

Ações Comunitárias de Saúde Coletiva

Área Temática de Saúde

Resumo

O Departamento de Medicina Social -UFAL, anualmente vem dando prosseguimento ao seu projeto de Extensão visando as comunidades Santa Lúcia e Alto do Zeca, em Maceió-AL, contemplando uma programação abrangendo: oficinas, campanhas, reuniões educativas, pesquisas de campo, prestação de serviços e encontros sócio-recreativos. Trata-se de uma vivência enriquecedora onde a relação professor-aluno-comunitário, passa a ser de intercâmbio, de interação, de influências e modificações mútuas. O Projeto de Extensão Santa Lúcia (PESLUTAN) desenvolve múltiplas ações nas comunidades selecionadas. A partir de um cadastramento das famílias são planejadas as formas de intervenção, de acordo com as necessidades das comunidades alvo. Realiza-se reuniões expositivas, palestras de educação e saúde, visitas domiciliares, oficinas, orientações preventivas, campanhas, mutirões, levantamentos epidemiológicos, dinâmica de grupo e atividades sócio-recreativas de relações humanas. Em 2003, realizaram-se 1035 atendimentos/orientações; 16 palestras educativo-preventivas; 40 encaminhamentos; 30 prescrições; 02 oficinas de geração de renda e saúde; 05 pesquisas epidemiológicas; 02 reuniões sócio-recreativas e 06 campanhas. As metas são sempre atingidas com dedicação, porém sempre nos deparamos com dificuldades como: apoio administrativo, carência de bolsistas e inexistência de divulgação e comunicação das atividades do projeto. Por isso é importante sanar tais problemas buscando parcerias interdisciplinares na própria universidade.

Autores

Antonio Piranema Pedrosa, especialização em Saúde Coletiva
WellingtonNnixon Victor da Silva, acadêmico de Medicina
Mauro Jorge Souza Junior, acadêmico de Medicina,

Instituição

Universidade Federal de Alagoas - UFAL

Palavras-chave: coletividade; sSaúde; PESLUTAN

Introdução e objetivo

O Departamento de Medicina Social -UFAL, anualmente, vem dando prosseguimento ao seu projeto de Extensão visando as comunidades Santa Lúcia e Alto do Zeca, em Maceió-AL, contemplando uma programação abrangendo: oficinas, campanhas, reuniões educativas, pesquisas de campo, prestação de serviços e encontros sócio-recreativos. Trata-se de uma vivência enriquecedora onde a relação professor-aluno-comunitário, passa a ser de intercâmbio, de interação, de influências e modificações mútuas.

Como objetivos principais destacam-se:

Destacar a Extensão como atividade essencial nas ações de Ensino e Pesquisa;

Oferecer um ambiente contextualizado de ensino-aprendizagem;

Estimular o intercâmbio de vivências em práticas multiprofissionais e

Promover entre os participantes e comunitários a socialização dos conhecimentos.

As atividades realizadas com fitoterapia tiveram como objetivos:

1- contribuir para a evolução das comunidades alvos, alertando-as que a frase: "Se é natural, não faz mal.", pode trazer sérios prejuízos à saúde coletiva.

2- Despertar: através dos resultados obtidos, órgãos públicos responsáveis, para que possam implementar amplas ações comunitárias a nível municipal e até estadual, carecendo, portanto, de divulgação publicitária.

3- Trazer a público a importância do cultivo residencial das ervas mais utilizadas nas diferentes afecções.

4- Proporcionar uma maior intimidade entre a população e as várias ervas medicinais.

Metodologia

O PESLUTAN desenvolve múltiplas ações nas comunidades selecionadas. A partir de um cadastramento das famílias são planejadas as formas de intervenção, de acordo com os problemas e necessidades da população alvo. Realizamos reuniões expositivas, palestras de educação e saúde, visitas domiciliares, oficinas, atendimentos/orientações preventivas, campanhas, mutirões, levantamento epidemiológicos, dinâmica de grupo e atividades sócio-recreativas de relações humanas.

