

DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA EDUCATIVA SOBRE PLANTAS MEDICINAIS E SEUS EFEITOS SOBRE A SAÚDE MATERNO-INFANTIL

Lívia Moura do Nascimento¹

Leilane Barbosa de Sousa²

RESUMO

A gravidez é um período único que requer uma série de cuidados para mãe e para o bebê, pois é uma fase de alterações que torna a mãe e o feto expostos a riscos especialmente em relação ao uso de plantas medicinais. Objetivou-se desenvolver uma cartilha educativa sobre plantas medicinais e seus efeitos sobre a saúde materno-infantil direcionada para gestante. Este estudo é de abordagem metodológica, por focar o desenvolvimento de uma cartilha educativa. Foi dividido em quatro fases distintas, na primeira fase foi realizado uma revisão bibliográfica, a segunda fase constituiu na escolha dos tópicos para compor a cartilha; e a terceira fase contemplou a escolha das imagens da cartilha, bem como a construção do designer e a diagramação. O conteúdo da cartilha contemplou as seguintes plantas contraindicadas e as que possuem potencial terapêutico. Entre as contraindicadas foram selecionadas as seguintes: babosa, canela, hortelã, hibisco, romã, quebra-pedra, arruda, eucalipto, e camomila. Já entre as indicadas, foram selecionadas, beterraba, alho, gengibre, couve, linhaça, ameixa e salsa. Para melhor compreensão a linguagem científica foi adaptada para a realidade sociocultural das gestantes. O material foi organizado em 24 páginas e em design atrativo ao público-alvo. A cartilha poderá contribuir para a promoção do uso seguro de plantas medicinais na gestação após procedimento de validação.

Palavras-Chave: Plantas Mediciniais. Saúde Materno-Infantil. Tecnologia Educacional.

ABSTRACT

Pregnancy is a unique period that requires a lot of care for both mother and baby, as it is a phase of changes that makes the mother and the fetus exposed to risks especially in relation to the use of medicinal plants. The objective was to develop an educational booklet about medicinal plants and their effects on maternal and child health directed at pregnant women. This study has a methodological approach, as it focuses on the development of an educational booklet. It was divided into four distinct phases, in the first phase a bibliographic review was carried out, the second phase consisted of choosing the topics to compose the booklet; and the third phase included the choice of images in the booklet, as well as the construction of the designer and the layout. The contents of the booklet included the following contraindicated plants and those with therapeutic potential. Among the contraindicated, the following were selected: aloe, cinnamon, mint, hibiscus, pomegranate, stone breaker, rue, eucalyptus, and chamomile. Among those indicated, beet, garlic, ginger, cabbage, flaxseed, plum and parsley were selected. For better understanding, the scientific language was adapted to the socio-cultural reality of pregnant women. The material was organized in 24 pages and in a design attractive to the target audience. The booklet may contribute to the promotion of the safe use of medicinal plants during pregnancy after a validation procedure.

Keywords: Medicinal Plants. Maternal-Child Health. Educational technology.

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira – UNILAB, Redenção, CE, Brasil. Email: liviamoura93@hotmail.com

² Docente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira – UNILAB, Redenção, CE, Brasil, Email: leilane@unilab.edu.br

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	3
3 METODOLOGIA	5
4 RESULTADOS	6
5 DISCUSSÃO	10
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS.....	15

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um período único que requer uma série de cuidados para mãe e para o bebê, pois é uma fase de alterações que torna a mãe e o feto expostos a riscos especialmente em relação ao uso de medicamentos ou plantas medicinais. Mais comum do que o uso de medicamento, o uso empírico de plantas medicinais é feito há muito tempo. Desde épocas remotas esse costume faz parte da evolução humana e foi um dos primeiros recursos terapêuticos utilizados pelos povos, fazendo parte de varias culturas, muitas gerações utilizavam as ervas como única forma de tratamento para seus males e, dessa forma de maneira empírica foi interpretado seu poder de cura. (PIRES et al., 2016).

