A DIFUSÃO DE SABERES SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

The dissemination of knowledge about medicinal plants

BRAGA, Nayara Soares de Mendonça
Centro Universitário CESMAC, Maceió-AL

FRANCO, Simone Paes Bastos
Centro Universitário CESMAC, Maceió-AL

FREIRE, Cynthia de Jesus
Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL

SANTOS, Aldenir Feitosa
Centro Universitário CESMAC, Maceió-AL

Resumo: Projeto intervencionista que objetivou a difusão de conhecimentos acerca do uso racional de plantas medicinais, minimizando potenciais riscos e efeitos colaterais decorrentes de sua utilização inadequada, junto aos usuários de uma Unidade Básica de Saúde do município de Maceió/AL e aos raizeiros/ comerciantes locais indicados como prescritores tradicionais desses produtos. Foi ministrada uma palestra educativa e confeccionado e distribuído material técnico-científico contendo esclarecimentos sobre o tema. Foi possível aprofundar a compreensão sobre o uso popular e local das plantas medicinais, resgatando e valorizando esse saber, incorporando e divulgando na comunidade aspectos científicos que embasam seu uso como terapêutica eficaz no combate a doenças.

Palavras-chaves: Difusão de saberes. Uso racional. Plantas Medicinais.

ABSTRACT: Intervention project objected at disseminating knowledge about the rational use of medicinal plants, minimizing potential risks and side effects due to their inadequate use, with users of a Basic Health Unit in the city of Maceió/AL and the indicated local root sellers/traders as traditional prescribers of these products. An educational and made-up lecture was given and technical-scientific material containing explanations on the subject was distributed. It was possible to deepen the understanding about the popular and local use of medicinal plants, recovering and valuing this knowledge, incorporating and disseminating in the community scientific aspects that support its use as effective therapeutics in the fight against diseases.

Keywords: Diffusion of knowledge. Rational use. Medicinal plants.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas como fonte de medicamentos pelo homem é tão antigo quanto à história da humanidade e a origem desse conhecimento

confunde-se com sua própria existência. Surgiu à medida que o ser humano buscava suprir suas necessidades básicas através do conhecimento empírico: de casualidades, observações e tentativas (ALMEIDA, 2003), sendo muito difícil encontrar alguma antiga civilização que não tenha recorrido ao poder de cura das plantas para aplacar seus males (PEIXOTO NETO; CAETANO, 2005).

A utilização de plantas medicinais se faz presente em todo o mundo, seja na forma de compostos purificados, no extrato bruto ou in natura, mas em países em desenvolvimento, é na forma tradicional de chás, compressas e emplastos que se tem seu maior uso, e adquire grande importância para muitas populações pobres cujo uso constitui, às vezes, a única opção para a cura de suas doenças (PEIXOTO NETO; CAETANO, 2005).

No Brasil, em 2006, atendendo às recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), foi aprovada pelo Ministério da Saúde (MS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), contemplando, entre outras, diretrizes e responsabilidades institucionais para implantação/adequação de ações e serviços que envolvam essa prática na rede pública de saúde. Conforme o MS, as plantas medicinais e seus derivados estão entre os principais recursos terapêuticos e vêm, há muito, sendo utilizados pela população brasileira nos seus cuidados com a saúde, com a maioria das experiências ocorrendo na Atenção Primária à Saúde (NEWALL; ANDERSON; PHILLIPSON, 2002).

Conforme Araújo (1999), no interior do Nordeste brasileiro, onde os meios de orientação médica são escassos, os conceitos de medicina rústica, desenvolvida por elementos da própria comunidade assimilaram, na tradição oral, os preceitos terapêuticos e preventivos para a saúde da coletividade.

Segundo Lima, Nascimento e Silva (2016) é comum observar-se, na região Nordeste do Brasil, o comércio de plantas medicinais em mercados e feiras livres, através dos quais a população tem acesso a diferentes espécies, que são produzidas ou mantidas por grupamentos culturais que convivem com a natureza, explorando suas potencialidades, como os raizeiros e vendedores de ervas medicinais.

A Unidade de Saúde onde se desenvolveu o projeto é referência em atendimento médico às localidades adjacentes pertencentes ao mesmo bairro onde se localiza no município de Maceió/AL, assistindo uma população com

poucos recursos financeiros e distante dos principais hospitais e centros médicos da cidade, oferecendo acesso a serviços públicos de saúde e garantia de cidadania.

A realização de ações intervencionistas que busquem difundir o uso racional das plantas medicinais é de primordial importância, uma vez que previne riscos e efeitos colaterais decorrentes de seu uso inadequado, constituindo-se numa alternativa barata e segura para a cura e atenuação dos males que afetam a comunidade, sendo instrumento de resgate da cultura popular, integrando-a ao conhecimento científico.

OBJETIVOS

O projeto teve como objetivo difundir informações sobre o uso racional de plantas medicinais junto aos usuários de uma Unidade Básica de Saúde e aos raizeiros/comerciantes locais, apontados como prescritores tradicionais desses produtos.

METODOLOGIA

O presente projeto caracteriza-se como intervencionista, constituindo-se em Projeto de Extensão aprovado no Processo Seletivo 2015/2016 do Núcleo de Projetos de Extensão (NPE) do Centro Universitário Cesmac e sendo parte de uma Pesquisa de Dissertação de Mestrado, que foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o Parecer nº 1.431.492, tendo sido conduzida dentro dos padrões éticos baseado nas diretrizes da Resolução CNS Nº 466/12. Foi realizado no território de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde e nos pontos de comercialização de plantas medicinais adjacentes, situados no município de Maceió/AL.

O público alvo foi os usuários que frequentavam a referida Unidade de Saúde e os raizeiros/comerciantes que trabalhavam nos locias de comercialização de produtos, apontados em questionários investigativos prévios utilizados na Pesquisa de Dissertação de Mestrado do qual o projeto foi parte.

