

CHÁ REVELAÇÃO: EXPERIÊNCIA SENSORIAL E EDUCATIVA COM *CYMBOPOGON CITRATUS* EM UMA FESTA JUNINA COM PROFESSORES E COLABORADORES UNIVERSITÁRIOS

Dra, médica pediátrica e e-mail telma.ramos@baraodemaua.br

Ma, enfermeira e e-mail tania.cancian@baraodemaua.br

Dr, enfermeiro e e-mail emerson.santos@baraodemaua.br

Ma, enfermeira e e-mail marisa.iwamoto@baraodemaua.br

Introdução

O chá, obtido a partir da *Camellia sinensis*, é consumido há mais de quatro milênios e apresenta longa tradição de uso medicinal em diferentes culturas. Historicamente, seu consumo esteve associado à promoção da saúde e à prevenção de doenças, favorecido pelo preparo com água fervente, que contribuía para sua segurança microbiológica. Evidências científicas contemporâneas corroboram diversos conhecimentos tradicionais, demonstrando que seus compostos bioativos exercem atividades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, neuroprotetoras e cardioprotetoras.



Objetivo

- Relatar uma experiência sensorial e educativa sobre os conhecimentos populares relacionados a uma planta medicinal, utilizando o contexto da tradicional Festa Junina dos docentes do Centro Universitário Barão de Mauá como estratégia de promoção da educação em saúde.

Metodologia

- Trata-se de um relato de experiência realizado durante a Festa Junina dos professores da Unidade Central do Centro Universitário Barão de Mauá.
- A planta medicinal (capim-cidreira) foi coletada em um horto orgânico de plantas medicinais, higienizada em água corrente, seca ao ar livre e preparada por infusão na copa da instituição, com apoio das colaboradoras.
- O chá foi disponibilizado próximo à máquina de café, acompanhado de orientações aos participantes e de um cartão com as perguntas: "Este chá é de:", "Serve para:" e "Aprendi isto com:".
- Ao final da atividade, foi distribuído um folder contendo informações científicas sobre a planta



Resultados

Capim-limão

Cymbopogon citratus
(DC.) Stapf



Capim-limão, capim-cidreira,
capim-santo, capim-cidrô.

Originaria da Índia e sul da Ásia,
é hoje amplamente cultivada em
todo o mundo.

O nome se refere ao delicioso
aroma cítrico da planta.

Este aroma vem do monoterpene
citral presente no seu óleo
essencial.



A planta possui vários metabólitos
secundários como flavonoides,
terpenos e compostos fenólicos
com diversas ações terapêuticas:

- ❖ Antiespasmódica
- ❖ Gastroprotetora
- ❖ Ansiolítica



A planta está aprovada pela
ANVISA como infusão para
uso oral.

Uso tradicional:

1 a 3 g de folhas
em 150 ml
de água quente



Tomar
2 a 3 vezes por dia



Fonte: PEREIRA, A.M.S. et al; 2020.



Resultados



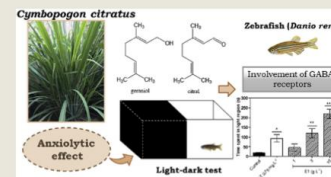
Ações no Sistema Nervoso Central

- ◆ Ansiolítico leve
- ◆ Sedativo leve
- ◆ Redução da resposta ao estresse
- ◆ Sensação de bem-estar

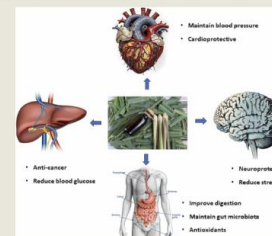


<https://www.fitoterapiabrasil.com.br/planta-medicinal/cymbopogon-citratu>

Apesar da escassez de ensaios clínicos robustos, as pesquisas mostram que o extrato das folhas de capim-limão têm atividade ansiolítica e pode amenizar impactos de estresse psicossocial.



<https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113036>



<https://doi.org/10.1016/j.prenap.2024.100046>

ADVERTÊNCIAS



C. citratus pode interagir com sedativos, consulte um profissional habilitado.

Evitar o uso em sucos e saladas: os silicatos podem irritar boca, garganta e estômago.

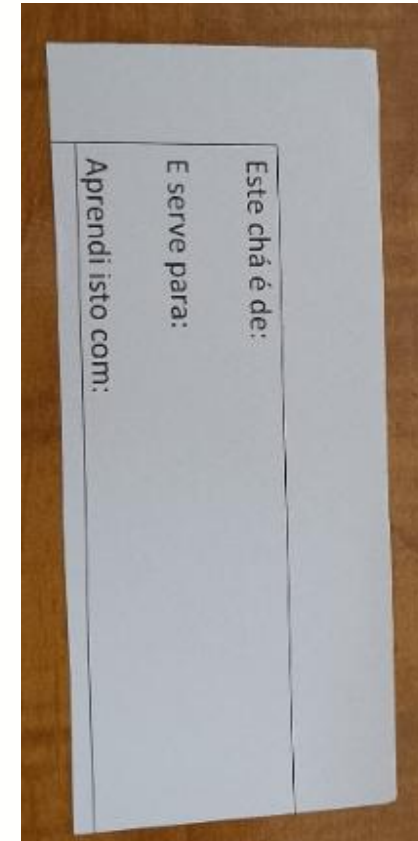
Busque fontes confiáveis de informação



BRASIL. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2ª. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA); 2021. 223 p

Resultados

- Participaram aproximadamente 50 pessoas, entre docentes e colaboradores, das quais 23 responderam ao questionário proposto. Entretanto, um número maior de participantes consumiu o chá e o bolo preparado com capim-cidreira.
- A maioria identificou corretamente a planta por meio da coloração, aroma característico do citral e sabor da infusão. Os conhecimentos sobre seu uso foram atribuídos, predominantemente, à transmissão familiar, especialmente por mães, avós, tias e amigos.
- A principal indicação terapêutica reconhecida pelos participantes foi sua ação como ansiolítico leve.



Considerações finais

A atividade demonstrou que ações educativas desenvolvidas em ambientes descontraídos favorecem a valorização do conhecimento popular e promovem a integração entre saberes tradicionais e evidências científicas. A experiência despertou o interesse dos participantes pelas plantas medicinais e contribuiu para divulgar as atividades do Grupo de Pesquisa Laboratório de Gestão do Cuidado, Competência Profissional, Educação e Tecnologia em Saúde, estimulando reflexões sobre o desenvolvimento de novas iniciativas de pesquisa e extensão na instituição.



Obrigada!!!

**UNIDADE CENTRAL**

Rua Ramos de Azevedo, 423
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITARARÉ

Rua Itararé, 94 - Jd. Paulista
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITATIAIA

Av. Itatiaia, 1.176 - Jd. Sumaré
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE INDEPENDÊNCIA

Rua José Curvelo da Silveira Jr., 110
Jd. Califórnia - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE CAMILO

Rua Camilo de Mattos, 2211
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

0800 18 35 66

www.baraodemaui.br