE PARTICIPANTES DE CLUBES DE MÃES DE REALEZA-PR

CHARACTERIZATION OF KNOWLEDGE AND USE OF MEDICINAL PLANTS BY MEMBERS OF MOTHERS' CLUBS IN REALEZA, STATE OF PARANÁ

Aldalice Pinheiro de Melo¹
Maurício Escobar Correia²
Débora Cristina Paz Locateli³
Caroline Heinig Voltolini⁴

Resumo

Este artigo descreve a pesquisa sobre a caracterização e o uso de plantas medicinais por mulheres no município de Realeza/PR. Destacou-se o papel dessas plantas como alternativas terapêuticas, além dos benefícios e riscos associados ao seu uso. A pesquisa teve como objetivo identificar os tipos de plantas utilizadas, os métodos de preparo, as fontes de conhecimento e os benefícios ou efeitos adversos percebidos pelas usuárias. Partindo-se de uma abordagem qualitativa, aplicou-se questionários semiestruturados a 28 mulheres, em dois Clubes de Mães localizados em bairros distintos de Realeza-PR. Como principais resultados, observou-se que 100% das participantes fazem uso cotidiano de plantas medicinais, sendo a maior parte dos conhecimentos transmitidos por meio familiar. A espécie mais citada foi a erva-cidreira (*Melissa officinalis*), utilizada majoritariamente na forma de chá. Verificou-se ainda que muitas participantes cultivam essas plantas em casa e reconhecem a importância de cuidados no preparo e na mistura de espécies, visando evitar efeitos colaterais, além de realçar como o senso comum e a crença na inofensividade de produtos naturais podem aumentar esses riscos. Conclui-se que o uso de plantas medicinais permanece como uma prática viva e valorizada entre as mulheres de Realeza, unindo tradição, cuidado familiar e busca por alternativas naturais de tratamento. No entanto, ressalta-se a necessidade de orientação adequada para garantir um uso seguro, integrando o saber popular com informações científicas.

Palavras-chave: Saberes populares; Recursos naturais; Cuidado familiar.

¹ **Artigo Original:** Recebido em 28/10/2025 – Aprovado em 20/04/2026 – Publicado em: 01/09/2026

Estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Realeza, Paraná, Brasil. e-mail: aldalicepinheiroo@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3035-7177> (autora correspondente)

² Estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Realeza, Paraná, Brasil. e-mail: mauricioscobar24@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4302-1938>

³ Estudante* do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Realeza, Paraná, Brasil. e-mail: deborapazlocateli@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5609-1956>

⁴ Docente no Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Realeza, Paraná, Brasil. e-mail: carolinevoltolini@uffs.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1199-4704>

*Estudante durante o período de realização das atividades.

Abstract

The goal of this research was to understand the characterization and use of medicinal plants by women in the municipality of Realeza, state of Paraná. It highlighted the role of these plants as therapeutic alternatives, as well as the associated benefits and risks. The study sought to identify the types of plants used, their preparation methods, sources of knowledge, and perceived benefits or adverse effects. A qualitative methodology was adopted, based on administering semi-structured questionnaires to 28 women in two mothers' clubs located in different neighborhoods. The main results showed that all of the participants use medicinal plants daily, and most of this knowledge is passed down through the family. The most frequently cited specie was lemon balm, primarily used in teas. Many participants cultivate these plants at home and recognize the importance of careful preparation and the combination of herbs to avoid potential side effects. However, it also highlighted how common sense and the belief in the harmlessness of natural products can increase these risks. The use of medicinal plants remains a valued and living practice among the women of Realeza-PR - Brazil, combining tradition, family care, and the search for natural treatment alternatives. However, adequate guidance is needed to ensure the safe use of these plants, integrating folk wisdom with scientific information.

Keywords: Popular Knowledge; Natural Resources; Family Care.

1 Introdução

Para Pedroso, Andrade e Pires (2021), plantas medicinais podem constituir-se em alternativas terapêuticas adicionais para o tratamento de doenças e para a promoção de diversos benefícios à saúde, quando utilizadas de forma racional e adequada, caso contrário, apresentam riscos à saúde. O uso dessas plantas está presente em diferentes comunidades e envolve conhecimentos relacionados às espécies utilizadas, às partes das plantas selecionadas, às formas de preparo e às finalidades atribuídas a cada uma delas. Nesse sentido, estudos etnobotânicos permitem compreender as relações estabelecidas entre as comunidades e os recursos vegetais utilizados para fins medicinais, contribuindo para registrar conhecimentos construídos e transmitidos ao longo das gerações (Silva; Leone; Cella, 2022).

O foco na caracterização e no uso dessas plantas ressalta a importância e as particularidades do povo local, por meio de seus conhecimentos, transmitidos de geração em geração. Esses saberes servem como referência para quem busca métodos medicinais caseiros. A pesquisa feita por Viganó, Viganó e Cruz-Silva (2007) com a população urbana de Três Barras/PR revela que as plantas medicinais têm sido utilizadas em seu cotidiano, tanto para curar patologias quanto para usos corriqueiros, como, chás. Os dados deste estudo mostram que a grande maioria cultiva essas plantas ou as obtém com familiares e amigos.

Bohm e Oliveira (2022), em estudo realizado no município de Colorado/PR, investigaram as formas de obtenção e consumo das principais plantas medicinais utilizadas pela população, destacando a importância da disseminação de informações seguras sobre seu

consumo. Da mesma forma, Gomes e Nogueira (2025), ao investigarem famílias residentes em Matinhos/PR, identificaram a presença dos conhecimentos familiares entre os aspectos relacionados ao uso de plantas medicinais, demonstrando a permanência desses saberes no contexto contemporâneo. Essa transmissão ocorreu não apenas pela oralidade, mas também pela observação e participação no preparo e na utilização das plantas, permitindo que esses conhecimentos fossem preservados entre diferentes gerações. O estudo também evidencia que as dificuldades de acesso aos serviços de saúde contribuíram historicamente para a utilização desses recursos, fazendo com que as famílias recorressem aos conhecimentos dos moradores mais antigos para o tratamento de diferentes enfermidades.