Foi realizada, na unidade de saúde, uma palestra educativa sobre o uso racional de plantas medicinais e distribuição de material técnico científico confeccionado pela equipe executora do projeto, com esclarecimentos sobre o tema, dirigidos aos usuários da unidade que se encontravam presentes nos dias de realização da mesma, na sala de espera, enquanto aguardavam atendimento ou após o mesmo, tendo sido previamente comunicado à população as datas em que aconteceriam os encontros.

Nos pontos de comercialização das plantas medicinais, as orientações e distribuição de material técnico-científico destinaram-se aos raizeiros /comerciantes locais durante seu horário cotidiano laboral.

Para a confecção de material técnico-científico realizou-se um levantamento bibliográfico, com a busca e sistematização de todas as informações científicas publicadas sobre as plantas medicinais em uso no SUS e suas aplicações práticas, o que incluiu todas as informações químicas e farmacêuticas necessárias para sua execução.

O material bibliográfico norteador foi a Resolução RDC Nº10 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e seu anexo I.

A escolha das plantas medicinais presentes no material técnico-científico foi determinada previamente pela frequência de indicações de seu uso em um levantamento realizado pela Pesquisa de Dissertação na comunidade, através de entrevistas com uso de questionário investigativo dirigido aos usuários da unidade e aos raizeiros/comerciantes, apontados nessa pesquisa, como fornecedores desses produtos.

O questionário continha questões estruturadas e semiestruturadas relativas às variáveis etnofarmacológicas do uso de plantas medicinais, sua posologia, sobre a aquisição de ervas e sobre o interesse do entrevistado na participação em palestras/treinamentos sobre fitoterapia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados obtidos com as entrevistas prévias, foi realizada na unidade de saúde uma palestra educativa e oficinas abordando aspectos práticos sobre o cultivo e manejo de plantas medicinais, com

orientações técnicas simples, tendo como eixos norteadores: a importância das plantas medicinais – poder curativo e limitações; a correta manipulação das plantas medicinais e sua influência no potencial farmacológico; o uso adequado das plantas medicinais, com foco nas indicações, contraindicações e posologia; o perigo real do uso indiscriminado das plantas medicinais; a importância e a manutenção da horta medicinal doméstica e do uso de adubo orgânico, compostagem, entre outros temas.

Ao final da palestra foram distribuídos os materiais técnico-científicos (folders educativos) produzidos contendo esclarecimentos sobre o uso das ervas medicinais (APÊNDICES). Também foi feita a explicação e discussão do conteúdo dos folders de forma individualizada.

Os folders foram produzidos em linguagem simples e acessível, uma vez que se destinava aos usuários do serviço de saúde e seriam distribuídos também junto aos raizeiros/comerciante nos locais de aquisição de plantas medicinais, visando orientar o uso adequado e racional desse recurso terapêutico, constando nestes as seguintes informações: nome da planta, indicação clínica, forma de utilização e cuidados e ou contraindicações ao uso.

Nos folders, as plantas medicinais foram organizadas e agrupadas em 6 categorias: uma contendo orientações em geral sobre as diferentes formas de uso e 5 conforme indicações clínicas. São elas:

- Formas de uso: com a descrição dos diferentes processos de utilização das plantas (decocção, infusão, cataplasma, gargarejo e bochecho, inalação, compressa, tintura, maceração e xarope);
- Antisséptico e cicatrizante: descreve as formas de uso de seis diferentes plantas utilizadas pela cultura popular com efeito promotor de cicatrização e para antissepsia de cortes e ferimentos;
- Dor: traz as formas de utilização de seis plantas com poder analgésico, consagradas por seu uso popular;
- Insônia: com esclarecimentos sobre o uso de seis plantas com poder calmante e indutoras do sono;
- Problemas inflamatórios, gripes e alergias: contendo oito plantas tradicionalmente usadas nos casos de inflamações da pele, boca e gengivas, alergias, tosse, gripes e resfriados;

- Problemas gastrointestinais: com oito plantas utilizadas nos casos de cólica intestinal, azia, flatulência e má digestão.

O material produzido também foi disponibilizado à Secretaria Municipal de Saúde junto ao relatório com o diagnóstico situacional do uso da Fitoterapia na referida Unidade de Saúde.

Avaliação dos resultados obtidos nas atividades realizadas

Foi observado que a totalidade dos participantes já ouviu falar em Medicina Popular ou caseira e conhecem e/ou utilizam como medicamento, para alívio de sintomas ou tratamento de doenças, as seguintes plantas: Aroeira, Erva Doce, Babosa, Abacaxi, Erva Cidreira, Boldo, Capim Santo, Alho e Gengibre. Informaram ainda acreditar que as plantas medicinais curam.

Foi possível observar que os usuários mantêm o hábito de cultivar as plantas medicinais em suas residências, mantendo a transmissão familiar do uso destas espécies vegetais. Corroborando com essa informação diferentes pesquisas exibem que a utilização de plantas medicinais é facilitada pela obtenção das mesmas sendo cultivadas pelos próprios usuários em seus quintais ou jardins, facilitando o consumo imediato onde provavelmente são utilizadas ainda frescas (REZENDE; COCCO, 2002; TOMAZZONI; NEGRELLE; CENTA, 2006; ZANK et al., 2015).

Após a realização das atividades junto aos voluntários foram realizadas rodas de conversa, cujos participantes foram os atores envolvidos na pesquisa. As rodas foram desenvolvidas dentro de uma metodologia participativa de horizontalização das relações de poder. Ou seja, dissolveu-se a figura do mestre como centro do processo, e emerge a fala como signo de valores, normas, cultura, práticas e discurso. Todos puderam se expressar e apresentar suas elaborações, mesmo contraditórias, sendo possível se posicionar e ouvir o posicionamento do outro. E, através da análise do discurso gerado foi avaliada a compreensão e retenção das informações fornecidas nas palestras e oficinas e o nível de aceitação das atividades desenvolvidas no projeto.