A gestação é um período que leva a alterações ocasionando muitos sintomas nas gestantes que vão desde os enjoos repentinos, no início da gestação, à azia, que geralmente acontece no último trimestre da gestação. Isso faz com que as grávidas recorram ao uso de algumas plantas medicinais, para fazer chás em busca de alívio dos sintomas. Entretanto, é necessário lembrar a importância do uso racional dessas ervas medicinais, em especial a gestantes sensíveis a certo tipo de compostos fitoterápicos.

A exposição a substâncias tóxicas, advindas de plantas medicinais, é um grande problema para a saúde materno-infantil devido aos fatos de que o uso de preparações artesanais obtida de plantas pode possibilitar o aparecimento de interações medicamentosas desconhecida na mãe e prejuízo ao desenvolvimento fetal, sendo notável a carência de informações sobre o uso de bioativos e quais os efeitos sobre o embrião durante o período gestacional (LOPES et al., 2017).

O uso empírico de plantas medicinais é uma pratica muito utilizada entre as gestantes. As gestantes são os maiores usuários de chás e ervas medicinal devido à cultura e a crença de que o natural é sinônimo de seguro; com o objetivo de aliviar sintomas como: náuseas, vômitos, azia e constipações, advindas da gravidez. (MAIA, 2019).

Em contrapartida existe uma grande carência em estudos que avaliam os riscos teratogênicos aos quais essa população possa estar exposta, uma vez que cada vez mais são descobertas novas plantas medicinais; além disso, ensaios clínicos para avaliar o efeito de bioativos em gestantes não são considerados seguros e nem eticamente viáveis uma vez que, os riscos tendem a ser, na maioria das vezes, maior que o benefício. Assim, surge a necessidade de atualizações constantes sobre o uso de plantas medicinais durante o período gestacional, visando proteger a mãe e o feto dos riscos aos quais estão expostos, bem como identificar os efeitos do uso de bioativos (LOPES et al., 2017).

O uso de qualquer substância ou plantas medicinais durante a gestação deve se administrar com cautela, pois além dos benefícios que são conhecidos pelas mulheres popularmente, essa exposição pode trazer também malefícios, possibilitando o surgimento de reações desconhecidas na saúde materno/infantil, ocasionando prejuízos no desenvolvimento fetal, entretanto não há estudos que comprovem essas informações, sendo assim é importante realizar o monitoramento em relação aos riscos/benefícios para o uso de plantas medicinais no alívio desses sintomas (MAIA, 2019).

A partir disso, as consequências sobre o feto em relação ao uso de chás e ervas medicinal pelas gestantes é considerado um fator de grande preocupação, pois estudos e pesquisas que mostrem os potenciais riscos aos quais estão expostos a mãe e -o feto -ainda são limitados. Nesse contexto as informações abordadas por meio da comunicação de estudos através de atividades educativas são de total importância para a promoção do uso racional de plantas medicinais no período gestacional.

A equipe de enfermagem tem um papel fundamental na promoção em relação aos cuidados que se deve ter durante o período gestacional, inclusive acerca de quais riscos e efeitos estão relacionados ao uso de plantas medicinais durante a gestação. Além de orientar, acompanhar e avaliar a gestante durante todo o pré-natal é importante promover ações educativas para a gestante visando o cuidado da saúde da mãe e do feto (ANDRADE et al., 2016).

No processo de educação em saúde da gestante, é relevante o uso de ferramentas de fácil acesso a informações, como por exemplo: a cartilha educativa que é um material educativo impresso que tem a finalidade de comunicar informações que auxiliem pacientes, familiares, cuidadores e comunidades a tomar decisões mais assertivas sobre a sua saúde (REBERTE, 2008).