Saber como as substâncias ativas são produzidas e como atuam no organismo humano ajuda a evitar riscos, como intoxicações e uso inadequado. Além disso, esse conhecimento valoriza a medicina tradicional e os saberes populares, frequentemente transmitidos de geração em geração, promovendo a integração entre ciência e cultura. Incentivar o cultivo de plantas medicinais contribui para a conservação da biodiversidade, uma vez que a superexploração de espécies medicinais em ambientes naturais pode levar à sua extinção (Davis; Choisy, 2024). Ao compreender a importância física, química e biológica das plantas medicinais, ampliam-se as possibilidades de tratamento e prevenção de doenças. Portanto, esse conhecimento contribui não apenas para a saúde individual, mas também para a preservação ambiental e o avanço científico.

Esta pesquisa busca evidenciar não apenas a importância ambiental, mas também o valor social das plantas medicinais, explorando seus efeitos benéficos e adversos. Pretende-se fomentar o debate sobre os possíveis efeitos colaterais decorrentes do uso inadequado no tratamento de enfermidades, considerando a perspectiva da rede de saberes transmitida pelas comunidades. Considerando o amplo campo de pesquisas sobre plantas medicinais, este estudo teve como objetivo compreender o conhecimento e o uso dessas plantas por mulheres no município de Realeza/PR, promovendo interações em momentos oportunos com a comunidade local.

2 Metodologia

A presente pesquisa foi desenvolvida no Componente Curricular de Projeto Integrador do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza/PR. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), no segundo semestre de 2024, com o número CAAE 1650124.15564.0000.

As entrevistas foram realizadas nos Clubes de Mães dos bairros São José e Padre Josimo, no município de Realeza/PR. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2025), ela possui uma população estimada de aproximadamente 19 mil habitantes e com área territorial de aproximadamente 353,416 km², apresenta características marcantes de um município do interior. Seu cotidiano é fortemente influenciado por laços comunitários e pela preservação de costumes tradicionais, o que reforça uma identidade coletiva voltada à valorização da cultura local.

A pesquisa foi realizada por meio da coleta de dados sobre plantas medicinais, sendo conduzidas entrevistas estruturadas da seguinte forma: primeiramente, foi apresentada a declaração de autorização e, em seguida, aplicaram-se questionários semiestruturados, compostos por 20 questões, 9 fechadas e 11 abertas. As conversas foram gravadas e posteriormente transcritas. As entrevistas foram realizadas nos dias 13/10/2024 e 10/11/2024, com a seleção das entrevistadas ocorrendo no local dos encontros (pavilhões comunitários). Cada entrevista teve duração média de 10 a 15 minutos. Nestas entrevistas foi possível identificar o grau de escolaridade, os métodos utilizados, os locais onde adquirem as plantas medicinais e a origem do conhecimento prévio. Esses dados foram representados por meio de gráficos e tabelas.

3 Resultados e discussão

Na presente pesquisa, foram entrevistadas um total de 28 mulheres. Destas, 96,43% apresentaram idade superior a 40 anos (Tabela 1) e 46,43% concluíram o Ensino Médio (Tabela 2).

Das mulheres entrevistadas, 96,43% afirmaram saber o que é uma planta medicinal. Além disso, 100% relataram utilizá-las no cotidiano, embora o uso varie significativamente entre os diferentes contextos analisados. De modo similar, na pesquisa de Paulert et al. (2014), realizada com grupos de mães no município de Palotina-PR, 98% das entrevistadas relataram utilizar plantas medicinais, sendo que 21% indicaram o uso cotidiano destas plantas.

TABELA 1 - IDADE DAS ENTREVISTADAS

Idade (anos)	n (entrevistas)	%
30 a 39	1	3,57%
40 a 49	3	10,71%
50 a 59	7	25%
60 a 69	10	35,72%
70 a 79	6	21,43%
80 a 89	1	3,57%
TOTAL	28	100

FONTE: Os autores (2025).

TABELA 2 - GRAU DE ESCOLARIDADE

Escolaridade	n (entrevistas)	%
Ens. Fundamental Incompleto	9	32,14%
Ens. Fundamental Completo	4	14,29%
Ens. Médio Completo	13	46,43%
Ens. Superior Incompleto	2	7,14%
TOTAL	28	100

FONTE: Os autores (2025).

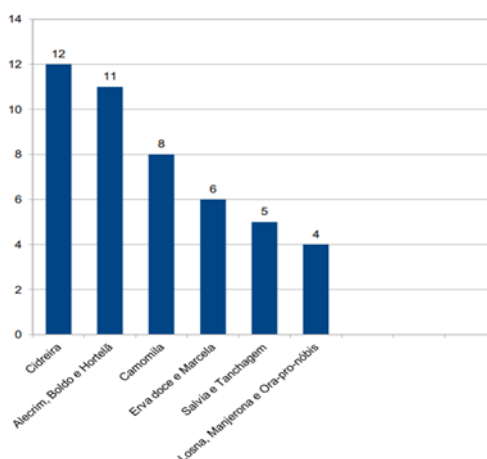
As participantes atribuem distintos significados para sua relação com as plantas medicinais, o que reflete a importância cultural, social e emocional das plantas medicinais na vida dessas pessoas, influenciando seus hábitos e valores. Foi evidenciado que o uso das plantas medicinais é importante não apenas para o tratamento de doenças, mas também para a promoção da calma e do equilíbrio emocional. Além disso, destacou-se a transmissão geracional desse conhecimento, evidenciando como gerações anteriores, por vezes, dependiam exclusivamente das plantas medicinais e do saber popular para o cuidado da saúde, até mesmo sem recorrer à medicina convencional. Conforme demonstra o depoimento da entrevistada 7:

Dessa geração de agora eu não sei, mas de antigamente, a minha avó só usava o chá [...], ela era parteira, nunca foi num hospital e morreu em casa. (entrevistada 7).