O público alvo foram os moradores do Campus vicinal, comunidade Universitária e População em Geral, pretendendo-se atingir cerca de 600 comunitários com a participação de 40 universitários, entre docentes e discentes. O local de realização do Projeto foi a Escola Jaime de Altavila (Santa Lúcia) e Associação Comunitária de Moradores de Bebedouro (Alto do Zeca).

O conteúdo programático do projeto contemplará os seguintes assuntos:

- 1- Processo Saúde e doença e seus determinantes
- 2- Níveis de Aplicação das Medidas Preventivas
- 3- Cidadania - Direito a Saúde – Participação Popular
- 4- SUS – Municipalização –PSF
- 5- Pesquisa Epidemiológica; Importância para Saúde Pública
- 6- Dinâmica de grupo; Relações Humanas.
- 7- Atenção Básica de Saúde; ABS.
- 8- Práticas de cuidados básicos.

Dentre os estudos realizados, o mais importante em 2003, e que por isso ganha grande destaque nesse artigo, foi sobre a constatação do uso dos fitoterápicos nas comunidades campus vicinal, neste a metodologia utilizada foi de diretrizes da pesquisa qualitativa, com base no estudo exploratório-descritivo. Para tanto, trabalhamos com entrevistas e observação em loco (visitas domiciliares), palestras educativas, mesas redondas com convidados especializados no assunto e oficinas, as quais foram realizados inclusive na segunda semana de extensão - (Proex- UFAL-2003).

O trabalho foi realizado nas seguintes comunidades: Santa Lúcia, Santos Dumont, Selma Bandeira, Moacir Andrade, Clima Bom, João Sampaio, Medeiros Neto, Alto do Zeca, todas no Tabuleiro e vizinhas ao campus universitário da UFAL.

Os principais eventos foram realizados nas igrejas, associações e centros comunitários das localidades supracitadas. Participaram do projeto os principais membros de cada família (casa), a fim de dinamizar o trabalho e possibilitar que os mesmos se tornem instrutores do restante da família.

O estudo exploratório se deu através de entrevistas e depoimentos sobre uso das plantas, todos realizados durante cada palestra, oficina ou seminário.

Os resultados foram compilados qualitativamente através de várias atividades praticadas e promovidas em cada comunidade.

Resultados e discussão

Os objetivos propostos foram atingidos com muito esforço e dedicação. Conseguimos realizar 1035 atendimentos/orientações; 16 palestras educativo-preventivas; 40 encaminhamentos; 30 prescrições; 02 oficinas de geração de renda e saúde; 05 estudos/pesquisas epidemiológicas; 02 reuniões sócio-recreativas; 06 campanhas.

Como se vê, anualmente, são superadas as expectativas, havendo sempre benefícios mútuos, tanto por parte das comunidades como por parte dos participantes, entre docentes e discentes.

A tabela a seguir mostra todas as ervas de uso constatado na população campus-
vicinal com nome científico, popular, indicação e uso

Nome científico	Nome popular	Indicação	Uso
<i>Nasturtium officinale</i>	Agrião	bronquite asma, pulmonar.	Tosse, catarro infusão
<i>Schinus terebinthifolius</i>	Aroeira	febre, reumatismo e sífilis.	Cataplasma, infusão e decocção.
<i>Aloe vera</i>	Babosa	Hemorróidas, ferimentos, queimaduras, tumores caspa.	sumo
<i>Luffa operculata</i>	Cabacinha	Sinusites	infusao
<i>Cynbopogon citratus</i>	Capim Santo	Insônia; Dores de cabeça; Calmante; Cólicas uterinas e intestinais.	infusão
<i>Symphytum officinale</i>	Confrei	.Cicatrizante em feridas, ulcerações de difícil cicatrização e psoríase. Queimaduras, Flebites.	Infusão e decocção
<i>Lippia Alba</i>	Erva Cidreira (Arroxeadas)	Irregularidades menstruais, dor de barriga, anemia, enxaquecas e asma bronquial	infusão
<i>Foeniculum vulgare</i>	Erva Doce	gases gástricos e intestinais, cólicas, diarréia, halitose, má digestão, Evita o vomito e enjôos durante a gravidez, tosses e catarros.	infusão
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalipto	asma, asma cardíaca, coriza, adenites bronquites, sinusites	Infusão, cataplasma e decocção.

