



LABORATÓRIO DE INOVAÇÕES
EM EDUCAÇÃO NA SAÚDE

Cartilha didática como incentivo ao uso de chás, cuidados com plantas tóxicas e pragas urbanas através do PET SAÚDE GRADUASUS

Aruska Kelly Gondim Magalhães

EIXO TEMÁTICO: Integração Ensino-Serviço-Comunidade

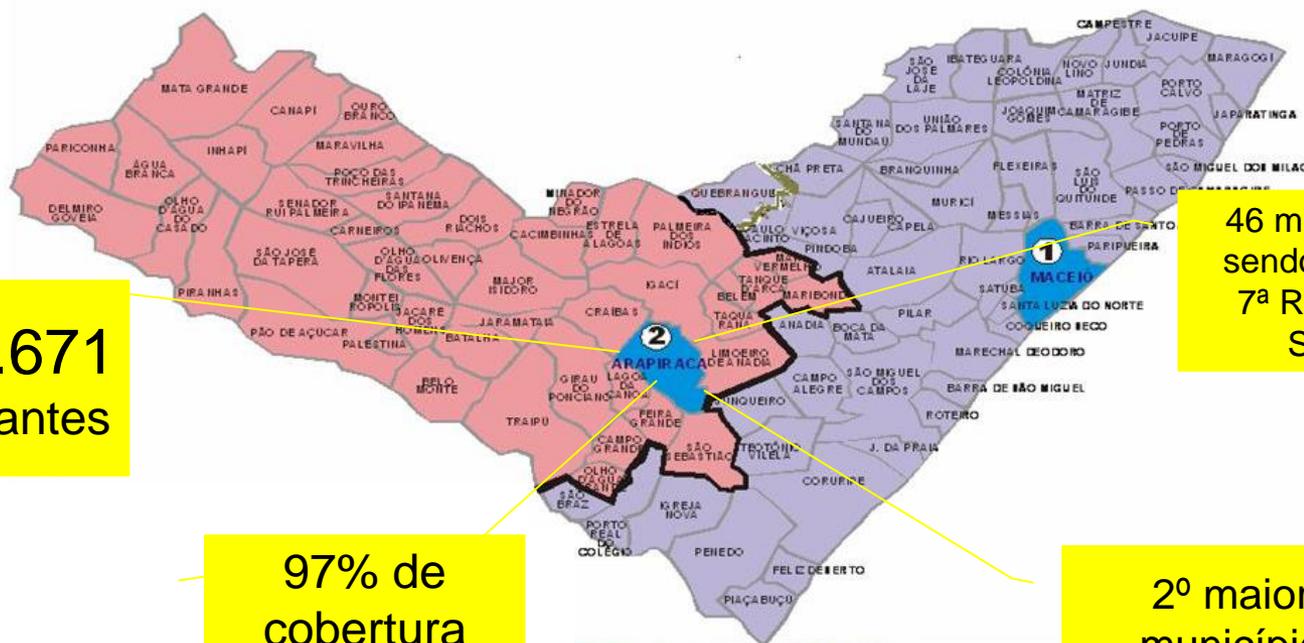
INSTITUIÇÕES: Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL e
Universidade Federal de Alagoas



CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE ARAPIRACA – ALAGOAS



MACRORREGIÕES DE SAÚDE



232.671 habitantes

97% de cobertura na atenção básica

46 municípios sendo sede da 7ª Região de Saúde

2º maior município de Alagoas

PET SAÚDE GRADUASUS

O QUE É O PET SAÚDE?

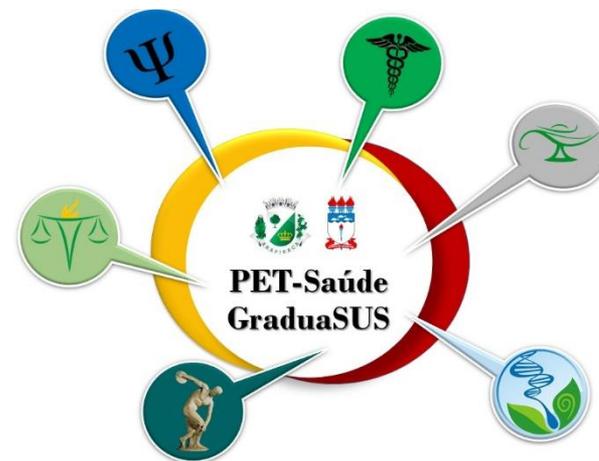
- Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde

AÇÃO CONJUNTA

- MS // SMS ARAPIRACA // UFAL

ATORES ENVOLVIDOS

- Profissionais de saúde // acadêmicos // professores // gestores // comunidade



Ciências Biológicas; Educação Física; Enfermagem; Medicina; Psicologia e Serviço Social.

EQUIPE: PET SAÚDE GRADUASUS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS



Figura 1- Parte da Equipe PET Ciências Biológicas.