Neste estudo, foram mencionadas 57 espécies de plantas medicinais utilizadas pelas mulheres de Realeza/PR, destacando-se entre as mais citadas a cidreira, o alecrim, o boldo e a hortelã (Figura 1). Entre as participantes, 87% utilizam essas plantas na forma de chá por infusão, enquanto os demais 13% mencionaram usos variados, como tempero e banho de

assento. Na pesquisa de Paulert et al. (2024), realizada no Clube de Mães de Palotina/PR, foram citadas 56 espécies de plantas medicinais, com destaque para a menta e a camomila, sendo o uso predominante também o chá por infusão, presente em 69% dos casos.

FIGURA 1 – PLANTAS MEDICINAIS MAIS UTILIZADAS PELAS PARTICIPANTES DOS CLUBES DE MÃES DE REALEZA/PR



FONTE: Os autores (2025).

De um total de 100 receitas coletadas (Anexo 1) entre as participantes da pesquisa, 94% apresentaram indicações para o uso das plantas medicinais, enquanto apenas 6% não continham orientações, sendo utilizadas apenas por costume ou por preferência pessoal. Dentro das 43 indicações registradas, lembrando que uma mesma receita pode apresentar uma ou mais indicações, o estudo revelou que as mulheres frequentemente procuram por espécies com propriedades calmantes.

Quatorze das receitas refletiram a busca por alternativas naturais para lidar com o estresse e a ansiedade, sendo a camomila e a cidreira as mais citadas. Além disso, 10 receitas mencionaram o uso para dores de estômago, com destaque para o boldo e a sálvia, evidenciando a relevância das plantas no alívio de desconfortos digestivos, muitas vezes associados a hábitos alimentares inadequados ou ao estilo de vida das participantes. Verificaram-se ainda indicações voltadas ao tratamento de dores de cabeça (7 receitas), nas quais o boldo foi a espécie mais citada, e de gripe (7 receitas), em que o guaco (*Mikania laevigata*) se destacou, reforçando a importância dos fitoterápicos no alívio de sintomas ocasionais e crônicos.

Esses dados destacam a valorização das plantas medicinais pelas mulheres, que buscam soluções acessíveis e menos invasivas para os cuidados com a saúde, corroborando o estudo de Macedo, Oshiiwa e Guarido (2007), o qual aponta que as plantas mais procuradas pela população são aquelas com propriedades calmantes. O restante das indicações mostrou-se mais

diversificado, abrangendo usos para dores em geral, consumo indiscriminado, além de crenças ou superstições.

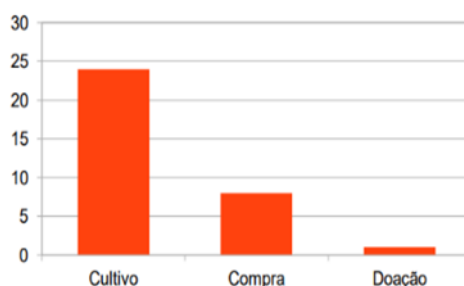
Esses dados reforçam a ampla gama de aplicações atribuídas às plantas medicinais, evidenciando tanto os usos práticos quanto as opiniões populares. Um exemplo é a entrevista 10, na qual a participante afirma evitar medicamentos de farmácia, recorrendo a eles apenas em situações mais extremas, além de acreditar na maior eficácia dos chás verdes em comparação aos secos. Sua colocação evidencia a confiança nos saberes tradicionais e a percepção individual sobre a eficácia das preparações caseiras, aspectos que dialogam com a diversidade de usos e crenças em torno das plantas medicinais, conforme apontado por Macedo, Oshiiwa e Guarido (2007).

Não tomo remédio de farmácia, só quando vou fazer exame clínico e últimos casos [...], eu acho que todo chá verde tem mais potência que o seco. (entrevistada 10).

Outro aspecto relevante é o cultivo doméstico de plantas, prática comum entre essas mulheres, sendo relatada por 85,7% delas. Esse dado reflete uma tendência crescente apontada em estudos sobre a valorização do cultivo doméstico, prática frequentemente associada à busca por bem-estar, economia e sustentabilidade. No contexto de Realeza (PR), esse cenário é ainda mais favorecido por características locais, como a forte ligação com a vida no campo e o predomínio de moradias horizontais, o que contribui para a presença de quintais e espaços destinados ao cultivo de plantas. Além disso, 25% afirmaram adquirir plantas em supermercados, farmácias ou lojas especializadas, o que destaca a praticidade e a acessibilidade desses locais como fatores importantes.

Embora em menor escala, 3,6% mencionaram a obtenção por doações de quintais de amigos ou familiares, evidenciando o papel das redes de apoio e das trocas comunitárias nesse contexto (Figura 3).

FIGURA 3 – FORMAS DE OBTENÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS PELAS PARTICIPANTES DOS CLUBES DE MÃES DE REALEZA/PR



FONTE: Os autores (2025)

No estudo de Marisco et al. (2017) os entrevistados também demonstraram uma clara preferência por obter plantas com propriedades medicinais por meio de seu próprio cultivo, cultivadas em pomares ou jardins nos quintais das casas, destacando a importância de cultivar em ambientes limpos e sem o uso de agrotóxicos. Esse tipo de cultivo caseiro é visto como uma maneira eficaz de garantir a qualidade e o controle sobre esses aspectos e de obtê-los sempre frescos.

