

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.26>

A utilização de mel e própolis como um fitoterápico pela população: um relato de experiência

Gabriel Carvalho Meneses¹; Lorenzo Garcia Dipe¹; Luiz Fernando Franco²; Aline Ribeiro Barbosa², Vanessa Leiria Campo³

INTRODUÇÃO

A própolis é uma substância resinosa produzida pelas abelhas a partir de exsudatos vegetais combinados com secreções salivares e cera, funcionando como barreira protetora da colmeia contra microrganismos. Estudos científicos demonstram que o extrato de própolis possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e imunomoduladoras, com potencial terapêutico em diversas condições clínicas humanas (Batista et al., 2024; Bahari et al., 2025).

O efeito anti-inflamatório da própolis é atribuído à presença de compostos fenólicos, como flavonoides e ácidos fenólicos, que modulam a expressão de citocinas inflamatórias, incluindo TNF- α , IL-6 e IL-1 β , além de inibir vias inflamatórias como NF- κ B (Batista et al., 2024; Bahari et al., 2025). Estudos em humanos demonstram que a suplementação com própolis está associada à redução de marcadores inflamatórios e ao aumento da capacidade antioxidante total (Bahari et al., 2025).

Popularmente, a própolis é utilizada nas formas de extrato alcoólico ou aquoso, por via oral, tópica ou em sprays, sendo indicada para alívio de infecções respiratórias, dores de garganta, lesões bucais, gengivite e feridas cutâneas, além de atuar como fortalecedor natural da imunidade (Rivera-Yañez et al., 2020).

O uso de fitoterápicos tem crescido, impulsionado pela valorização de terapias naturais e pela percepção de menor risco de efeitos adversos em comparação aos fármacos sintéticos (Bahari et al., 2025). Contudo, a automedicação e o uso sem respaldo técnico-científico permanecem como desafios à segurança e à eficácia desses produtos.

¹Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: gabrielcarvalhomeneses5554@gmail.com

²Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

³Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: vanessa.campo@baraodemaua.br

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma atividade acadêmica desenvolvida no projeto de extensão “50 anos Barão de Mauá”. A ação consistiu na aplicação de questionários, visando investigar o uso de própolis e mel, considerando frequência, quantidade e finalidade do consumo. A atividade proporcionou interação com a comunidade e contribuiu para o levantamento de dados sobre o uso popular desses produtos naturais.

RELATO

Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa, na modalidade de relato de experiência, realizado por acadêmicos do curso de Medicina, integrantes do projeto de extensão “50 anos Barão de Mauá”, da Faculdade de Medicina Barão de Mauá (FMBM). A atividade ocorreu no dia 25/05, no Parque Municipal Dr. Luis Carlos Raya, em Ribeirão Preto. O relato de experiência constitui-se como um instrumento de investigação que permite a análise reflexiva de ações vivenciadas no contexto acadêmico e profissional, sendo relevante para a comunidade científica (Daltro e Faria, 2019).

A coleta de dados foi realizada a partir de relatórios mensais elaborados pelas acadêmicas e registros das reuniões com os demais integrantes do projeto. Os questionários foram aplicados por membros da Liga Acadêmica de Fisiologia do Esporte (LAFE), que participaram ativamente do planejamento da atividade, com divisão de funções e turnos ao longo do dia. Essa organização foi essencial para a coleta eficiente das informações da população, as quais serviram de base para os debates deste relato.

Durante a ação, foram aplicados 60 questionários à população local, com o objetivo de investigar o uso popular do mel e da própolis como fitoterápicos. Por se tratar de uma pesquisa de opinião pública, de caráter exclusivamente educativo, sem identificação dos participantes e sem coleta de dados sensíveis, a atividade se enquadra nas exceções previstas pela Resolução CNS nº 510/2016, dispensando a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Dos entrevistados, 13 pessoas (21,6%) afirmaram não utilizar nenhum dos dois produtos, enquanto 47 (78,4%) relataram o uso de mel, própolis ou ambos, seja de

forma pontual ou contínua. Entre os usuários, as principais finalidades foram: fortalecimento da imunidade, alívio de sintomas gástricos e tratamento de sintomas respiratórios. Cerca de 16 pessoas (27%) relataram uso diário de própolis, com o objetivo de reforçar o sistema imunológico. Essa prática está relacionada às suas propriedades imunomoduladoras, atribuídas à presença de flavonoides e ácidos fenólicos, que atuam na modulação da resposta inflamatória e no equilíbrio das citocinas pró e anti-inflamatórias (Batista et al., 2024; Bahari et al., 2025).