- ❖ Coordenação geral
- ❖ Coordenadora do grupo
Bióloga
- ❖ Tutora
Enfermeira
- ❖ Preceptores
Odontólogos
Farmacêuticos
- ❖ Alunos
Bolsistas
Voluntários

COMO SURTIU A IDEIA DA CARTILHA!

A partir da discussão sobre a **atuação do Biólogo**, ainda em formação, na assistência à saúde do **SUS**, dentro da proposta do PET SAÚDE GRADUASUS.

- **PRINCIPAIS OBJETIVOS**

- Orientar o uso **correto de plantas medicinais** como alternativa na prevenção, tratamento ou finalidades terapêuticas;
- Disseminar os conhecimentos científicos sobre plantas medicinais e tóxicas e pragas urbanas, numa **linguagem acessível à população**;
- Compartilhar conhecimentos sobre controle e **prevenção de acidentes** com animais peçonhentos e pragas urbanas.

PERÍODO DE DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA

- INÍCIO A PARTIR DE ABRIL DE 2017



Figura 2- Reunião para pesquisas bibliográficas para a cartilha



Figura 3- Reunião para pesquisas bibliográficas ara a cartilha

ABRANGÊNCIA: quem conseguimos alcançar

- ✓ Comunidades vinculadas as UBSs
- ✓ Comunidade escolar
- ✓ Servidores públicos
- ✓ Profissionais de saúde
- ✓ Público em geral nas ações externas



Figura 4- Primeira ação da oficina de chás -
Centro Administrativo do Município



Prefeitura de Arapiraca > Notícias > Saúde > Acadêmicos levam conhecimento a usuários e servidores do Centro Administrativo

Notícias

13 de setembro de 2017

Acadêmicos levam conhecimento a usuários e servidores do Centro Administrativo



MÉTODOS:

De que forma é trabalhada a informação

É baseado no público a qual se destina, com utilização das informações contidas na cartilha de forma lúdica, interativa e participativa



Figura 05- Oficina de chás na Casa dos Velhinhos em Arapiraca, com os funcionários.



Figura 06- Oficina de chás na Casa dos Velhinhos em Arapiraca, com os funcionários

Ação em alusão ao DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



Figura 7- Tenda do Coração



Figura 8- Tenda do Coração



Figura 09- Oficina de chás no Bosque Arapiraca nas ações de orientação ao diabetes



Figura 10- Oficina de chás no Bosque Arapiraca nas ações de orientação ao diabetes.

FERRAMENTAS:

As ferramentas para execução da disseminação das informações da cartilha se deu através da realização das oficinas, com o auxílio de banners e folders, distribuição de kits com ervas medicinais, além da utilização da cartilha em **FORMATO DIGITAL**.



Figura 11- Encontro com os agentes de saúde da Unidade Básica de Saúde

Oficina: “Experiências sensoriais com a utilização de chás para melhoria da qualidade de vida dos estudantes da UFAL”

Foi ministrada durante o Encontro Interdisciplinar dos estudantes do agreste alagoano, que ocorreu na UFAL – *Campus Arapiraca*



Figura 12 - Oficina: “Experiências sensoriais com a utilização de chás para melhoria da qualidade de vida dos estudantes da UFAL”



Figura 13 - Oficina: “Experiências sensoriais com a utilização de chás para melhoria da qualidade de vida dos estudantes da UFAL”

FATORES FACILITADORES

- O **conhecimento interdisciplinar** de representantes da academia e dos representantes de saúde;
- **Aspectos regionais** que favoreceram a disponibilidade do material utilizado;
- Questões **socioambientais** que aproximam a realidade sobre as pragas urbanas;
- **Apoio** da secretaria municipal de saúde e universidade;
- A **coesão do grupo** de trabalho;
- Apoio das **equipes locais de saúde**;
- Produzir conteúdo em formato **digital**.

FATORES DIFICULTADORES

- Um fator dificultador seria a confecção gráfica da cartilha, mas tivemos apoio da prefeitura municipal para essa publicação.



PERSPECTIVAS DE IMPLEMENTAÇÃO

- Abranger escolas, creches e associações comunitárias;
- Ampla distribuição da cartilha impressa ou em formato digital;
- Ampliar o número de profissionais de saúde capacitados;
- Formação de multiplicadores;
- Manter participação no calendário de ações de saúde do município.



Figura 7- Oficina de chás na prefeitura nas ações do Outubro Rosa

PERSPECTIVAS DE APLICAÇÃO

A **cartilha sobre plantas medicinais** pode ser aplicada a **qualquer setor/serviço** de saúde e educacional, visto que as plantas medicinais são usadas e aplicadas para diversos fins terapêuticos.

No que se referem às **pragas urbanas** e **plantas tóxicas**, as ações contribuem para atividades do setor de **vigilância sanitária**, **vigilância epidemiológica**, **endemias**, **meio ambiente** e **outras áreas afins**.