No estudo, 89,3% das participantes relataram adquirir conhecimentos sobre plantas medicinais por meio do saber familiar. Ceolin et al. (2011) destacam que a família constitui a principal fonte de transmissão desse conhecimento, que ocorre predominantemente de forma oral e por meio da convivência cotidiana. Além disso, observa-se que muitas famílias recorrem inicialmente às plantas medicinais para o cuidado da saúde, buscando os serviços formais apenas quando necessário. Entre as participantes da pesquisa, 3,6% mencionaram obter informações com médicos, e 10,7% citaram a internet como fonte. O conhecimento transmitido em âmbito familiar destaca-se como a principal forma de aprendizado, seguido pelas orientações médicas e pelo uso da internet, evidenciando a interação entre tradição, tecnologia e práticas formais na disseminação de informações sobre plantas medicinais.

De acordo com Ceolin et al. (2011), no contexto do uso de plantas medicinais, as mulheres desempenham papel central na transmissão do conhecimento entre gerações, além de assumir a responsabilidade pelo cuidado da saúde no âmbito familiar. Esse destaque reflete a forte relação histórica e cultural entre as mulheres e a preservação de práticas tradicionais, que inclui o preparo e a utilização de plantas para tratar diversas condições de saúde. De forma similar, no presente estudo, também foi constatada a predominância das mulheres nesse processo de transmissão de saberes, no qual todas as entrevistadas afirmaram que o conhecimento sobre práticas tradicionais, como o uso de plantas medicinais, é compartilhado entre os membros da família.

No entanto, a maioria destacou que esse interesse é mais evidente entre as mulheres da família, como filhas e netas, por exemplo. Esse dado aponta para uma transmissão geracional marcada por um protagonismo feminino, evidenciando novamente o papel das mulheres na preservação e transmissão de saberes ligados ao cuidado com a saúde, fortalecendo a continuidade dessas tradições dentro do núcleo familiar. Essa constatação reforça a ideia de que, tradicionalmente, as mulheres ocupam uma posição de liderança na manutenção e disseminação de conhecimentos populares relacionados à saúde. Tal predominância pode ser

explicada pela associação histórica entre o papel social feminino e as práticas de cuidado, o que inclui tanto o cuidado com os familiares quanto à gestão do bem-estar coletivo. Esses fatores evidenciam o protagonismo feminino no contexto das práticas populares de saúde, reafirmando sua relevância como guardiãs e divulgadoras de saberes tradicionais.

Benefícios no uso de plantas medicinais foram relatados por 96,4% das participantes da pesquisa, entre eles os mais recorrentes foram bem-estar, alívio e disposição. Apenas uma entrevistada relatou que não obteve resultados. Esses números indicam uma alta taxa de satisfação entre as participantes, reforçando a eficácia ou a relevância dos benefícios relatados pela maioria.

Nunes e Maciel (2016) destacam a importância do conhecimento técnico no uso de plantas medicinais, enfatizando que a mistura de diferentes espécies sem orientação adequada pode gerar interações prejudiciais à saúde, comprometendo a eficácia terapêutica ou provocando efeitos adversos. No presente estudo, as participantes também enfatizaram a importância de não misturar diferentes plantas medicinais, corroborando a preocupação destacada por Nunes e Maciel (2016). Por exemplo, a entrevistada 8 relatou a ineficácia das misturas, enquanto a entrevistada 11 mencionou ter aprendido com o pai a limitar o número de plantas combinadas para preservar suas propriedades.

Quando eu misturava não apresentava o resultado que eu esperava, e se dava resultado, era momentâneo. (Entrevistada 8).

Meu pai era um grande conhecedor de plantas, sempre dizia que o máximo que a gente podia misturar de plantas era três [...], uma pode tirar a propriedade do outra. (Entrevistada 11).

Os autores Nunes e Maciel (2011) destacam a importância da identificação adequada das plantas medicinais para garantir seu uso seguro e eficaz. As formas mais recorrentes de reconhecimento mencionadas no presente estudo incluem características como folhas, casca e flores, além de aspectos complementares, como raízes e cheiro. Esses elementos são fundamentais para evitar erros na escolha das espécies, que podem comprometer o tratamento e gerar efeitos adversos. A identificação correta é, portanto, um passo essencial no manejo das plantas medicinais, exigindo atenção e conhecimento dos usuários.

Dentre as entrevistadas, 64,3% relataram que algum familiar foi tratado exclusivamente com plantas medicinais, 25% não foram tratados, 7,1% não tinham certeza, e 3,6% afirmou que o tratamento foi parcialmente com estas plantas. Esses dados indicam que uma grande parte das pessoas entrevistadas tem um forte vínculo com o uso tradicional de plantas medicinais na

família, um reflexo das práticas populares amplamente observadas em várias regiões do Brasil. Essa tendência é atestada por autores, como Borges e Silva (2017), que destaca a relevância das plantas medicinais no cuidado domiciliar, especialmente em áreas rurais e de difícil acesso à saúde convencional.

No estudo realizado por estes autores, mais de 60% dos entrevistados afirmaram que o uso de plantas medicinais era uma prática comum em suas famílias, muitas vezes substituindo ou complementando tratamentos médicos convencionais. Além disso, a pesquisa aponta que, embora os saberes populares sobre plantas sejam transmitidos principalmente por gerações anteriores, a busca por maior segurança e eficácia tem levado as pessoas a procurar validação científica desses tratamentos. Esse cenário reflete uma realidade onde, mesmo com o avanço da medicina moderna, as plantas continuam sendo uma ferramenta vital no cuidado à saúde, especialmente em comunidades mais tradicionais e periféricas.

Marin e Scorsolini-Comin (2017), ressaltam a relevância cultural e terapêutica do trabalho das benzedeiras, apontando a busca por esses serviços como uma prática significativa na promoção de saúde e bem-estar. Esses achados se relacionam com os presentes resultados, no qual **82,1%** das entrevistadas relataram ter frequentado benzedeiras, evidenciando a confiança e a valorização desse ofício em suas comunidades. A fala da entrevistada 20, ao mencionar que sua mãe era benzedeira, ilustra como esse saber tradicional é, muitas vezes, transmitido dentro da própria família, fortalecendo laços culturais e de cuidado.

