

## OFICINA DE ERVAS NA REABILITAÇÃO

**MAGALHÃES, Eloísa Cavassani Pimentel de**

Centro de referência em Reabilitação-Prefeitura de Campinas- SP

**SOUZA, Ana Alice Falson de**

Centro de referência em Reabilitação-Prefeitura de Campinas- SP

**Resumo:** As plantas medicinais utilizadas como alimento e medicamento fazem parte da cultura e uso popular. As pessoas se sentem melhor próximo das plantas e é importante o contato com a Natureza para a recuperação da Saúde. No centro de referência em reabilitação (CRR) em Campinas, são realizadas *oficinas de ervas* com pacientes e seus cuidadores. Os usuários são convidados na sala de espera a participar da atividade. O objetivo é ampliar oferta de práticas de saúde integrativa no CRR; oferecer espaço de compartilhamento de saberes sobre plantas medicinais; proporcionar maior convivência e troca de vivências sobre história de vida, saúde e reabilitação; colaborar para um olhar ampliado sobre a saúde e doença, incorporar novos conhecimentos e maior auto cuidado e consciência na alimentação. Para tanto as *oficinas de ervas* são realizadas mensalmente na horta do CRR que tem canteiros semi adaptados à pessoas com deficiência. As atividades são realizadas sob orientação de médica especialista em fitoterapia e nutricionista da unidade. Participam também voluntários, engenheira agrônoma e vigilante da unidade. Nas oficinas são abordados o reconhecimento de diversas plantas medicinais, orientações de cuidados com as plantas, preparo e utilização corretos. Escolhe-se uma planta tema por mês, há degustação do chá ou da erva na alimentação, fornecimento de material didático, sobre a planta estudada e receitas de culinária saudável com temperos e alimentos não convencionais. No final há degustação e doação ou troca de mudas. Participam em média 15 usuários. Como resultado observa-se que a participação dos usuários e cuidadores têm crescido. Os pacientes expressam bem estar e satisfação pelo contato com as plantas, troca de experiências e maior conhecimento. Se sentem valorizados ao manifestar depoimentos e ter seu saber valorizado. Concluindo as *oficinas de ervas* compartilham troca de saberes, contribuem no auto-cuidado, qualidade de vida e melhor reabilitação dos usuários.

**Palavras chaves:** Plantas Medicinais, Reabilitação, Saúde