Sendo assim, o projeto deve ser considerado de fácil aplicação, podendo **facilmente ser replicado**, adequando-o, se necessário, aos aspectos característicos da região.



RESULTADOS ALCANÇADOS

- ✓ Fortalecimento da integração Ensino-Serviço-Comunidade;
- ✓ Integração entre atores do SUS como profissionais de saúde e gestores e da comunidade acadêmica, como professores e estudantes;
- ✓ Valorização da interdisciplinaridade;
- ✓ Incentivo à humanização do cuidado
- ✓ Integralidade da assistência
- ✓ Diversificação de cenários de práticas



RESULTADOS ALCANÇADOS

- ✓ Profissionais de saúde capacitados;
- ✓ Integração de outros cursos nas ações desenvolvidas;
- ✓ Inserção do projeto em diferentes programas municipais de saúde;
- ✓ Contribuições para a reformulação do Projeto Pedagógico do Curso, com o incentivo e a prática das ações de extensão;
- ✓ Apoio na curricularização da extensão (10% da carga horário total do curso)
- ✓ Reconhecimento do projeto como ação inovadora





🕒 20 de janeiro de 2018

Arapiraca é único município de AL com projeto pré-selecionado pelo Ministério da Saúde



A prefeitura de Arapiraca é a única de Alagoas com experiência pré-selecionada pelo Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), no Laboratório de Inovação em Educação na Saúde, divulgado na última sexta-feira (19).

Referências

Pragas urbanas. Disponível em:

<http://ambientes.ambientebrasil.com.br/urbano/pragas_urbanas/abelhas_-_pragas_urbanas.html>. Acessado em: 02/05/2017.

Pragas urbanas. Disponível em: <<http://www.biopolis.com.br/os-animais/abelhas.html>>. Acessado em: 02/05/2017.

Controle de Pragas. Disponível em:

<<http://www.ecologicapragas.com.br/site/index.php?pagina=8>>. Acessado em: 02/05/2017.

Moscas e mosquitos! Para quê servem?. Disponível em:

<<https://br.portalprofes.com/luistauhyl/blog/moscas-emosquitos-para-que-servem>>. Acessado em: 02/05/2017.

Pragas urbanas. Disponível em:

<<http://www.vipambiental.com.br/pragas-urbanas/>>. Acessado em: 02/05/2017.

BIOPOLIS. São Paulo. Disponível em:

<<http://www.biopolis.com.br/os-animais/o-que-sao-pragas.html>>. Acessado em: 02/05/2017.

Animais antrópicos, manual do educador. Como prevenir? São Paulo, CCZ e divisão de controle dos roedores; Secretaria de educação.

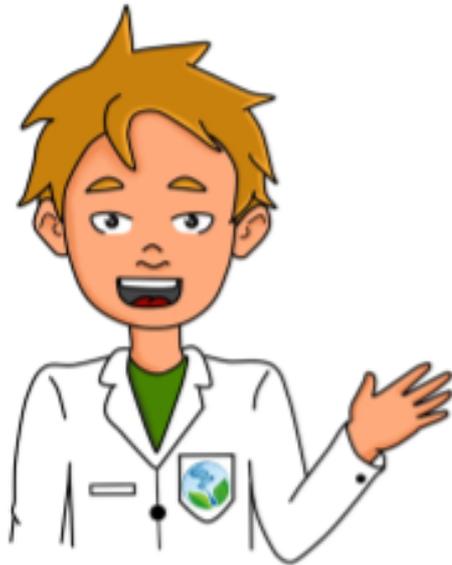
Anímaís Fantásticos e onde habitam

Cartilha sobre pragas urbanas

Apresentação

Olá, essa cartilha foi elaborada pelo PET SAÚDE GRADUASUS Ciências Biológicas com informações sobre plantas medicinais, plantas tóxicas e pragas urbanas.

Nesta seção, trataremos algumas informações sobre as principais pragas urbanas e como lidar com elas da melhor forma, garantindo sua segurança e seu bem estar.



Animais fantásticos e onde habitam

Cartilha sobre pragas urbanas

Pragas urbanas

São considerados pragas animais que em diferentes situações possam gerar doenças, ameaças à saúde e ao bem estar e prejuízo econômico. Infestam os campos e cidades provocando danos à nossa saúde, podem picar, morder, danificar alimentos e objetos e ainda transmitir doenças ao homem.

No entanto, essas espécies animais tem papel importante nos ecossistemas, contribuindo para tornar os ambientes saudáveis. Além disso, em muitos casos, a presença de animais endêmicos (oriundas daquela região) é fundamental para manter o ambiente controlado.

Designa-se como praga ou peste, ou mais especificamente praga biológica, o surto de determinadas espécies nocivas ao desenvolvimento agrícola ou que destroem a propriedade humana, perturbam os ecossistemas, ou que provocam doenças no homem ou em outros animais.