<i>Atemisia vulgaris</i>	Anador	Dor, tpm, diurético, estomáquico, antihelmíntico	Infusão, Sumo.
<i>Zingiber officinalis</i>	Gengibre	Dispepsia, cólicas, flatulentas, doenças respiratórias, reumatismos.	infusão
<i>Mentha piperita</i>	Hortelã da f. miúda	Bronquite crônica asma, tremores, palpitações, enxaqueca.	Infusão, Sumo.
<i>Ocimum basilicum</i>	Alfavaca	Gripe, analgésico estimulante digestivo, antifebril, antiespasmódico, sedativo,	Infusão
<i>Phyllanthus niruri</i>	Quebra pedra	Cálculos renais, inflamação nos rins, hepatite b, hidropisia, cistites	Decocção

Em nossos eventos tais plantas eram tratadas e abordadas com enfoque científico e baseada nas nossas pesquisas; partindo daí, também divulgávamos novas descobertas científicas, ou seja, plantas úteis contra certas doenças importantes que a população desconhecia, tais como na tabela que se segue:

Nome Popular	Nome Científico	Indicação
Cardo Santo	<i>Argemone mexicana</i>	Trombose Venosa Profunda
Abóbora(semente)	Curcubita pepo	Teníase
Pata de Vaca	<i>Bauhinia fortificata</i>	Diabetes melitus e hipercoleolemia
Limão	<i>Citrus limonum</i>	***
Alho	<i>Allium sativum</i>	Doenças pulmonares
Tansagem	<i>Plantago</i>	Doenças respiratórias e digestivas, hemorróidas.
Cabacinha	: <i>Luffa operculata</i>	Sinusites

***Os livros tratam as preparações com limão como elixir da vida, pois seu poder de cura é imenso, serve para todo tipo de enfermidades.

Durante a realização do trabalho, constatou-se, na população, que ao invés de as ervas serem adquiridas prontas para consumo, estas eram coletadas em locais poluídos: próximo de córregos e esgotos, em locais onde os carros expeliam poluentes. Baseado nisso, mostramos as pessoas quais eram as condições seguras dos locais em que as plantas poderiam ser coletadas, quando elas não podiam comprá-las. Além disso foi tratado a cerca das partes úteis de cada erva, e a partir de tudo isso elaboramos os 10 mandamentos da fitoterapia:

- 1- Faça uso de plantas conhecidas, adquirindo conhecimento sobre as ervas antes de consumi-las.
- 2- Se não poder comprar plantas prontas para o consumo, não colete plantas em lugares poluídos: rios, córregos e esgotos ou beira de estradas e rodovias.
- 3- Ao comprar, olhe atentamente se há presença de mofo, folhas corroídas ou insetos.
- 4- Não ingira preparações em grandes quantidades e tampouco fortes concentrações, o que poderá causar efeitos indesejáveis devido a superdosagem.
- 5- Procure sempre seu médico nas doenças que requer tratamentos prolongados.
- 6- Para problemas digestivos tome chás frios sem açúcar. Para problemas respiratórios. Tome chás quentes.
- 7- Conheça as plantas tóxicas.
- 8- Evite dá chás para crianças em aleitamento até o sexto mês de idade.
- 9- Não adoce os chás, se preferir use: mel, açúcar mascavo ou rapadura.
- 10- Não substitua remédios prescritos pelo medico por ervas indicadas por terceiros sem que antes converse com seu médico.

Finalmente, em nossas oficinas e com ajuda do raizeiro Damião Góes, era ensinado receitas para a fabricação de chás, xaropes, lambedores, sabonetes, pomadas e tinturas; das quais todas foram incluídas no Guia Prático de Ervas Medicinais (Proex 2004).

Durante o desenvolvimento desse trabalho, se fez necessário compilar informações sobre o maior numero de ervas medicinais de uso corrente na região nordeste e principalmente aqui, em Alagoas. Por isso desenvolvemos o Guia Prático de Ervas Medicinais, um instrumento muito útil para populares e profissionais da área de Saúde. Didaticamente apresenta-se dividido em 3 partes: 1- Relação das ervas mais usadas e úteis com ficha completa sobre cada uma; 2-Relação de todas as doenças que assolam a população, associadas com todas as ervas empregadas na cura; 3- Relação das preparações fitoterápicas mais importantes e algumas receitas ensinadas à população através desse projeto. Abaixo segue trechos de parte dessa obra realizada em parceria com Dr. Antonio Piranema, o raizeiro Damião Góes e a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX).