Através da realização de rodas de conversa e oficinas (Figura 1), onde ocorreu a distribuição de material técnico-científico (Apêndices A-F) a comunidade pode expor seu conhecimento sobre fitoterapia, trocar informações com os pesquisadores deste projeto (docentes e discentes) e saber mais sobre

o uso de plantas medicinais, seu real poder curativo, suas contraindicações e sinergismo com fármacos alopáticos, além dos cuidados com o cultivo e vantagens da produção e uso de adubos orgânicos. Através destas ações intervencionistas espera-se incentivar a transmissão de conhecimentos sob o uso racional das plantas medicinais, os cuidados na administração destas, como fazer compostagem e a horta medicinal doméstica.

O estudo das plantas medicinais permite o entendimento das bases racionais para o uso medicinal de algumas espécies vegetais, o desenvolvimento de fitoterápicos a baixo custo e a descoberta de novas drogas. O uso de plantas medicinais na assistência à saúde é favorecido pela aceitação da população, derivada da inserção cultural, pela disponibilidade de recursos naturais no país e por políticas públicas – a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF). Tais políticas estão voltadas à inserção de plantas medicinais e da fitoterapia no SUS, e a última, voltada também ao desenvolvimento de toda a cadeia produtiva, de modo a garantir qualidade, segurança e eficácia para plantas medicinais e fitoterápicos.

Através do projeto intervencionista, reconheceu-se que as plantas medicinais fortalecem a relação dos profissionais de saúde com os usuários do SUS, principalmente quando a equipe se envolve em atividades educativas de fitoterapia, prática recorrente e consagrada pelo uso popular para o alívio dos males que comprometem a comunidade. No desenvolvimento dessas e outras atividades, a equipe de saúde promove a revitalização e valorização do conhecimento popular/tradicional, contribuindo com a melhoria nos cuidados com a saúde e aumentando a autoestima dos indivíduos e da coletividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização das atividades do projeto, a comunidade pôde compreender a importância de conhecer a real indicação e contraindicação do uso das plantas medicinais e seus efeitos tóxicos no organismo, o que certamente irá favorecer o uso mais seguro das plantas cultivadas por eles ou adquiridas com raizeiros.

No estudo sobre o uso das plantas a pesquisa científica vem confirmar o conhecimento popular, que se constitui numa tradição repassada de geração para geração, ressaltando a importância do incentivo e manutenção desta prática milenar embasada em dados científicos que corroborem seu uso terapêutico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M.Z. **Plantas Medicinais.** 2.ed. Salvador: EDUFBA, 2003. 150 p.

ARAÚJO, I. **A medicina popular**. 3. ed. Natal: EDUFRN, 1999. 200 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos.** Brasília, DF, 2006.148 p.

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº10, de 9 de março de 2010**. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0010_09_03_2010.html>. Acesso em: 06 outubro 2018.

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Anexo I da Resolução RDC nº10, de 9 de março de 2010**. Disponível em: <http://www.normasbrasil.com.br/norma/?id=108570>. Acesso em: 06 outubro 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica.** Brasília, DF, 2012. 156 p.

LIMA, I.E.O.; NASCIMENTO, L.A.M.; SILVA, M.S. Comercialização de plantas medicinais no município de Arapiraca-AL. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. Campinas, SP, v.18, n.2. p. 462-472, 2016.

NEWALL, C.A.; ANDERSON, L,A.; PHILLIPSON, J.D. Plantas Medicinais: Guia para profissional de saúde. Londres: **Premier**, 2002.

PEIXOTO NETO, P.A.S.; CAETANO, L.C. Plantas Medicinais: do popular ao científico. Maceió, AL: **EDUFAL**, 2005.

REZENDE, H.A.; COCCO, M. I. M. A utilização da fitoterapia no cotidiano de uma população rural. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, v.36, n.3, p. 282-288, 2002.

TOMAZZONI, M.I.; NEGRELLE; R.R.B.; CENTA, M.L. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. **Texto Contexto Enferm**., Florianópolis, v.15, n.1, p.115-121, 2006.

ZANK, S; PERONI, N; ARAÚJO, E.L.; HANAZAKI, N. Local health practices and knowledge of medicinal plants in a Brazilian semi-arid region: environmental benefits to human health. **Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine**. Londres, p.1-13, 2015.

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMAS DE USO DAS PLANTAS MEDICINAIS



Maceração
A planta medicinal triturada é deixada em contato com a água, álcool ou óleo em temperatura ambiente por 12 a 24 horas.
Após esse período, coar e utilizar.
Esse método antigamente era chamado de "garrafada".

Xarope
Primeiro faz-se uma calda com 1 xícara de açúcar cristal ou rapadura ralada e adiciona-se uma xícara de água e as plantas frescas picadas.
Mexe por 3 ou 5 minutos e depois é só utilizar.