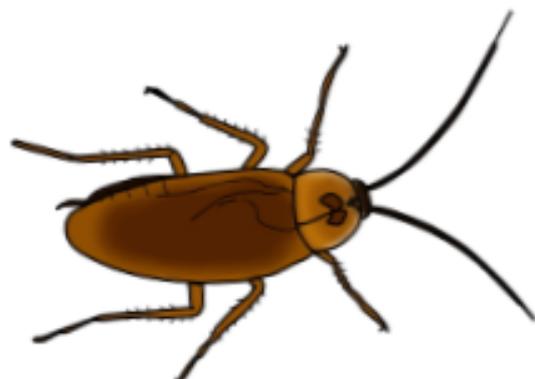
espécies sinantrópicas são aquelas que colonizam habitações humanas e seus arredores retirando vantagens em matéria de abrigo, acesso a alimentos e a água.

As pragas migram para as zonas urbanas buscando alimentação e abrigo, o que é proporcionado pelo próprio homem, quando esses mantêm ambientes sujos e quando depositam lixo em locais inadequados.



Pragas mais comuns

Baratas



3.500 espécies conhecidas e ocupam habitats aquáticos e terrestres; 1% do conjunto conhecido infestam os ambientes humanos e podem ser classificadas como pragas urbanas; Comem de tudo, seja de origem animal ou vegetal, incluindo lixo e detritos. contaminam de alimentos a objetos, provocando doenças como disenteria, gastroenterites e manifestações alérgicas como a bronquite asmática;

Podem agravar os riscos de infecções hospitalares, possuem odor característico, forte e fétido das secreções que eliminam e que impregnam os alimentos e objetos com os quais entram em contato.

Blatella germanica (barata-de-cozinha): espécie pequena que vive onde o humano habita e, nesses ambientes, as cozinhas são o seu local preferido, pelo que se dissemina entre gavetas, cantos, armários. De animais mortos, lambe as exudações e pode adquirir germes nocivos ao humano, ao qual transmite pela contaminação de alimentos e utensílios.

Periplaneta americana: espécie de maior porte, infesta todo tipo de construção, nas quais prefere concentrar-se em latrinas, fossas e esgotos, onde encontra seu habitat mais próprio e suas principais fontes de alimento, o que nunca a impede de avançar sobre outras áreas próximas. Outra fonte de alimento são cadáveres de animais de qualquer porte, onde também pode adquirir microorganismos patogênicos, dos quais se torna transmissora.

Aranhas

Animais predadores altamente especializados e importantes agentes ambientais, pois algumas espécies carnívoras se alimentam de vetores responsáveis pela transmissão de doenças; Particularmente 04 espécies são importantes no Brasil, pois são responsáveis por 90 % dos acidentes documentados:



Phoneutria nigriventer (aranha armadeira): Especialistas do mundo todo a consideram as aranhas mais agressivas e venenosas do mundo. Importantes predadoras de baratas, grilos, lagartixas, etc. e por isso são fundamentais no controle biológico nos variados ecossistemas que compõe o cenário urbano.



Loxosceles intermedia (aranha marrom): Frequentemente encontradas na região sul do Brasil, especificamente no estado do Paraná. Não são agressivas, se alimentam de diversos insetos que inadvertidamente ficam presos em suas teias. Os acidentes ocorrem quando as aranhas, procurando abrigo ou transitando nas edificações humanas (pois podem se esconder atrás de móveis, no meio de roupas, dentro de sapatos, etc.).



Ladrodectus mactans (viúva negra): famosa aranha mais conhecida por viúva negra, já que após fecundar a fêmea (que é muito maior e mais poderosa do que os machos) o macho é “devorado” pela parceira. Estas aranhas se alimentam de diversos insetos, inclusive o **Aedys aegypt** (inseto responsável pela transmissão da dengue). A picada é muito dolorosa. O veneno inoculado é super potente, neurotóxico e age no sistema nervoso central, medula, nervos e musculatura lisa, podendo levar o indivíduo à morte.



Acanthoscurria geniculata (aranhas caranguejeiras, tarântulas): Aranhas pouco agressivas, mais conhecidas como caranguejeiras (que pelo seu impressionante tamanho, lembram os seres habitantes das praias). Picadas pouco dolorosas, sua principal arma, além das queliceras (estruturas especializadas na captura das vítimas), é o friccionar frenético das patas traseiras, liberando desta forma pêlos urticantes que afastam os possíveis predadores.

Roedores

Dentre os mamíferos roedores que perfazem mais de 3.000 espécies de todos os tipos, tamanhos, hábitos alimentares e habitacionais pelo mundo, se consideramos o Brasil, sobretudo o sudeste, teremos não mais que três espécies passíveis de classificação como pragas urbanas. Convivem com o humano, inserem-se nos seus ambientes à procura de alimento, para nidificação ou fugindo de predadores.

A inclusão dos ratos entre as pragas urbanas se sustenta, sobretudo, pela periculosidade que oferecem, seja pela destruição de objetos, seja pela alta proliferação e repugnância que provocam, seja, fundamentalmente, porque são hospedeiros e transmissores de doenças, muitas delas graves ou difíceis de serem tratadas.