1-ERVAS

ABÓBORA

Nome Popular: Jerimum, Moranga.

Nome Científico: Curcubita pepo.

Parte usada: Semente descascada, raiz polpa do fruto maduro, folhas e flores.

Para tratamento de:

Queimaduras, erisipela, febre, inflamações do fígado, rins e baço, feridas, corrimento vaginal, prostatite, diarreia, prisão de ventre.

Dosagem/Modo de usar:

Uso interno:

Diarreia: Cozinhar 100g de polpa em 1 L de água. Quando houver redução do liquido a metade, passar a polpa em uma peneira e administrar durante todo o dia.

Prisão de ventre- cortar em pedaços uma fatia grossa e a seguir extrair o suco, adoçar e tomar em jejum.

Queimadura, feridas e erisipela - Extrair o sumo das folhas frescas e colocar no local.

Febre e inflamações - infuso das folhas, cozinhar 100g de polpa em 1 litro de água.

Verminose: Pó de semente-após secar as sementes, torra-las e macera-las, em seguida peneirar. Tomar com suco de preferência, café, mel etc.

ARRUDA

Nome Popular: Arruda fedorenta, Arruda doméstica.

Nome Científico: *Ruta graveolens*

Contra-indicado: Não usar como chás ou infusão na gravidez, pode provocar a morte antes do parto ou por pessoa de pele sensível que a usa externamente.

Efeito Colateral: hemorragias.

CARDO SANTO

Nome popular: Figueira do inferno, cardo santo, argemona.

Nome científico: *Argemone mexicana*.

Para tratamento de: Ferimentos ulcerosos, inflamação do olhos, coqueluche, asma, insônia, gonorréia, resfriados, úlceras de estomago, trombose(acidente vascular encefálico isquêmico)

ATENÇÃO: No Brasil vem sendo muito usado o cozimento da semente torrada no tratamento de trombose.

Partes usadas: raiz, folhas, flores e sementes.

Modo de usar:

Para febre: Infusão das folhas, tomar 1 a 3 xícaras 3 vezes ao dia.

Coqueluche e asma:

Cozimento: folhas e flores. 2 colheres de sopa pela manhã e a noite, após as refeições.

Trombose:

Decocto: semente torrada. 75ml - pela manhã e à noite o decocto do pó da semente.

Úlcera do Estomago:

Infuso das folhas: tomar 4 a 5 xícaras ao dia.

Inflamações:

Infuso das raízes. Tomar 1 copo de 150ml 2 vezes ao dia.

Uso externo

Úlceras cutâneas e verrugas:

Lavagem: suco leitoso(látex). Uso tópico.

Como torrar a semente do cardo santo para tratamento de trombose?

-torrar as sementes e tritura-las até que se obtenha um pó

-Medir uma colher das de chá do pó de semente; juntar a um copo de água (150ml) e levar ao fogo;

-Coar e dividir em duas porções de 75ml;

-Juntar a um copo de água (150ml) e levar ao fogo;

-Coar e dividir em duas porções de 75ml.

PATA DE VACA

Nome popular: unha de anta, bauínia, unha de boi, unha de vaca, pe de boi, mororó.

Nome científico: *Bauhinia fortificata*

Para tratamento de: diabetes melitus II , diurética e depurativa, beneficia o estomago e os rins.

Partes usadas: folhas, raízes, flor e casca do caule.

Modo de usar: Para controle do diabetes deve-se usar infusão. Ferva durante três minutos uma folha da planta picada em uma xícara de água. Tome três vezes ao dia. Faça o controle do açúcar com exames.

“Não cometa erros ao colher a planta, melhor é comprar numa casa de ervas”

2-Doenças

Ajuntamento de pus (Abscesso)- babosa, malva, melão de São Caetano.

Azia (Acidez estomacal)-limão, batatinha, melancia.