CESMAC
PROEX
PROPG

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

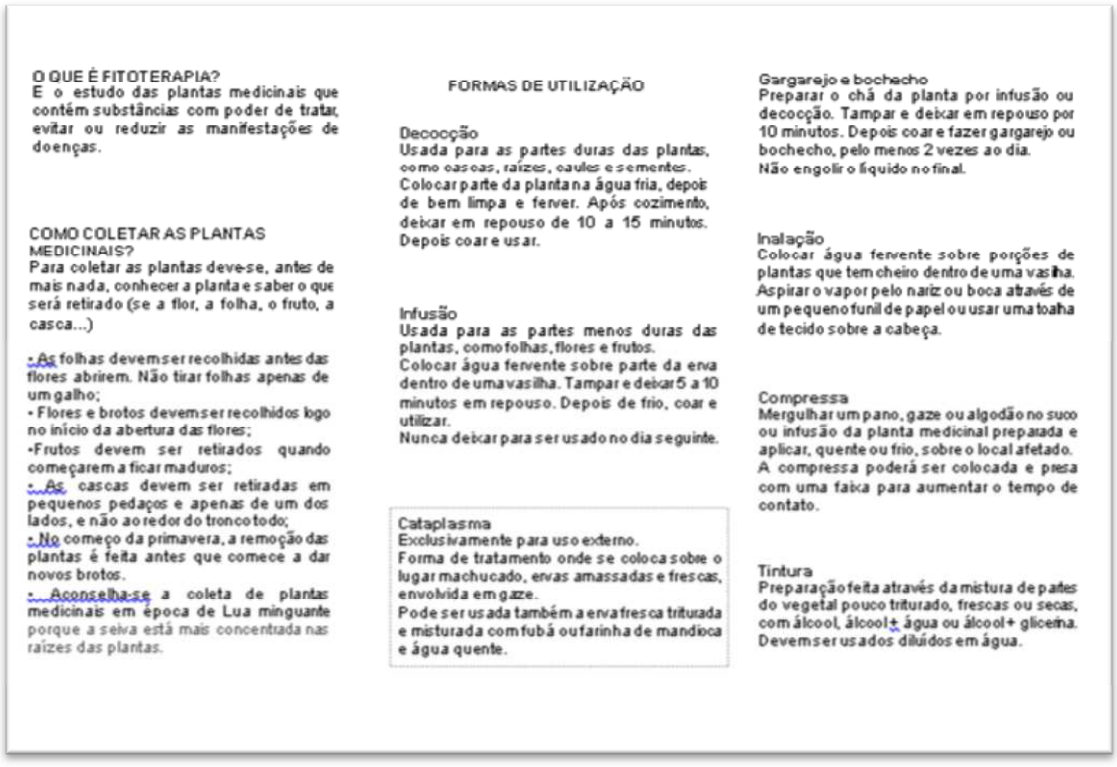
"Não há plantas boas para comida que não sejam também para a cerca. O segredo é que cerca problemas".

Umberto Eco

Unidade de saúde Tereza
Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL

Plantas Medicinais
USO COTIDIANO
FITOTERAPIA NA PEDIATRIA
CESMAC

FORMAS DE USO



O QUE É FITOTERAPIA?
É o estudo das plantas medicinais que contém substâncias com poder de tratar, evitar ou reduzir as manifestações de doenças.

COMO COLETAR AS PLANTAS MEDICINAIS?
Para coletar as plantas deve-se, antes de mais nada, conhecer a planta e saber o que será retirado (se a flor, a folha, o fruto, a casca...)

- As folhas devem ser recolhidas antes das flores abrirem. Não tirar folhas apenas de um galho;
- Flores e brotos devem ser recolhidos logo no início da abertura das flores;
- Frutos devem ser retirados quando começarem a ficar maduros;
- As cascas devem ser retiradas em pequenos pedaços e apenas de um dos lados, e não ao redor do tronco todo;
- No começo da primavera, a remoção das plantas é feita antes que comece a dar novos brotos.
- Aconselha-se a coleta de plantas medicinais em época de Lua minguante porque a seiva está mais concentrada nas raízes das plantas.

FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Decocção
Usada para as partes duras das plantas, como cascas, raízes, caules e sementes.
Colocar parte da planta na água fria, depois de bem limpa e ferver. Após cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos. Depois coar e usar.

Infusão
Usada para as partes menos duras das plantas, como folhas, flores e frutos.
Colocar água fervente sobre parte da erva dentro de uma vasilha. Tampar e deixar 5 a 10 minutos em repouso. Depois de frio, coar e utilizar.
Nunca deixar para ser usado no dia seguinte.

Cataplasma
Exclusivamente para uso externo.
Forma de tratamento onde se coloca sobre o lugar machucado, ervas amassadas e frescas, envolvida em gaze.
Pode ser usada também a erva fresca triturada e misturada com fubá ou farinha de mandioca e água quente.

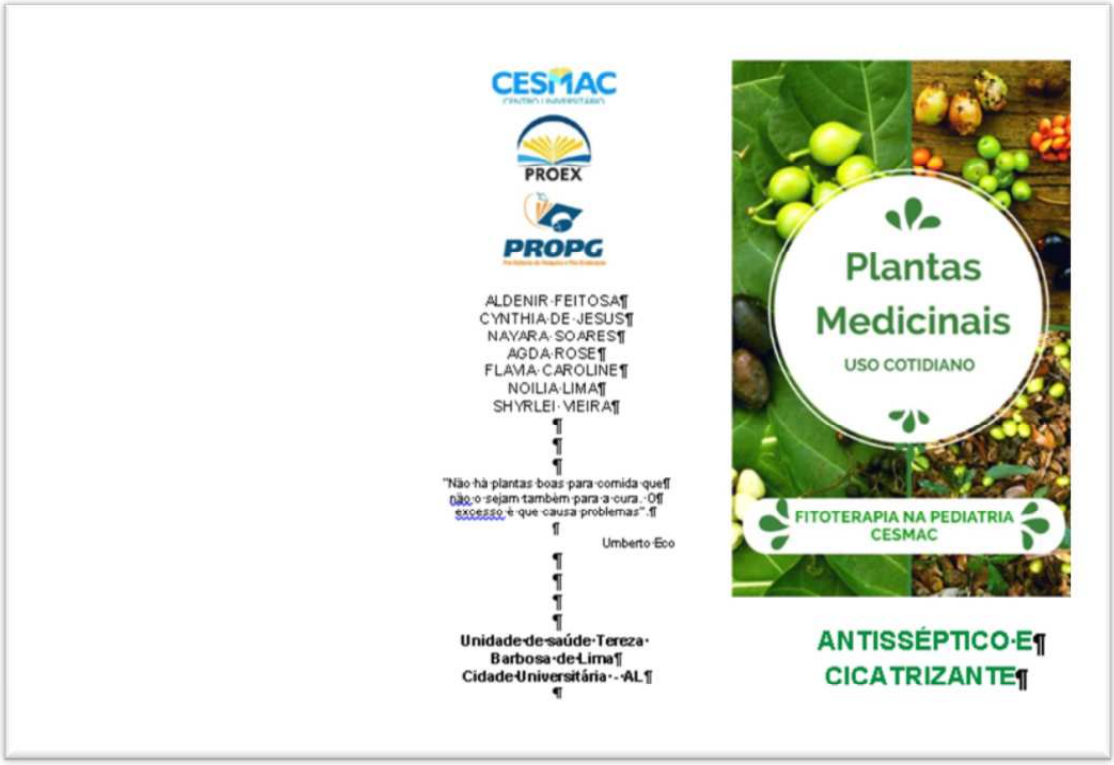
Gargarejo e bochecho
Preparar o chá da planta por infusão ou decocção. Tampar e deixar em repouso por 10 minutos. Depois coar e fazer gargarejo ou bochecho, pelo menos 2 vezes ao dia.
Não engolir o líquido no final.