Comparada a outros tipos de tecnologias educativas, como, por exemplo, o vídeo e álbum seriado, a cartilha educativa destaca-se por consistir em tecnologia de fácil acesso, baixo custo, não depende de recursos tecnológicos complexos e pode ser consultada pela gestante em qualquer lugar e momento.

Diante dessa realidade, esta pesquisa foi delineada visando o desenvolvimento de uma cartilha educativa que poderá ser validada e disponibilizada para uso em unidades básicas de saúde. A cartilha educativa desenvolvida poderá contribuir para o conhecimento sobre o consumo de plantas medicinais utilizadas pelas gestantes durante o período gestacional e sobre os eventuais riscos aos quais a gestante e o feto estão expostos, bem como lançará bases para o direcionamento de orientações sobre o uso de plantas medicinais que

trazem benefícios para alívio dos sintomas advindos da gravidez. O artigo teve como objetivo desenvolver uma cartilha educativa sobre plantas medicinais e seus efeitos sobre a saúde materno-infantil direcionada para gestantes em qualquer período gestacional.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem metodológica, por focar o desenvolvimento de uma cartilha educativa (POLIT, BECK, 2011). Esse tipo de estudo tem como objetivo elaborar um produto tendo como meta um material com confiabilidade que posteriormente possa ser utilizado para outros estudos ou para uso em educação em saúde (LOBIONDO-WOOD, HABER, 2001).

O estudo foi realizado em quatro fases distintas. Na primeira fase foi realizado uma revisão bibliográfica visando delimitar o conteúdo, assim como, categorizar as temáticas. Nessa fase, foram identificadas as plantas medicinais que possuem potencial nocivo para as gestantes e para o feto; bem como, as que auxiliam nos sintomas da gestação e não possuem potencial tóxico. O estudo foi fundamentado no manual intitulado “A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisas de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), o qual constitui um estudo de base sólida.

A segunda fase foi constituída pela seleção dos seguintes tópicos para compor a cartilha: nome popular da planta, parte utilizada, forma de preparo, indicação, contraindicação, efeitos adversos. As plantas foram selecionadas de acordo com a disponibilidade na região do Maciço de Baturité. (NETO et al., 2019).

Na terceira fase ocorreu a seleção das imagens ilustrativas para o material. Foi considerado o contexto sociocultural do público-alvo e a utilização de imagens de fácil entendimento, integrando-se a proposta de uma linguagem adaptativa, permitindo fácil compreensão e tornando acessível para as pessoas de pouca ou nenhuma escolaridade.

A quarta e última fase se desenvolveu com a construção do design e diagramação do material por um profissional de comunicação e público-, com o auxílio do programa Corel Draw.

O presente estudo não necessitou ser submetido à apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) para ser realizado, pois os dados trabalhados são de origem secundária, ou

seja, de pesquisas já realizadas, alimentado com dados primários. Ressalta-se, todavia, que foram respeitadas as recomendações da Resolução No 466/12.

4 RESULTADOS

Inicialmente, foram selecionadas plantas contraindicadas e as que possuem potencial benéfico e seguro para a gestante e para o feto. Após isso, foram identificados o nome popular da planta, a parte utilizada, a forma de preparo, a indicação, a contraindicação e os efeitos adversos. Foram encontradas 40 plantas contraindicadas durante o período gestacional. Destas, foram selecionadas nove, que consistem nas mais populares na região do Maciço de Baturité. (NETO et al., 2019).

Assim, no quadro 1 e no quadro 2 foram apresentadas, respectivamente, as plantas medicinais contraindicadas na gestação e as que auxiliam nos sintomas gestacionais e não possuem potencial tóxico. No quadro 1, as plantas contraindicadas foram apresentadas de acordo com o nome popular, nome científico e respectivos efeitos adversos na gestação.