A escolha dos métodos de controle, tanto por armadilhas, como via substâncias raticidas, sempre dependerá do conhecimento do agente e sua biologia, mas também de um estudo do ambiente em que ocorre.



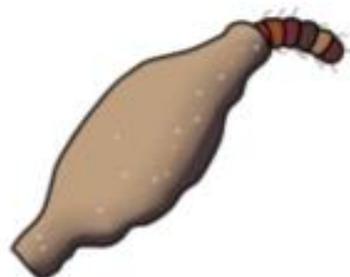
As espécies mais encontradas entre nós são três:

Rattus rattus (também popularmente chamado de rato comum, rato preto, rato de telhado, etc.);

Rattus norvegicus: mais conhecido como ratazana ou rato de esgoto;

Mus musculus ou camundongo, ratinho, ratinho caseiro. Cada qual com suas especificidades, seus hábitos, seus perigos, suas formas de resistência e autodefesa.

Traças



A **Tinea pellionella** (traça de parede) é um importante indicador da suscetibilidade do local à presença de outros insetos invasores de residências, haja vista que, pela sua fragilidade, não é encontrada em ambientes controlados da presença de outras pragas urbanas;

Na maioria das vezes, é o primeiro inseto a ser notado.

Não transmitem doenças, mas causam má aparência e certo desconforto quando sua presença é frequente;

A outra espécie de traça importante é a **Tinea bisseliella** (traça de roupa) que pode infestar armários embutidos e gavetas de cômodas, por exemplo.

Mosquitos

Os mosquitos pertencem à **Ordem Díptera**. Os principais gêneros que habitam a área urbana são:



Aedes (mosquito da dengue);



Culex (pernilongo).

Os mosquitos nutrem-se de seiva de plantas e somente a fêmea pica por necessitar de sangue para a maturação de seus ovos.

- Os adultos vivem cerca de 30 dias.
- As fêmeas de **Culex** picam à noite e as de **Aedes** durante o dia.
- A água é o meio pelo qual eles se utilizam para completar o seu ciclo evolutivo.
- As fêmeas do gênero **Culex** quase sempre colocam seus ovos em águas poluídas, adodindo após 48h.
- As fêmeas do gênero **Aedes**, dispõem seus ovos na parede dos recipientes próximo à linha d'água. Eles são viáveis por até um ano.



Função ecológica:

- Eles são importantes para a cadeia alimentar servindo de alimentos para outras espécies;
- Os mosquitos realizam polinização de plantas;
- Suas larvas se alimentam de resíduos orgânicos liberando nutrientes no ambiente.

Importância para a saúde:

- O mosquito **Culex** incomoda, irrita e faz com que noites mal dormidas interfiram na vida das pessoas. Mas até o momento, não é considerado vetor de patógeno.
 - O **Aedes** pode ser vetor dos vírus da Dengue, Febre Amarela, zika e chikungunya quando apresentar-se infectado.
- Ao picar uma pessoa doente ele adquire o vírus, que se multiplica em seu organismo e depois transmite-o a outras pessoas através da picada.

Medidas Preventivas:

- Não deixar água parada exposta, limpa ou suja;
- Não jogar lixo em córregos, obstruindo-os, pois a água fica parada e pode servir de criadouro para mosquitos;
- Colocar areia grossa nos pratos de vasos de plantas;
- Vedar caixas d'água;
- Não jogar lixo em terrenos, pois podem acumular água da chuva e servir de criadouro.

Lacraias



São animais peçonhentos e possuem hábitos noturnos.

Podem também ser encontradas em hortas, entulhos, vasos, xaxins, sob tijolos, enfim, em qualquer parte da casa que não receba luz solar e seja úmido.

Importância para a saúde:

As lacraias possuem glândula inoculadora de veneno e podem produzir acidentes dolorosos.

Na maioria dos acidentes o quadro não é grave, variando de acordo com o número de picadas, e da hipersensibilidade ao veneno por parte da vítima.

Medidas Preventivas:

- Manter todos os ambientes da casa limpos e livres de entulhos;
- Ao manusear materiais de construção usar luvas de couro;
- Rebocar paredes e muros para que não apresentem vãos e frestas;
- Usar telas em ralos do chão, pias ou tanques;
- Acondicionar o lixo em recipientes fechados para evitar baratas e outros insetos, que servem de alimento;
- Manter berços e camas afastados das paredes;
- Examinar calçados, roupas e toalhas antes de usá-los;

Escorpiões



São pragas urbanas peçonhentas.

De importância em saúde pública, no Brasil, são os representantes do gênero **Tityus**, com várias espécies descritas, sendo as principais:

T. serrulatus (escorpião-amarelo);

T. bahiensis (escorpião-marrom);

T. stigmurus (escorpião-amarelo-do-nordeste);

T. obscurus (escorpião-preto-da-amazônia).

T. stigmurus (escorpião-amarelo-do-nordeste): espécie mais comum do Nordeste.



Importância ecológica:

Do ponto de vista biológico os escorpiões representam um grupo importante e eficiente sendo considerados os principais predadores de insetos e outros pequenos animais nocivos ao homem.