Inalação
Colocar água fervente sobre porções de plantas que tem cheiro dentro de uma vasilha. Aspirar o vapor pelo nariz ou boca através de um pequeno funil de papel ou usar uma toalha de tecido sobre a cabeça.

Compressa
Mergulhar um pano, gaze ou algodão no suco ou infusão da planta medicinal preparada e aplicar, quente ou frio, sobre o local afetado.
A compressa poderá ser colocada e presa com uma faixa para aumentar o tempo de contato.

Tintura
Preparação feita através da mistura de partes do vegetal pouco triturado, frescas ou secas, com álcool, álcool + água ou álcool + glicerina.
Devem ser usados diluídos em água.

APÊNDICE B - ANTISSÉPTICO E CICATRIZANTE



CESMAC

PROEX

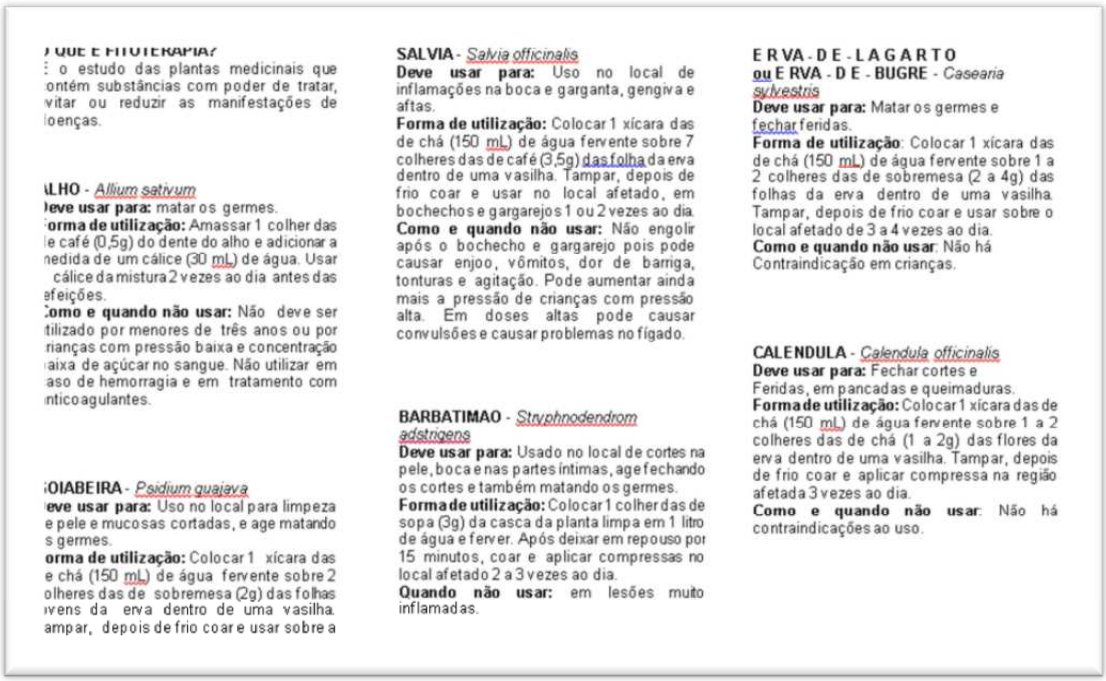
PROPG

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

Unidade de saúde Tereza Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL

"Não há plantas boas para comida que não o sejam também para a cura. Of excesso é que causa problemas". Umberto Eco

ANTISSÉPTICO E CICATRIZANTE



UE É FITOTERAPIA?
o estudo das plantas medicinais que ontém substâncias com poder de tratar, vitar ou reduzir as manifestações de loenças.

LHO - *Allium sativum*
eve usar para: matar os germes.
orma de utilização: Amassar 1 colher das le café (0,5g) do dente do alho e adicionar a nedida de um cálice (30 mL) de água. Usar cálice da mistura 2 vezes ao dia antes das afeições.
omo e quando não usar: Não deve ser tilizado por menores de três anos ou por rianças com pressão baixa e concentração aixa de açúcar no sangue. Não utilizar em aso de hemorragia e em tratamento com nticoagulantes.

OIABEIRA - *Psidium guajava*
eve usar para: Uso no local para limpeza e pele e mucosas cortadas, e age matando s germes.
orma de utilização: Colocar 1 xícara das e chá (150 mL) de água fervente sobre 2 olheres das de sobremesa (2g) das folhas vens da erva dentro de uma vasilha. ampar, depois de frio coar e usar sobre a

SALVIA - *Salvia officinalis*
Deve usar para: Uso no local de inflamações na boca e garganta, gengiva e aftas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 7 colheres das de café (3,5g) das folha da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar no local afetado, em bochechos e gargarejos 1 ou 2 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não engolir após o bochecho e gargarejo pois pode causar enjoo, vômitos, dor de barriga, tonturas e agitação. Pode aumentar ainda mais a pressão de crianças com pressão alta. Em doses altas pode causar convulsões e causar problemas no fígado.

BARBATIMAO - *Stryphnodendrom adstrigens*
Deve usar para: Usado no local de cortes na pele, boca e nas partes íntimas, age fechando os cortes e também matando os germes.
Forma de utilização: Colocar 1 colher das de sopa (3g) da casca da planta limpa em 1 litro de água e ferver. Após deixar em repouso por 15 minutos, coar e aplicar compressas no local afetado 2 a 3 vezes ao dia.
Quando não usar: em lesões muito inflamadas.