Já o relato da entrevistada 22, destaca a eficácia percebida desse tipo de tratamento, ao afirmar ter se curado de um problema de vesícula com a ajuda da benzedeira e de plantas medicinais, dispensando, inclusive, a cirurgia que estava agendada. A alta procura observada em ambos os contextos reforça a importância de compreender o papel das benzedeiras na integração de práticas tradicionais e no cuidado com a saúde.

Minha mãe era benzedeira. (Entrevistada 20).

Sim, fui na benzedeira por conta da vesícula, melhorei somente com uso de plantas [...], eu estava em uma fila de espera pra fazer a cirurgia da vesícula e depois do tratamento, que eu fiquei completamente curada, passei minha vaga para outra pessoa. (Entrevistada 22).

A importância da transmissão do conhecimento sobre plantas medicinais é destacada não apenas como um fator cultural, mas também como uma prática essencial para a saúde coletiva e a preservação da biodiversidade. Segundo Marisco et al. (2017), os saberes tradicionais, especialmente relacionados ao uso de plantas medicinais, desempenham um papel

fundamental na construção de identidades, sustentabilidade de comunidades e tratamento de doenças. A unanimidade entre as mulheres quanto à relevância dessa transmissão reflete a centralidade do papel feminino como guardiãs do conhecimento tradicional, contribuindo para a manutenção de práticas terapêuticas acessíveis e naturais. Além disso, a valorização desse saber promove a integração entre ciência e tradição, fortalecendo o diálogo entre gerações e culturas.

4 Considerações finais

O presente estudo evidenciou a importância do uso de plantas medicinais como prática tradicional profundamente enraizada entre as mulheres dos Clubes de Mães de Realeza/PR. As participantes destacaram o papel central do conhecimento transmitido por meio do conhecimento familiar, que reflete a valorização das práticas ancestrais como de benzedoiras no cuidado com a saúde. Além disso, o protagonismo feminino se manifesta não apenas na preservação dos saberes, mas também na responsabilidade pelo bem-estar coletivo e familiar, apontando para uma relação histórica entre as mulheres e a gestão de cuidados. O uso cotidiano de plantas medicinais é um reflexo da busca por alternativas acessíveis, sustentáveis e menos invasivas frente aos tratamentos convencionais, representando um diálogo entre tradição e modernidade.

Os resultados indicam que fatores como o cultivo doméstico, a diversidade de aplicações e a eficácia percebida reforçam a relevância dessas práticas, especialmente em contextos onde o acesso à saúde formal pode ser limitado. No entanto, observa-se também a importância de informações qualificadas para garantir o uso seguro das plantas medicinais. As orientações adequadas, seja por profissionais ou por fontes confiáveis, são essenciais para evitar práticas que possam comprometer a saúde. A integração entre os saberes populares e o conhecimento científico surge como um caminho promissor para fortalecer essas práticas, promovendo a saúde coletiva e valorizando o uso de plantas medicinais de forma consciente.

Por fim, este estudo contribui para a compreensão do papel das práticas tradicionais na sociedade contemporânea, destacando a importância de preservar os conhecimentos populares. A continuidade dessa tradição depende da valorização de sua relevância por diferentes gerações, o qual pode ser promovido por diálogo entre ciência e conhecimento tradicional.

Assim, iniciativas que integrem saberes tradicionais e conhecimentos técnicos podem contribuir para o fortalecimento de abordagens complementares na saúde, além de reforçar a importância do uso adequado e correto.

Referências

- BOHM, F. Z.; OLIVEIRA, Y. Levantamento etnobotânico do consumo de plantas medicinais utilizadas na cidade de Colorado, Paraná. **Luminária**, União da Vitória, v. 24, n. 01, p. 06 - 14, 2022.
- BORGES, M. H. D.; SILVA, R. C. Saberes e práticas populares no uso de plantas medicinais. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 12, n. 41, p. 209-217, 2017.
- CEOLIN, T.; HECK, R. M.; BARBIERI, R. L.; SCHWARTZ, E.; MUNIZ, R. M.; PILLON, C. N. Plantas medicinais: transmissão do conhecimento nas famílias de agricultores de base ecológica no Sul do RS. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 1, p. 46-53, 2011.
- DAVIS, C. C.; CHOISY, P. Medicinal plants meet modern biodiversity science. **Current Biology**, v. 34, n. 4, p. R158–R173, 2024.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Realeza (PR)** — Panorama. Cidades IBGE. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/realeza/panorama>. Acesso em: 23 set. 2025.
- GOMES, J. F.; NOGUEIRA, C. Etnobotânica de plantas medicinais utilizadas por famílias moradoras de Matinhos - PR. **Revista Científica FACS**, Governador Valadares, v. 25, p. 1-15, 2025.
- MACEDO, A. F.; OSHIIWA, M.; GUARIDO, C. F. Ocorrência do uso de plantas medicinais por moradores de um bairro do município de Marília-SP. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 28, n. 1, p. 123-128, 2007.
- MARIN, R. C.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desfazendo o “mau-olhado”: magia, saúde e desenvolvimento no ofício das benzedeiras. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 2, p. 446-460, 2017.
- MARISCO, G.; SILVA, T. S. S.; ASSUNÇÃO, R.; BRENDDEL, M.; PUNGARTNIK, C. The use of herbal medicine in a rural community in Vitória da Conquista, Bahia, Brazil: an indication for pharmacological studies. **International Journal of Complementary & Alternative Medicine**, v. 7, n. 1, p. 346-354, 2017.
- NUNES, J. D.; MACIEL, M. V. A importância da informação do profissional de enfermagem sobre o cuidado no uso das plantas medicinais: uma revisão de literatura. **Revista Fitos**, v. 10, n. 4, p. 518-525, 2016.
- PAULERT, R.; PUJARRA, S.; OLIVEIRA, F. G.; ZONETTI, P. C.; RUPPELT, B. M. Utilização popular de plantas medicinais nos clubes de mães de Palotina-PR. **Revista Ciência em Extensão**, v. 10, n. 2, p. 55-64, 2014.