Outros 8 participantes (13,3%) relataram utilizar própolis para alívio de sintomas gástricos, como a gastrite. Fisiologicamente, esse uso é justificado pela atividade antibacteriana da própolis contra o *Helicobacter pylori*, além de sua ação anti-inflamatória na mucosa gástrica. Os compostos bioativos presentes também favorecem a reparação tecidual, estimulando a regeneração da mucosa, a angiogênese e a redução da secreção ácida, o que contribui para a melhora dos sintomas, como queimação e dor epigástrica (Baltas et al., 2016).

A forma de uso mais frequente, porém, foi a pontual, mencionada por 23 pessoas (38,3%), que utilizam mel e/ou própolis apenas durante episódios de gripe, resfriado ou dor de garganta. Nesses casos, a própolis foi geralmente consumida por via oral, enquanto o mel era adicionado a chás ou utilizado em preparações caseiras. A justificativa mais comum foi o alívio da dor e irritação na garganta. Do ponto de vista clínico, essa prática é respaldada pela ação antimicrobiana da própolis, especialmente contra bactérias Gram-positivas da orofaringe, e pelo efeito emoliente do mel, que forma uma camada protetora na mucosa, auxiliando na redução da tosse e do desconforto local.

Embora muitos participantes não soubessem descrever com precisão os mecanismos de ação dessas substâncias, a maioria relatou experiências positivas com seu uso. A escuta ativa da população durante a aplicação dos questionários evidenciou a presença de um saber popular consolidado, reforçando a importância de ações educativas voltadas ao uso racional e seguro de fitoterápicos.

A participação no projeto de extensão “50 anos Barão de Mauá” proporcionou uma experiência enriquecedora para os acadêmicos, ampliando a interação entre discentes e comunidade. A atividade demonstrou-se uma estratégia pedagógica eficaz, promovendo educação em saúde e criando espaço para o esclarecimento de dúvidas.

Além de fortalecer a formação acadêmica, a iniciativa contribuiu para a disseminação de informações sobre os potenciais benefícios do mel e da própolis, com ampla receptividade da população envolvida.

CONCLUSÃO

A vivência relatada contribuiu significativamente para a ampliação das perspectivas acadêmicas no campo da pesquisa científica, especialmente em áreas que ainda carecem de estudos mais aprofundados. Diante do atual cenário de sobrecarga informacional, reforça-se a importância da continuidade de iniciativas semelhantes, fundamentadas em metodologias participativas e inovadoras, voltadas para as necessidades concretas da população.

Conflito de interesses: Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

Palavras-chave: Mel; Própolis; Educação em saúde; Fitoterápicos.

REFERÊNCIAS

BAHARI H et al. Propolis supplementation on inflammatory and oxidative stress biomarkers in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Frontiers in Nutrition**, Lausanne, v. 12, p.1542184, 2025.

BALTAS, N., et al. Effect of propolis in gastric disorders: inhibition studies on the growth of *Helicobacter pylori* and production of its urease. **Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry**, Abingdon v. 31, Suppl. 2, p. 46–50, 2016.

BATISTA, A.C.B.M et al. Green propolis: a review of pharmaceutical patents with potential therapeutic applications. **Combinatorial Chemistry & High Throughput Screening**, Sharjah, 2024.

DALTRO, M.R.; FARIA, A.A. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos de Psicologia (Natal)**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223–237, 2019.

RIVERA-YAÑEZ N. et al. Biomedical properties of propolis on diverse chronic diseases and its potential applications and health benefits. **Nutrients**, Basel, v. 13, n. 1, p. 78, 2020.