ERVA-DE-LAGARTO ou ERVA-DE-BUGRE - *Casearia sylvestris*
Deve usar para: Matar os germes e fechar feridas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres das de sobremesa (2 a 4g) das folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar sobre o local afetado de 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há Contraindicação em crianças.

CALENDULA - *Calendula officinalis*
Deve usar para: Fechar cortes e Feridas, em pancadas e queimaduras.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres das de chá (1 a 2g) das flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e aplicar compressa na região afetada 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há contraindicações ao uso.

APÊNDICE C – DOR

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

"Não há plantas boas para comida que não o sejam também para a cura. O excesso é que causa problemas".

Umberto Eco



Unidade de saúde Tereza Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL

DOR

O QUE E FITOTERAPIA?
E o estudo das plantas medicinais que contém substâncias com poder de tratar, evitar ou reduzir as manifestações de doenças.

ARNICA - *Arnica montana*
Deve usar para: Usado em traumas, pancadas, torções, inchaços devido a fraturas e torções, além de manchas roxas por pancadas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 colher das de sopa (3g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, deixar estriar, coar e usar. Aplicar compressa na área a ser tratada de 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve beber esse líquido, pois pode causar inflamações no estômago e intestino e problemas no coração, falta de ar e morte. Não usar em feridas abertas e nem por períodos maiores que 7 dias, pois pode ocorrer irritação e inflamação.

CAPIM SANTO - *Cymbopogon citratus*
Deve usar para: Cólicas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) de folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, deixar estriar, coar e usar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Pode aumentar o efeito de medicamentos calmantes.

CAMOMILA - *Matricaria recutta*
Deve usar para: Cólicas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 colher das de sopa (3g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, deixar estriar e coar. Usar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Pode ocorrer reações alérgicas ocasionais. Em caso de uso exagerado, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia.

HORTELA-PIMENTA - *Mentha x piperta*
Deve usar para: Cólicas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 3 colheres das de café (1,5g) de folhas ou flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, deixar estriar e coar. Usar 1 xícara de chá de 2 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve ser utilizado em casos de problemas graves no fígado. Na presença de cálculos na vesícula, consultar profissional de saúde antes de usar.

GENGIBRE - *Zingiber officinale*
Deve usar para: Tratamento de dor na "boca" do estômago.
Forma de utilização: Cozinhar 1 a 2 colheres das de café (0,5 a 1 g) da raiz da planta em 1 xícara das de chá de água (150mL), esperar 5 minutos após o preparo e beber 1 xícara de chá 2 a 4 vezes por dia.
Como e quando não usar: Não deve ser usada em crianças com cálculos na vesícula, que estejam usando medicamentos anticoagulantes ou que tenham problemas de sangramento, gastrite e hipertensão. Evitar o uso em menores de seis anos.

CALENDULA - *Calendula officinalis*
Deve usar para: No local em que houve pancadas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres das de chá (1 a 2g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, deixar estriar, coar e aplicar compressa na região afetada 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há Contraindicações ao uso.

APÊNDICE D – INSÔNIA

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

"Não há plantas boas para comida que não o sejam também para a cura. O excesso é que causa problemas".

Umberto Eco

Unidade de saúde Tereza Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL



INSÔNIA

O QUE É FITOTERAPIA?
É o estudo das plantas medicinais que contém substâncias com poder de tratar, evitar ou reduzir as manifestações de doenças.

CAMOMILA - *Matricaria recutita*
Deve usar para: Ansiedade e como calmante.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 colher das de sopa (3g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.
Cuidados com o mau uso: Pode ocorrer reações alérgicas. Se tomar muito pode ocorrer o aparecimento de enjoos, agitação nervosa e insônia.

MARACUJA - *Passiflora sp*
Deve usar para: Ansiedade, insônia e como calmante.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 colher das de sopa (3g) de folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar 1 xícara de chá de 1 a 2 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve ser usado junto com remédios calmantes. Nunca utilizar por muito tempo.

CAPIM SANTO - *Cymbopogon citratus*
Deve usar para: Ansiedade, insônia e como calmante.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) das folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
Cuidados com o uso: Pode aumentar o efeito de remédios calmantes.

LARANJA-AMARGA – *Citrus aurantium*
Deve usar para: Ansiedade e insônia leves e como calmante.
Forma de utilização: Amassar 1 a 2 colheres das de chá (1 a 2g) das flores da planta e adicionar 1 xícara das de chá (150mL) de água. Usar 1 a 2 xícaras de chá, antes de dormir.
Cuidados com o uso: Não deve ser utilizado por crianças com problemas de coração.

ERVA CIDREIRA - *Lippia alba*
Deve usar para: Ansiedade e insônia leves e como calmante.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) das partes aéreas (caule, folha, flor e fruto) da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Uso cuidadoso em crianças com pressão baixa, pois pode baixar mais a pressão.

MARCELA - *Achyrocline satureioides*
Deve usar para: insônia leve.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre meia colher das de sopa (1,5g) das flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio coar e usar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há Contraindicações ao uso.

APÊNDICE E– PROBLEMAS INFLAMATÓRIOS, GRIPE E ALERGIAS

SALVIA - *Salvia officinalis*
Deve usar para: Inflamações na boca, garganta e gengivas e tratar aftas.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 7 colheres das de café (3,5g) de folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 1 ou 2 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não engolir após o bochecho e gargarejo pois pode causar enjoo, vômitos, dor de barriga, tontura e agitação. Pode aumentar a pressão em crianças que já tem pressão alta. Em doses a mais pode causar convulsões e problemas no fígado.

ERVA CIDREIRA - *Lippia alba*
Deve usar para: soltar o catarro.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) de partes aéreas da erva (caule, flor, folha ou fruto) dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Uso cuidadoso em crianças com pressão baixa, pois pode baixar demais a pressão.

CESMAC
PROEX
PROPG

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

"Não há plantas boas para comida que não o sejam também para a cura. O excesso é que causa problemas".