PEDROSO, R. S.; ANDRADE, G.; PIRES, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, 2021.

SILVA, Z. G.; LEONE, F. R.; CELLA, W. Conhecimento etnobotânico sobre plantas medicinais utilizadas por moradores de um município ribeirinho no interior do estado do Amazonas, Brasil. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 1, p. 1-12, 2022.

VIGANÓ, J.; VIGANÓ, J. A.; CRUZ-SILVA, C. T. A. Utilização de plantas medicinais pela população da região urbana de Três Barras do Paraná. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 29, n. 1, p. 51-58, 2007.

ANEXO 1 – RECEITAS

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
Alcachofra	Dor de estômago e fígado	Folha	Ferver uma xícara de água, adicionar uma colher de chá de folha, esperar ficar morno e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Alecrim	Toma pra tudo	Folha	Esquentar um pouco de água até quase ferver, adicionar umas três folhas de alecrim, esperar o tempo de fusão e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Alecrim	Tosse	Folha	Colocar água quente em um recipiente, adicionar as folhas e consumir ao longo do dia	500ml
Alecrim	Gripe	Folha ou flor	Ferver uma xícara de água, adicionar 4 folhas de alecrim e tampar por uns minutos	Aproximadamente uma xícara de chá
Alecrim	Nervos	Folha	Adicionar um punhado de folhas a uma xícara de água quente, aguardar o tempo de infusão e consumir	Uma xícara de chá
Alecrim e gengibre	Tomar com o chimarrão	Folha (alecrim) e raiz (gengibre)	Após preparar o chimarrão adicionar algumas folhas (a gosto) de alecrim e adicionar na água quente um pedaço de gengibre e colocar na térmica, após isso consumir	À gosto
Alho e hortelã	Mal olhado no neném	Bulbo (dente do alho) e folha	Fritar na banha o bulbo do alho e a hortelã (quantidades à gosto), aguardar esfriar, colocar em um pano e passar no neném	À gosto
Amora branca	Colesterol	Folha	Adicione a folha em água quente, aguarde ficar morno e tome	À gosto
Arruda e Alho	Dor de ouvido	Folha e bulbo (dente do alho)	Fritar a folha da arruda com o bulbo do alho, esperar esfriar e passar em volta do ouvido	Quantidade variável

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
Arruda e Manjerona	Ajuda no sono e no descanso do neném	Folha	Fritar a folha da arruda e da manjerona na banha da galinha, coar, colocar aprox 100ml de cachaça e despeja em outro recipiente, vai molhando em um pano e passando no umbigo, pernas e braços	Quantidade variável
Arruda	Mal olhado	Folha	Adicionar uma colher de chá em meio litro de água, aguardar e tomar	À gosto
Açafrão	Diabetes	Raiz	Ferver aprox 200ml de água com 20g da raiz por uns minutos, aguarde amornar e beber	Aprox 200ml
Bergamota	Dor de cabeça	Folha	Adicione a folha em água quente, aguarde ficar morno e tome	Aproximadamente uma xícara de chá
Boldo	Dor de estômago	Folha	Adicionar uma folha de boldo a uma dose de pinga	Equivalente a uma dose de pinga
Boldo	Dor de estômago	Folha	Adicionar 3 ou 4 folhas esmagadas a 200ml de água gelada	200ml
Boldo	Dor de cabeça ou estômago	Folha	Ferver uma água (200ml aprox) e adicionar 3 ou 4 folhas	200ml aprox, variando bastante no dia a dia
Boldo	Dor de cabeça	Folha	Adicionar as folhas a um copo de água quente, aguardar e tomar	Aproximadamente um copo de água
Boldo	Dor de estômago	Folha	Adicione duas folhas na água gelada	Aproximadamente uma xícara de chá
Boldo	Digestão	Folha	Mastigar uma folha e ir tomando água	1 folha e água à vontade
Boldo	Gripe	Folha	Adicionar 3 ou 4 folhas a 200ml de água quente, aguardar e tomar	200ml
Chapéu de couro	Dor de cabeça	Folha	Esquentar um pouco de água, aprox 200ml, colocar a folha (quantidade não informada) e aguardar para consumir o chá um pouco morno	Aprox 200ml
Canela	Toma pra tudo	Casca do caule	Esquentar um pouco de água até quase ferver, adicione a casca da canela seca, esperar o tempo de fusão e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Camomila	Dores musculares e gastrite	Flor	Adicionar aproximadamente três flores em água fervente, esperar o tempo de fusão e ingerir	Aproximadamente uma xícara de chá
Camomila	Calmante	Flor	Esquentar um pouco de água até	Aproximadamente