Sintomas:

A picada por escorpião leva a dor no local, de início imediato e intensidade variável, com boa evolução na maioria dos casos, porém crianças podem apresentar manifestações graves, como náuseas e vômitos, alteração da pressão sanguínea, agitação e falta de ar.

Tratamento:

Caso ocorra o acidente, recomenda-se: fazer compressas mornas e utilizar analgésicos para aliviar a dor até chegar a um serviço de saúde.

REFERÊNCIAS

ABREU MATOS, F. J., LORENZI, H., SANTOS, L., et al. **Plantas Tóxicas. Estudo de fitotoxicologia química de plantas brasileiras.** Instituto plantarum, 2011.

ANVISA. Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 10, de 9 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e de outras providências. Diário Oficial da União, Nº 46, 10 de março de 2010. Anexo I. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/anexo/anexo_res0010_09_03_2010.pdf>. Acesso em: 23 maio de 2017

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

CAMPOS, S.C.; SILVA, C.G.; CAMPANA, P.R.V.; ALMEIDA, V.L. Toxicidade de espécies vegetais. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.18, n.1, supl. I, p.373-382, 2016

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; FRANCISCO, J. M. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas.** 2002.

Plantas Tóxicas de aplicação medicinal. Disponível em: <<http://www.cantoverde.org/plantasmed06.htm#ixzz4jzZUmVQ>>. Acesso em 23 de maio de 2017.

RODRIGUES, VGS; GONZAGA, DS de OM. Arruda:(Ruta graveolens L.). Embrapa Rondônia-Folderes/Folhetos/Cartilhas (INFOTECA-E).

Secretaria Municipal de Saúde. Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Rio de Janeiro: SMS, 2015 (Série E. Comunicação e Educação em Saúde). p. 40.

Saúde cabe



na xícara

Cartilha sobre plantas medicinais e tóxicas

ORGANIZAÇÃO

PET SAÚDE GRADUASUS –
Grupo Ciências Biológicas

COORDENADORA GERAL

Aruska Kelly Godim Magalhães

TUTORAS:

Maria Betânia Monteiro Farias
Marcia Cristina da Silva

PRECEPTORES(AS):

Hellyclécia Albuquerque Santos
Laura Rossana Acioly de Carvalho
Lindelmo Ferreira da Silva
Manuella Pereira C. de M. Queiroz
Wladimir Veloso de Souza

DISCENTES:

Francielle Felismino da Silva
João Paulo Alves de Albuquerque
Rubens Pereira Bezerra
Weldeslani Franciele da Silva

DESIGN GRÁFICO:

Wellington Matheus Rocha Nunes

ILUSTRAÇÃO:

Bruno Alcantara Silva

PREFEITO:

Rogério Auto Teófilo

SECRETÁRIA DE SAÚDE

Aurélia Magna Fernandes Dias



Apresentação

Caro leitor, esta cartilha é um guia prático de utilização correta das plantas medicinais e advertências/cuidados quanto as plantas tóxicas comuns em nossa região; elaborada pelos integrantes do grupo de Ciências Biológicas do PET SAÚDE GRADUASUS da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) - *Campus Arapiraca*. Nossos principais objetivos são a disseminação dos conhecimentos populares e o incentivo ao resgate da tradição do uso de plantas como alternativa na prevenção ou tratamento de enfermidades. Entretanto, é necessário ressaltar que se deve sempre buscar orientações com um médico ou profissional de saúde, informando ao mesmo quando estiver utilizando plantas medicinais ou medicamentos fitoterápicos e ter cuidados com qualquer medicamento mesmo sendo ele natural. Depois disso, pode ir preparar seu chazinho, afinal **SAÚDE CABE NA XÍCARA!**



Formas de preparar seu chazinho

INFUSÃO

Coloca-se a planta (as partes mais utilizadas neste tipo de preparo são flores e folhas) em um recipiente, cobrindo-a com água quente e abafando por 10 a 15 minutos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado.



COZIMENTO OU DECOCÇÃO

Coloca-se a planta (as partes mais utilizadas neste tipo de preparo são rizomas, raízes, cascas, sementes e folhas grossas e/ou duras) juntamente com a água para ferver. O tempo de fervura ou cozimento pode variar entre 10 a 15 minutos, de acordo com a parte utilizada, espécie e/ou princípio ativo.

MACERAÇÃO

Coloca-se a planta amassada ou picada diretamente em contato com a água em temperatura ambiente, por 10 a 24 horas, dependendo da parte utilizada. Folhas, sementes e partes delicadas ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes (partes duras), de 22 a 24 horas. Após o tempo necessário deverá ser coado.