Umberto Eco

Unidade de saúde Tereza Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL



PROBLEMAS INFLAMATÓRIOS, GRIPES E ALERGIAS

O QUE É FITOTERAPIA?
É o estudo das plantas medicinais que contém substâncias com poder de tratar, evitar ou reduzir as manifestações de doenças.

CALENDULA - *Calendula officinalis*
Deve usar nos: locais com inflamações.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres das de chá (1 a 2g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e aplicar compressa na região afetada 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há contraindicações ao uso.

HAMAMELIS - *Hamamelis virginiana*
Deve usar para: Inflamações da pele.
Forma de utilização: Colocar 1 a 2 colheres das de sopa (3 a 6g) de casca da planta limpa em 1 xícara das de chá (150 mL) de água fria e ferver. Após cozimento, deixar em repouso, coar e aplicar em compressas na região afetada 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não beber esse líquido, pois pode provocar gastrite e vômitos. Nunca usar por mais de 4 semanas.

CHAMBA - *Justicia pectoralis*
Deve usar como: Tosse, para soltar o catarro e para o cansaço respiratório.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 5 colheres das de chá (5g) de partes aéreas da (caule, folha, flor e fruto) erva dentro de uma vasilha.
Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: em pacientes

CAMOMILA - Matricaria recutita
Deve usar nos: locais com inflamações na boca e gengiva.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 2 a 3 colheres das de sopa (6 a 9g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e aplicar de 3 a 4 vezes ao dia, em forma de compressas, bochechos e gargarejos.
Como e quando não usar: Não aplicar na região próxima aos olhos.

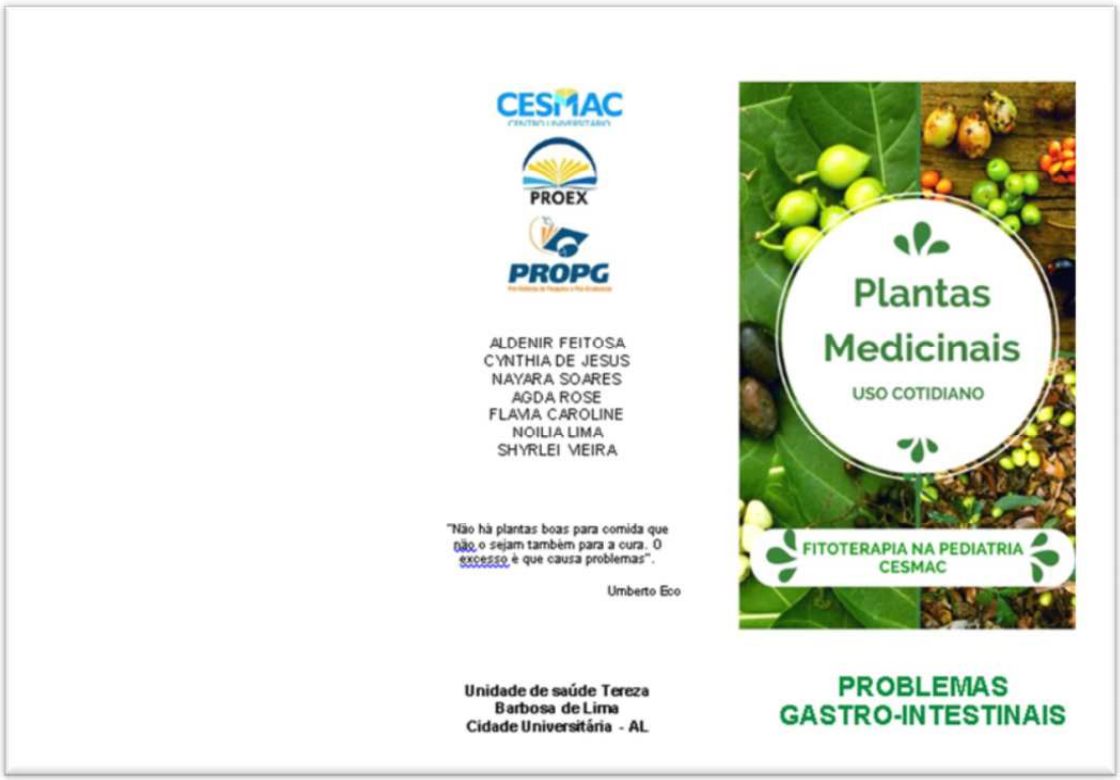
MIL FOLHAS - *Achillea millefolium*
Deve usar para: inflamação.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres das de chá (1 a 2g) de erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve ser utilizado em crianças com úlceras no estômago.

GUACO - *Mikania glomerata*
Deve usar para: Gripes, resfriados, bronquites e para soltar o catarro.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre 1 colher das de sopa (3g) de folhas da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: A utilização pode interferir no controle do sangramento. Doses a mais pode provocar vômitos e diarreia.

ALHO - *Allium sativum*
Deve usar para: soltar catarro.
Forma de utilização: Amassar 1 colher das de café (0,5g) do dente da planta e adicionar a medida de um cálice (30mL) de água. Usar 1 cálice 2 vezes ao dia antes das refeições.
Como e quando não usar: Não utilizar em menores de três anos ou em criança com pressão baixa e concentração de açúcar baixo no sangue, no caso de sangramentos e em tratamento com medicamentos que evitam trombos.

MARCELA - *Achyrocline satureioides*
Deve usar como: Inflamação.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150mL) de água fervente sobre meia colher das de sopa (1,5g) de flores da erva dentro de uma vasilha. Tampar, depois de frio, coar e usar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há contraindicações ao uso.

APÊNDICE E– PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS



CESMAC

PROEX

PROPG

ALDENIR FEITOSA
CYNTHIA DE JESUS
NAYARA SOARES
AGDA ROSE
FLAVIA CAROLINE
NOILIA LIMA
SHYRLEI VIEIRA

"Não há plantas boas para comida que não o sejam também para a cura. O excesso é que causa problemas".