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
			quase ferver, adicionar uma a duas colheres de chá de flores secas, aguardar o tempo de fusão, esperar ficar morno e consumir	uma xícara de chá
Camomila	Calmante	Flor	Colocar uma colher de chá de flor de camomila em uma xícara, adicione a água quente, abafar, aguardar e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Camomila	Calmante	Flor	Adicione a folha em água quente, aguarde ficar morno e tome	À gosto
Camomila	Calmante	Flor	Após preparar o chimarrão adicionar a folha (à gosto)	À gosto
Camomila	Calmante	Folha	Adicionar 6 folhas a uma xícara de chá de água quente, aguardar uns minutos e tomar	Uma xícara de chá
Camomila	-	Flor	Adicionar água quente ou gelada em uma xícara junto com aproximadamente uma mão cheia de flor, mexer e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Capim limão	-	Folha	Adicione 2 ou 3 folhas em água gelada ou morna	Aproximadamente uma xícara de chá
Casca de laranja, espinheira santa e hortelã	Melhorar a memória e o gosto do chimarrão	Folha e casca	Após preparar o chimarrão adicione 1 casca de laranja, 1 folha de espinheira santa e de hortelã e adicione água quente	O consumo do chimarrão varia conforme a demanda individual
Catinga de mulata	Dor de estômago	Folha	Ferver bem a água, adicionar um punhado de folhas, apagar o fogo, abafar e tomar morno o chá	Variando entre 180 e 200ml
Cavalinha	Pedra no rim	Talo	Esquentar a água no fogão (2L ou mais), quando a água ferver adicionar o talo da cavalinha, apagar o fogo, abafa e consome	Não há uma dose específica, visto que se toma como se fosse água
Cidreira	Dores em geral	Folha	Colocar duas folhas em uma xícara, adicionar a água quente, abafar, aguardar e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Cidreira	-	Folha	Adicione 2 folhas em água gelada ou morna	Aproximadamente uma xícara de chá
Cidreira	-	Folha	Ferver a água, adicionar 9 ou 10 folhas, abafar, armazenar e consumir	1L
Cidreira	Gripe	Folha	Ferver uma xícara de água, adicionar 4 ou 5 folhas e aguardar por uns minutos	Aproximadamente uma xícara de chá
Cidreira	Calmante	Folha	Ferva 200ml de água, adicione 3	Aproximadamente

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
			folhas, cobrir, aguardar uns minutos e consumir	200ml
Cidreira	Calmante	Folha	Adicionar 5 ou 6 folhas a uma xícara de água quente, aguardar uns minutos e consumir	Aproximadamente 200ml
Cidreira	Calmante	Folha	Adicionar as folhas em uma xícara de água fervente, aguardar o tempo de infusão e consumir	Uma xícara de chá
Cidreira	Cansaço	Folha	Ferver a água, adicionar 5 folhas e tampar, deixar em infusão por uns minutos e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Cidreira	Pressão	Folha	Ferva a água, desligue o fogo e coloque 5 folhas	Uma xícara de chá
Cidreira	Pressão alta	Folha	Adicione 2 folhas em água quente, espere ficar morno e tome	Aproximadamente uma xícara de chá
Cravo	Tosse	Botão floral	Colocar água quente em um recipiente, adicionar as folhas e consumir ao longo do dia	500ml
Cravo	Toma com o chimarrão pra infecção	Botão	Após o preparo do chimarrão adicionar alguns botões de cravos (à gosto) e consumir	À gosto
Cravo e hortelã	Prisão de ventre	Botão (cravo) e folha (hortelã)	Adicionar as folhas e os botões em uma xícara de água fervente, aguardar o tempo de infusão e consumir	Uma xícara de chá
Coejo	Dor em geral	Folha	Adicione 2 folhas em água quente, espere ficar morno e tome	Aproximadamente uma xícara de chá
Erva de bicho	Hemorroida	Folha	Adicionar duas colheres de sopa de folha da erva em uma bacia com água quente e deixar amornar, após isso sentar-se	Variável
Erva doce	Calmante e diurético	Semente	Esquentar um pouco de água até quase ferver, adicionar uma a duas colheres de chá de sementes de erva doce, esperar ficar morno e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Erva doce	Dores em geral	Semente	Colocar uma colher de chá de semente de erva doce em uma xícara, adicione a água quente, abafar, aguardar e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Erva doce	Dor em geral	Semente	Adicione 2 colheres de chá de erva doce em água quente, aguarde ficar morno e tome	Aproximadamente uma xícara de chá
Erva doce	Nervos	Folha	Ferva a água, desligue o fogo e	Uma xícara de chá

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
			coloque 6 ou 7 folhas	
Guaco	Gripe	Folha	Ferver uma xícara de água, adicionar 2 ou 3 folhas de guaco e deixar em infusão por 10 minutos	Aproximadamente uma xícara de chá
Guaco	Tosse	Folha	Esquentar a água, adicionar um punhado de folhas e tampar	Uma xícara de chá
Guaco e Gengibre	Gripe e analgésico	Folha (guaco) e raiz (gengibre)	Após ferver uma xícara de água adicione algumas folhas (quantidade não informada) de malva e um pouco de gengibre ralado, aguardar ficar morno e tomar	Aproximadamente duas xícaras de chá
Graviola	Tratamento contra câncer	Folha	Adicionar as folhas a um copo de água quente, aguardar e tomar	Aproximadamente um copo de água de 200ml
Hibisco	Pedra no rim	Flor	Esquentar a água no fogão (2L ou mais), quando a água ferver adicionar um punhado da flor do hibisco, apagar o fogo, abafar e consumir	Não há uma dose específica, visto que se toma como se fosse água
Hibisco	Pressão	Folha	Adicionar as folhas em uma xícara de água fervente, aguardar o tempo de infusão e consumir	Uma xícara de chá
Hortelã	Alívio de cólicas e resfriados	Folha	Adicionar aproximadamente três folhas em água fervente e esperar o tempo de fusão para ingerir	Aproximadamente uma xícara de chá
Hortelã	-	Folha	Adicione 8 folhas em água gelada ou morna	Aproximadamente uma xícara de chá
Hortelã	Dor de estômago	Folha	Ferver a água, adicionar 6 ou 7 folhas e tampar, deixar em infusão por uns minutos e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Hortelã	-	Folha	Adicionar água quente ou gelada em uma xícara junto com aproximadamente uma mão cheia de folha, mexer e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Hortelã	Calmante	Folha	Adicione a folha em água quente, aguarde ficar morno e tome	À gosto
Jabuticaba	Diarréia	Casca	Adicionar 1 colher de chá de casca seca em água fervente, aguardar o tempo de fusão e tomar junto com o soro caseiro	Aproximadamente uma xícara de chá
Jabuticaba	Diarréia, disenteria e	Casca	Ferver um pouco de água e adicionar a casca, esperar ficar	À gosto