PLANTAS MEDICINAIS



CAPIM-SANTO

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Parte(s) utilizada(s): Folhas secas

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Antiespasmódico (alívio de cólicas intestinais e uterinas), ansiolítico (calmante) e sedativo leve.

Como usar: Chá por infusão. 1 a 3g das folhas secas (uma colher de chá) em 1 xícara de chá (150mL) de água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidado(s): Não utilizar em crianças menores de 12 anos.



ERVA-CIDREIRA

Nome científico: *Lippia alba*

Parte(s) utilizada(s): Folhas e talos secos

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Antiespasmódico (cólicas abdominais), ansiolítico (calmante) e antidiarréico (distúrbios/desconfortos estomacais).

Como usar: Chá por infusão. 1 a 3g (uma colher de chá) das folhas secas em 1 xícara de chá (150mL) de água.

- Três a sete anos: tomar 35mL do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia;

- Acima de sete a 12 anos: tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia;

- Acima de 12 anos: tomar 150mL do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia;

- Maiores de 70 anos: tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidado(s): Deve ser utilizado com cuidado em pessoas com hipotensão (pressão baixa). Doses acima das recomendadas podem causar irritação gástrica, braquicardia (diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (pressão baixa).

QUEBRA-PEDRA

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Parte(s) utilizada(s): Folhas e talos secos

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Auxilia na eliminação de cálculos renais pequenos.

Como usar: Chá por infusão. 3g (uma colher de chá) das folhas e talos secos em 1 xícara de chá (150mL) de água. Após 10 a 15 minutos após o preparo, tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidado(s): Não utilizar em gestantes e crianças menores de 12 anos. Concentrações acima das recomendadas podem causar diarreia e hipotensão (pressão baixa).





BABOSA



Nome científico: *Aloe vera*

Parte(s) utilizada(s): Gel incolor de folhas frescas.

Serve como/para: Cicatrizante de queimaduras de primeiro e segundo grau.

Como usar: Tópico (**USO EXTERNO**). Aplicar na área afetada 1 a 3 vezes ao dia.

Cuidado(s): É contraindicado em pacientes com hipersensibilidade aos componentes da planta.



ARRUDA



Nome científico: *Ruta graveolens* L.

Parte(s) utilizada(s): Folhas, principalmente.

Serve como/para: Uso interno (ingestão). **PODE TAMBÉM SER UTILIZADA EXTERNAMENTE.**

Antiespasmódico (alívio de cólicas intestinais) inflamações, verminoses e câimbras.

Como usar: Chá por infusão. 2 g (uma colher de chá) das folhas secas em 1 xícara de chá (150mL) de água.

Cuidado(s): Contraindicado para gestantes. A ingestão excessiva pode causar hemorragias graves, cólicas, vômitos, convulsões e sonolência.

ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Parte(s) utilizada(s): Folhas secas

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Antidispéptico (distúrbios/desconfortos estomacais) e anti-inflamatório.

Como usar: Chá por infusão. 2 g (uma colher de chá) das folhas secas em 1 xícara de chá (150mL) de água. Após 15 minutos do preparo, tomar 3 a 4 vezes entre as refeições.

Cuidado(s): Não usar em pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões, gestantes, crianças menores de 12 anos, pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecrim. Doses acima das recomendadas podem causar nefrite (inflamação dos glomérulos renais) e distúrbios gastrintestinais.



HORTELÃ MIÚDA

Nome científico: *Mentha piperita* L.

Parte(s) utilizada(s): Folhas e sumidades (últimas folhas e flores em um galho) floridas secas.

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Antiespasmódico (cólicas abdominais) e antiflatulento (combate gases intestinais).

Como usar: Chá por infusão. 1,5 g (uma colher de chá) das folhas e sumidades floridas secas em 1 xícara de chá (150mL) de água. Tomar 150mL do infuso, 10 minutos após o preparo, 2 a 4 vezes ao dia. **PODE SER UTILIZADO, TAMBÉM, NA FORMA DE XAROPES ("lambedor").**

Cuidado(s): Contraindicado para crianças menores de 12 anos e pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares, com problemas no fígado e durante a lactação.



MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora edulis*

Parte utilizada: Folhas secas

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Ansiolítico e sedativo leve.

Como utilizar: Chá por infusão. 3g (uma colher de chá) das folhas secas em uma xícara de água (150mL). O uso por indivíduos de 3 a 12 anos sob orientação médica. Acima de 12 anos: tomar 150mL do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo, 2 a 4 vezes ao dia.

Cuidado(s): Seu uso pode causar sonolência. Não usar em casos de tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso.

ERVA-DOCE

Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Parte utilizada: Frutos secos

Serve como/para: Uso interno (ingestão). Antiespasmódico (cólicas abdominais) e Antidispéptico (distúrbios/desconfortos estomacais).

Como usar: Chá por infusão. 1,5g (meia colher de chá) de frutos secos amassados em uma xícara de água (150mL). Acima de 12 anos: tomar 150mL do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo, 3 vezes ao dia.