Aumento de ácidos no corpo (Acidose diabética)-melão.
Falta de voz (Afonia)-limão.
Calmante- capim santo.
Cicatrizante- babosa, confrei, goiabeira
Colesterol Alto- maçã, mamão , água de coco, pata de vaca e aveia.
Dificuldade para evacuar (Prisão de ventre)- abóbora, hibiscos, jurubeba, maçã, mamoeiro, pião roxo, berinjela, cerne da índia, sabugueiro.
Diabetes- alho, caju, cebola, dente de leão, jurubeba, eucalipto, pata de vaca.
Dores de Cabeça- abacate, babosa, capim santo, erva-cidreira, limoeiro, maracujá.
Dores de dente- Cipó-alho, hortelã, cravo, federação.
Enjôo- erva doce e gengibre
Espinhas- babosa, laranjeira, limoeiro.
Fadiga- hortelã
Ferida dentro do estomago(Ulceras)-carda santo, couve, batatinha, eucalipto.
Febre- abóbora, cebola, aipo, babosa, guaco, jurubeba, laranjeira, andiroba, eucalipto, manjerioba, alfavaca, sabugueiro.
Garganta inflamada(faringite)- murici do mato, caju, gengibre, goiabeira, guaco, murici do mato.
Gases- abacate, aipo, cenoura, erva-doce, hortelã
Gonorréia-barbatimao
Hemorragia das vias respiratórias-barbatimao
Hemorróidas (Varizes das Veias do ânus)- babosa, mamona, melão de São Caetano.
Inflamação da próstata (Prostatite)-abóbora
Laxante-Purgante-babosa, canafistula, mamona, brócolis, manjerioba
Malária- Eucalipto, manjerioba
Palpitação (pessoas que sentem as batidas do coração)-hortelã.
Perda do sono (Insônia)-alface,capim-santo, cardo santo, maracujá
Pressão alta (Hipertensão)-alho, arruda,hibiscus.
Resfriados- cardo santo, louro, manjeriço.
Rouquidão-alho, abacaxi.
Sinusites-buchinha do norte, eucalipto.
Tosse- abacaxi, agrião, alface, alho, couve, mastruz
Vermelhão - Inflamação aguda da pele causada pelo Streptococcus (Erisipela)-abóbora, babosa, guapeava, quiabo, manjerioba

3-Preparações fitoterápicas e receitas

Infuso

Esquentar a água na quantia certa e jogar sobre a quantidade de planta indicada e colocada em recipiente de vidro ou porcelana. Tampar e deixar em infusão no máximo durante 10 minutos. Depois coar e beber por xícaras. O infuso pode ser utilizado também para uso externo ou para umedecer compressas de gaze para colocar sobre a parte doente. Não deve ser tomado muito quente ou muito gelado. Sua preparação tem que ser feita no momento da utilização. Se for indispensável guardar o infuso, ele pode ficar na geladeira no máximo 24 horas.

É aconselhável, quando colocar a água para ferver, juntar dois ou três colheres a mais para compensar a parte da água que será perdida na ebulição.

Decocção

É necessário trituras as drogas, coloca-las na quantia indicada, em água quente (colocar dois a três colheres a mais do que a quantia indicada) e deixar ferver em fogo baixo por 10 a 20 minutos. Deixar descansar por 5 minutos, depois coar e beber por xícaras.

Tintura ou alcoolaturas

A maneira mais simples de preparar uma tintura é opor maceração a frio. Coloca-se a droga bem triturada em um frasco de vidro escuro e deixa-se em contato com o solvente, na quantia e graduação alcoólica certa, por oito dias. Precisa-se mexer o frasco de vez em quando e guardá-lo ao abrigo da luz em lugar de temperatura ambiente.

Elixir

Para prepará-los, procede-se da seguinte maneira: colocar primeiro as drogas trituradas em maceração com álcool e mistura depois a solução aquosa obtida com água e açúcar.

Extratos

Podem ser obtidos por maceração ou percolação em solventes (água, álcool, éter). Depois, concentra-se a solução por evaporação total ou parcial do solvente.

RECEITAS

TINTURA DE MALVA-coloca-se folhas de malva branca em infusão no álcool de cereais. Essa tintura tem ação anti-séptica, antiinflamatória e cicatrizante.