Umberto Eco

Unidade de saúde Tereza Barbosa de Lima
Cidade Universitária - AL

Plantas Medicinais

USO COTIDIANO

FITOTERAPIA NA PEDIATRIA
CESMAC

PROBLEMAS GASTRO-INTESTINAIS

O QUE E FITOTERAPIA?
E o estudo das plantas medicinais que contém substâncias com poder de tratar, evitar ou reduzir as manifestações de doenças.

MIL FOLHAS - *Achillea millefolium*
Deve usar para: azia e cólica intestinais.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente sobre 1 a 2 colheres de chá (1 a 2g) de parte aérea da planta (caule, folha, flor ou fruto). Tampar, depois de frio coar e tomar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve ser utilizado por crianças com úlcera no estômago ou no intestino ou com problemas nas vias biliares.

GENGIBRE - *Zingiber officinale*
Deve usar para: Má digestão e cólicas abdominais.
Forma de utilização: Cozinhar 1 a 2 colheres das de café (0,5 a 1 g) da raiz da planta em 1 xícara de chá (150mL) de água e beber 1 xícara de chá 2 a 4 vezes por dia, 5 minutos após o preparo.
Como e quando não usar: Não deve ser utilizada por crianças com cálculos biliares, que estejam usando medicamentos que evitam trombos, que tenham problemas de sangramento, gastrite ou pressão alta. Evitar o uso em menores de seis anos.

ERVA-DOCE ou ANIS – *Pimpinela anisum*
Deve usar para: Azia e cólicas intestinais.
Forma de utilização: Colocar 3 colheres das de café (1,5g) do fruto da planta em 1 xícara das de chá (150 mL) de água e depois ferver.
Tampar a vasilha e deixar estriar, coar e tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há contraindicação ao uso.

SALVIA - *Salvia officinalis*
Deve usar para: Azia e má digestão.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 3 a 4 colheres das de café (1,5 a 2g) de flores da planta. Tampar, depois de frio coar e tomar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Pode aumentar ainda mais a pressão de crianças que tem pressão alta. Em altas doses pode causar convulsões e problemas no fígado.

MARCELA - *Achyrocline satureioides*
Deve usar para: Azia, má digestão e cólicas intestinais.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre meia colher das de sopa (1,5g) de flores da planta. Tampar, depois de frio coar e tomar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não há contraindicação ao uso.

CAPIM SANTO - *Cymbopogon citratus*
Deve usar para: Cólicas intestinais.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) de folhas da planta. Tampar, depois de frio coar e tomar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Pode aumentar o efeito de medicamentos calmantes.

ERVA CIDREIRA - *Lippia alba*
Deve usar para: Azia, gases e cólicas abdominais.
Forma de utilização: Colocar 1 xícara das de chá (150 mL) de água fervente sobre 1 a 3 colheres das de chá (1 a 3g) da parte aérea da planta (caule, folhas, flores ou frutos) da planta. Tampar, depois de frio coar e tomar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Uso cuidadoso em crianças com pressão baixa.

AÇAFRAO DA TERRA ou CURCUMA - *Curcuma longa*
Deve usar como: Azia.
Forma de utilização: Colocar 3 colheres das de café (1,5g) da raiz da planta em 1 xícara das de chá (150 mL) de água e depois ferver. Tampar a vasilha e deixar estriar, coar e tomar 1 xícara de chá 1 a 2 vezes ao dia.
Como e quando não usar: Não deve ser utilizado por crianças com problemas na vesícula, com úlcera no estômago ou no intestino. Em caso de pedra na vesícula, utilizar somente sob avaliação médica.

SOBRE OS AUTORES

Nayara Soares de Mendonça Braga
Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário CESMAC, monitora do módulo de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Ginecologia e Obstetrícia), Vice-presidente da Liga Acadêmica de Cardiologia da Criança e do Adolescente (LACCA), Diretora de Iniciação Científica da Liga Acadêmica de Terapia Intensiva e Farmacologia Integrada, Tesoureira do Comitê Local de Estágios e Vivências do Centro Universitário CESMAC (CLEV), Bolsista de Iniciação Científica pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas (FAPEAL), voluntária do Projeto Coração de Estudante, Membro Associada da Associação Acadêmica de Cardiologia e membro associada da Sociedade Acadêmica Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

Simone Paes Bastos Franco
Possui graduação em Farmácia pelo Centro Universitário CESMAC e pesquisadora nas áreas de produtos naturais, análises de sistemas ambientais e alimentos.

Cynthia de Jesus Freire
Possui graduação em Medicina pela Universidade Federal de Alagoas (2007). Atualmente é Professora Assistente na área de Pediatria da Universidade Federal de Alagoas e Pediatra vinculada à Secretaria Municipal de Saúde de Maceió. Especialista em Pediatria, em Docência do Ensino Superior e em Medicina Chinesa-Acupuntura. Mestra em Pesquisa em Saúde. Tem experiência na área de Pediatria, com ênfase em Pediatria Ambulatorial e Hospitalar.

Aldenir Feitosa Santos
Possui mestrado em Química e Biotecnologia pela Universidade Federal de Alagoas (1997) e doutorado em Química e Biotecnologia pela Universidade Federal de Alagoas (2005). Atualmente é coordenadora stricto sensu da coordenação de pesquisa e pós-graduação do Centro Universitário CESMAC. Também atua como professora e pesquisadora no Curso de Mestrado Profissional de Pesquisa em Saúde e no Curso de Medicina. É professora

titular e pesquisadora do Curso de Licenciatura em Química da Universidade Estadual de Alagoas . Tem experiência na área de fitoterapia e fitoquímica, com ênfase em química de compostos bioativos, atuando principalmente nos seguintes temas: atividade antioxidante, cicatrizante, moluscicida, cercaricida, antiesquistossomótica e hipoglicemiante de espécies vegetais, incluindo também seus resíduos. A pesquisa por compostos naturais bioativos é sua principal área de atuação e dentro desta linha fez o pós-doutorado no Instituto de Química e Biotecnologia da UFAL, Laboratório de Pesquisa em Recursos Naturais - LPqRN, na área de produtos naturais com ação anti-HIV e antioxidante.