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
	estresse		morno e tomar diariamente	
Laranja	Dor de cabeça	Casca	Após o preparo do chimarrão, adicione a casca de laranja	À gosto
Laranja	Calmante	Folha	Após o preparo do chimarrão adicionar a folha de laranja, acrescentar água quente e tomar	À gosto
Linhaça	Emagrecer	Semente	Ferver aprox uma xícara de água e colocar uma colher de sopa de sementes, abafar e consumir	Aproximadamente uma xícara
Louro	Toma pra tudo	Folha	Esquentar um pouco de água até quase ferver, adicionar umas três folhas de louro, esperar o tempo de fusão e consumir	Aproximadamente uma xícara de chá
Louro	Tosse	Folha	Colocar água quente em um recipiente, adicionar as folhas e consumir ao longo do dia	500ml
Losna	Analgésico	Folha	Adicione duas folhas na água gelada	Aproximadamente uma xícara de chá
Macela	Dor de cabeça	Folha	Adicione a folha em água quente, aguarde ficar morno e tome	À gosto
Macela	Gripe	Folha	Adicionar 5 ou 6 folhas a uma xícara de chá de água quente, aguardar uns minutos e tomar	Uma xícara de chá
Macela	Digestão	Folha	Esquentar a água, adicionar um punhado de folhas e tampar	Uma xícara de chá
Malva	Calmante e Anti-inflamatório	Folha	Após ferver uma xícara de água adicione algumas folhas (quantidade não informada) de malva, aguardar ficar morno e tomar	Aproximadamente duas xícaras de chá
Malva	Banho para cicatrização	Folha	Após esquentar um pouco de água, adicione algumas folhas (a gosto), aguarde o tempo de infusão, enquanto isso a água fica morna e pode usar para o banho	Quantidade variável
Malva	Dor de garganta	Folha	Adicionar uma ou duas folhas em água fervente, aguardar o tempo de fusão e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Manjerição	Dor de cabeça, estômago e tempero	Folha	Adicionar (à gosto) durante o preparo do risoto	À gosto
Manjerona	Tempero	Folha	Picar as folhas e adicionar nas saladas, molhos, sopas, carnes, entre outros	À gosto
Manjerona	Tempero (na	Folha	Pica as folhas e temperar a sopa	À gosto

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
	sopa)			
Noz moscada	Labirintite	Semente	Ferver um pouco de água, rale a noz moscada e adicione, aguarde uns minutos e consuma	200ml
Ora- pro-nóbis	Dor no joelho	Folha	Colocar as folhas no joelho e enfaixar	Quantidade de folhas usadas conforme a necessidade
Ora- pro-nóbis	Dor nas pernas	Folha	Adicionar 5 folhas a uma xícara de água quente, aguardar uns minutos e consumir	Aprox 200ml
Ora- pro-nóbis	Tomar com chimarrão	Folha	Após o preparo do chimarrão adicionar a gosto	À gosto
Pata de vaca	Pedra no rim	Folha	Esquentar a água no fogão (2L ou mais), quando a água ferver adicionar 5 folhas, apagar o fogo, abafar e consumir	Não há uma dose específica, visto que se toma como se fosse água
Penicilina	Infecção	Folha	Ferver aprox 100ml de água e colocar 2 folhas, deixar esfriar e consumir	100ml
Penicilina	Gripe	Folha	Adicionar as folhas a um copo de água quente, aguardar e tomar	Aproximadamente um copo de água
Pitanga	Má digestão e febre	Folha	Ferver um pouco de água (quantidade não informada) ¹ e adicionar umas cinco ou seis folhas, esperar ficar morno e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Poejo	-	Folha	Colocar água quente em um recipiente, adicionar as folhas e consumir ao longo do dia	500ml
Romã	Diarréia	Casca	Adicionar 1 colher de chá de casca seca em água fervente, aguardar o tempo de fusão e tomar junto com o soro caseiro	Aproximadamente uma xícara de chá
Romã	Inflamação na garganta	Casca	Ferver uma xícara de água e adicionar uma colher de chá da casca, esperar ficar morno e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Sálvia	Febre	Folha	Após ferver a água (180 a 200ml) adicionar 3 ou 4 folhas, abafar ou tampar para o momento de infusão e, se quiser, adicionar açúcar	180 a 200ml, variando bastante
Sálvia	Dor de estômago	Folha	Ferver 200ml de água, adicionar 5 folhas, abafar, aguardar uns minutos e consumir	200ml
Sálvia	Dor de estômago	Folha	Adicionar um punhado de folhas a uma xícara de chá de água quente, aguardar uns minutos e tomar	Uma xícara de chá
Tanchagem	Anti-inflamatório, diurético, diabete	Folha	Após ferver uma xícara de água adicione algumas folhas (quantidade não informada) de	Aproximadamente duas xícaras de chá

Nome da planta	Indicação	Parte utilizada	Modo de preparo	Dose
			tanchagem, aguardar ficar morno e tomar	
Tanchagem	Anti-inflamatório, calmante	Folha	Após ferver um pouco de água (aprox uma xícara) adicione 3 folhas e esperar o tempo de fusão para tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Tanchagem	Dor de garganta	Folha	Adicionar uma ou duas folhas em água fervente, aguardar o tempo de fusão e tomar	Aproximadamente uma xícara de chá
Tanchagem	Infecção	Folha	Ferver aprox 100ml de água e colocar 2 folhas, abafar e consumir	100ml
Tanchagem	-	Folha	Ferver a água, adicionar 6 ou 7 folhas, abafar, armazenar e consumir	1L

FONTE: Os autores (2025).