MERTIOLATE- corta-se 3 carços de abacate e três limões verdes, em pedaços pequenos, e mistura-se com 1 colher de sopa de sal rasa e 1 litro de álcool, deixa-se em infusão durante 10 dias. depois de coar, conservar em frasco limpo e tampado.

SABÃO MEDICINAL- tritura-se para extrair o sumo das seguintes folhas: quarana, juá, arruda, confrei, fumo, losna, alumã, aroeira, malva branca, carobinha, malícia, erva doce e melão de são Caetano. Mistura-se com sabão de coco previamente derretido. É indicado contra dermatomicoses e ectoparasitoses (sarna, piolho).

POMADAS

As pomadas são produzidas com vaselina derretida em banho Maria e adicionado-se a respectiva tintura:

1-Cicatrizante: tintura de barbatimão e aroeira.

2- dores reumáticas: tintura de tipi(guine), balaio de velho, cordão de São Francisco, aroeira e arruda.

3-Vick: mistura-se a planta vick (triturada) com mentol.

4- Picadas de inseto: adiciona-se araticum do brejo a madeira do oriente.

LAMBEDORES

JURUBEBA

Mistura-se meio litro de sementes de jurubeba triturada em 1 litro de água. Leva-se ao fogo brando, deixando ferver por 10 minutos. Depois de deixar em infusão, por aproximadamente 12 horas leva-se novamente ao fogo, crescendo-se lentamente, kg de açúcar, até conseguir o ponto de xarope. Depois de frio, coloca-se em frasco esterilizado com água fervida e fecha-se bem. A validade média é de 30 dias. Crianças devem tomar 3 colheres de sobremesa/dia e adultos, 3 colheres de sopa/dia.

Conclusões

As metas são sempre atingidas com dedicação, porém sempre nos deparamos com dificuldades como: apoio administrativo, carência de bolsistas e inexistência de divulgação e comunicação das atividades do projeto. Por isso é imprescindível sanar tais problemas buscando parcerias interdisciplinares na própria universidade.

Do trabalho realizado junto às comunidades, igrejas e associações em busca de uma visão geral a cerca de como a fitoterapia vem sendo empregado pela população campus-vicinal, torna-se imprescindível concluir que:

1- Os membros da comunidade mostraram ter noções e receptividades sobre as plantas medicinais.

2- Houve comprometimento por parte dos comunitários à cerca do trabalho realizado.

3- Em meio as dificuldades na realização do trabalho, foi gratificante a participação das comunidades devido a troca de conhecimentos e a experiências com plantas medicinais.

4- Todos saíram ganhando, tendo em retorno as informações, o saber, e o despertar da população sobre a importância das plantas medicinais para seu proveito nas comunidades.

5- Baseado nas conclusões supracitadas, também é importante ressaltar que há ainda muito que fazer para educar o restante da população em geral, é preciso maiores adesões a esse movimento pró-saúde, que visa a cura sem onerar a saúde ou ao bolso dos brasileiros

Referências bibliográficas

COSTA, Ana Rita Firmino, et. al. Orientações Metodológicas para Produção de Trabalhos Acadêmicos. 4º ed. Maceió: EDUFAL, 1997.

PEREIRA, Maurício Gomes. Epidemiologia Teórica e Prática. 1º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

BARUZZI, Roberto G., et. al. Elementos de Epidemiologia Geral. 1º ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1998.

HANSEL & SCHULZ. Fitoterapia Racional. 1º ed. São Paulo: Manole, 2002.

TIERRA, Michael. Terapia Biomagnética e Fitoterapia. 1º ed. Rio de Janeiro: Pensamento, 2002.

ELDIN, Sue. Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde. 1º ed. Rio de Janeiro: Manole, 2000.

BALBACH, Alfons. Hortaliças na Medicina Doméstica. 10º ed. São Paulo: MVP, 1990.

BALBACH, Alfons. Frutas na Medicina Doméstica. 12º ed. São Paulo: MVP, 1990.

MARINHO, Maria G. Veloso, Et al. Projeto Integrado de Plantas. Medicina do Campus. Revista de extensão nº 3. Paraíba, 1994.