Cuidado(s): Em casos de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente.

...MAS CUIDADO COM AS PLANTAS TÓXICAS!

O QUE SÃO PLANTAS TÓXICAS?

Em algum grau, toda planta apresenta alguma toxicidade, mas a denominação **plantas tóxicas** se aplica àquelas cuja ingestão ou contato provoca sintomas de intoxicação.

COMIGO-NINGUÉM-PODE

Nome científico: *Dieffenbachia picta* Schott.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: A ingestão e o contato podem causar sensação de queimação, inchaço nos lábios, boca e língua, enjões, vômitos, diarreia, salivação abundante, dificuldade de engolir e asfixia. O contato com os olhos pode provocar irritação.



COPO-DE-LEITE



Nome científico: *Zantedeschia aethiopica* Spreng.

Parte tóxica: Todas as partes da planta

Sintomas: A ingestão e o contato podem causar sensação de queimação, edema (inchaço) de lábios, boca e língua, enjoos, vômitos, diarreia, salivação abundante, dificuldade de engolir e asfixia. O contato com os olhos pode provocar irritação e lesão da córnea.



SAIA-BRANCA



Nome científico: *Datura suaveolens* L.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: A ingestão pode provocar boca seca, pele seca, taquicardia (aceleração dos batimentos cardíacos), dilatação das pupilas, rubor (vermelhidão súbita) da face, estado de agitação, alucinação, hipertermia (elevação da temperatura corporal). Nos casos mais graves pode levar a morte.

DEDAL-DE-DAMA

Nome científico: *Allamanda cathartica* L.

Parte tóxica: Todas as partes da planta, especialmente o látex ("Leite").

Sintomas: A ingestão pode causar febre e perturbações digestivas, manchas na pele e inchaço nos lábios por contato.



CHAPÉU-DE-NAPOLEÃO

Nome científico: *Thevetia peruviana* Schum.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: A ingestão ou contato com o látex ("leite") pode causar dor e queimação na boca, salivação, enjoos, vômitos, cólicas abdominais, diarreia, tonturas e distúrbios cardíacos que podem levar a morte.





COROA-DE-CRISTO

Nome científico: *Euphorbia milii* L.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: A seiva leitosa ("leite") causa lesão na pele e mucosas, edema (inchaço) de lábios, boca e língua, dor, queimação e coceira. O contato com os olhos provoca irritação, lacrimejamento, edema das pálpebras e dificuldade de visão. A ingestão pode causar enjoos, vômitos e diarreia.



ESPIRRADEIRA

Nome científico: *Nerium oleander* L.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: A ingestão ou o contato com o látex ("leite") podem causar dor e queimação na boca, salivação, enjoos, vômitos intensos, cólicas abdominais, diarreia, tonturas e distúrbios cardíacos que podem levar a morte.



ANTÚRIO

Nome científico: *Anthurium andraeanum* L.

Parte tóxica: Todas as partes da planta.

Sintomas: Dor, inchado e coceira na boca. Inflamação aguda da garganta, acompanhada de salivação. Podem ser observados edemas (inchaços) dos lábios, língua e garganta.



MAMONA

Nome científico: *Ricinus communis* L.

Parte tóxica: Sementes.

Sintomas: A ingestão das sementes mastigadas causa enjoos, vômitos, cólicas abdominais, diarreia mucosa e até sanguinolenta (coma presença de sangue); nos casos mais graves podem ocorrer convulsões, coma e óbito.



EVITE ACIDENTES:

1. Identifique as plantas que existem em casa e arredores pelo nome, características e efeitos tóxicos.
2. Mantenha as plantas perigosas longe do alcance das crianças e animais domésticos.
3. Ensine as crianças a não colocarem plantas na boca, nem usarem-nas em brincadeiras.
4. Utilize com cuidados chás de plantas com objetivo medicinal. A concentração das substâncias ativas podem variar de acordo com o solo, época de colheita ou forma de conservação.
5. Tome cuidado com plantas cujo látex pode causar irritação nos olhos, pele e mucosa: mangueira, cajueiro, coroa-de-cristo, etc.
6. Evite comer frutas verdes (que ainda não amadureceram completamente).

Em casos de intoxicação:

Busque assistência médica imediatamente no Hospital de Emergência Doutor Daniel Houly (HE), Rodovia AL 220, S/N, Bairro Senador Arnon de Melo, levando, se possível, parte da planta.

NÃO DÊ LEITE, NEM QUALQUER OUTRO PRODUTO, PARA A PESSOA INTOXICADA!

NÃO FORCE O VÔMITO PARA EVITAR COMPLICAÇÕES!





Equipe PET Saúde GraduaSUS Arapiraca

Aruska Magalhães
Coordenação Geral PET Saúde GraduaSUS Arapiraca-AL
aruskamagalhaes@Hotmail.com
(82)9.9939.4850