



2017). Conforme descrito na Farmacopeia Brasileira (2020), seu uso é principalmente tópico, sendo indicado para auxiliar no tratamento de contusões, distensões musculares, erupções cutâneas causadas por picadas de insetos, equimoses e hematomas.

O presente estudo visa relatar uma experiência colaborativa entre a assistência farmacêutica municipal de Ijuí e o grupo de pesquisa PLAMEDIC. O município possui um projeto piloto de hortos comunitários, iniciativa que busca promover a conscientização e o acesso a plantas medicinais de forma sustentável, integrando práticas de cultivo, processamento e uso terapêutico. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo produzir tinturas das plantas *Tabernaemontana catharinensis*, *Cymbopogon winterianus* e *Arnica montana L.*, que foram cultivadas horto do bairro Herval, alinhando-se aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o de Saúde e Bem-estar. Buscou-se orientar sobre a preparação adequada e o uso correto dessas tinturas.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência. Inicialmente, a ação foi organizada pelo grupo de pesquisa PLAMEDIC, em colaboração com a Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí-RS e a Assistência Farmacêutica do município.

No momento da ação, estavam presentes o grupo de residentes do bairro Herval de Ijuí, farmacêuticas da farmácia municipal, acadêmicos, bolsistas e professores do grupo de pesquisa PLAMEDIC. A atividade centralizou-se em uma roda de conversa entre os profissionais e as participantes do grupo. As discussões iniciaram-se a partir dos conhecimentos populares sobre o uso de tinturas, abordando seus benefícios e riscos para a saúde. Foram apresentadas as plantas *Tabernaemontana catharinensis*, *Cymbopogon winterianus* e *Arnica montana L* e comentado sobre o uso e cultivo das mesmas.

Posteriormente, os participantes foram convidados a preparar sua própria tintura. Os materiais necessários incluíram álcool de cereais, drogas vegetais (*Tabernaemontana catharinensis*, *Cymbopogon winterianus* e *Arnica montana L.*), e frascos para armazenamento. Foi organizado um passo a passo detalhado, destacando-se a proporção de 10g de droga vegetal para 100 ml de álcool. A preparação foi realizada diretamente no recipiente de armazenamento, e os participantes foram orientados a agitar o frasco