Quadro 1 - Plantas medicinais contraindicadas na gestação

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	EFEITOS ADVERSOS
Babosa	<i>Aloe Vera; A. barbadensis</i>	Contrações uterinas, aborto
Canela	<i>Cinnamomum cassia</i>	PIG, Aborto
Hortelã	<i>Mentha peperita</i>	Teratogenicidade
Hibisco	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	Emenagogo, aborto
Romã	<i>Punica granatum</i>	Contrações, aborto
Quebra-pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Contrações, abortos
Arruda	<i>Ruta graveolens L.</i>	Abortiva
Eucalipto	<i>Eucaliptus globulus</i>	Abortivo
Camomila	<i>Chamomila recutita</i>	Abortiva

Fonte: MAIA, (2019, P.22).

Na tabela 2 foram selecionados alguns tipos de plantas medicinais com sua indicação, e forma de preparo. O quadro contempla nome popular, nome científico, indicação, parte

utilizada e forma de preparo das plantas medicinais seguras e que podem promover alívio de sintomas específicos do período gestacional. Foram identificadas 18 plantas indicadas como benéficas durante a gestação. Destas, foram selecionadas as que se encontravam disponíveis na região do Maciço de Baturité. (NETO et al, 2019).

Quadro 2 - Plantas medicinais que auxiliam nos sintomas da gestação e não possuem potencial tóxico.

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	INDICAÇÃO	PARTE UTILIZADA	MODO DE PREPARO
Beterraba	<i>Beta Vulgaris L.</i>	Prevenção de Anemia	Raiz	Uso Interno: Infusão colocar a raiz em uma xícara de chá 150 ml adicione água fervente a raiz e deixe abafado por 2 a 3 minutos . Tomar ainda morno e sem açúcar.
Alho	<i>Allium sativum</i>	Prevenção de anemia auxilia no controle da PA, colesterol e infecções .	Dente de Alho	Uso interno: infusão-Ferva cerca de 250 ml de água, descasque 2 a 3 dentes de alho, coloque em uma xícara de chá, adicione água fervente e abafe, deixe descansar por 10 minutos e tome morno..
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Náuseas e vômito	Raiz	Uso interno: infusão ou decocção- 0,5g a 1,0g do rizoma (picado para decocção ou ralado para infusão) para 1xicara de chá (150ml) de agua. Após o preparo deixar o recipiente tampado por 10 minutos e tomar 2 a 4 vezes ao dia. Uso externo: realizar a mesma forma de preparo, após utilizar fazendo bochecho ou gargarejo de 2 a 4 vezes ao dia.
Couve	<i>Brassica oleracea</i>	Prevenção de Anemia, Males gástrico.	Suco das folhas	Preparo: bater no liquidificadores as folhas com água gelada, coar e tomar. Obs.: pode utilizar junto com limão.
Linhaça	<i>Linum usitatissimum L.</i>	Constipação	Uso como Alimento	Deixe 1 colher de chá de semente de linhaça de molho em água fria por uma noite. Pela manhã elas estão prontas para consumo. Pode usa-las no cereal, ou mingau de aveia ou come-las diretamente.
Ameixeira	<i>Prunus</i>	Laxante	Fruto	Chá de ameixa: colocar três ameixas secas e uma xícara de água numa panela e deixar ferver

	<i>domestica L.</i>			durante 5 a 7 minutos. Deixar amornar e beber o chá durante o decorrer do dia. Água de ameixa para tomar em jejum: picar 5 ameixas secas e colocar de molho em 1 xícara de chá de água e deixar repousar durante toda a noite, na manhã seguinte tomar somente a água.
Salsa	<i>Petroselinu m crispum</i>	Produção de leite	Uso como Alimento	A salsa pode ser usada para temperar alimentos crus como carnes e legumes, antes de submetê-los ao processo de cocção. Também pode utiliza-la para marinar os alimentos, os embebecendo antes de leva-los para o fogo. Para absorver o sabor.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE, (2006).

Ao que concerne à construção da cartilha, posterior a leitura dos estudos publicados relacionado com a temática de plantas medicinais e gestação, foram compiladas as principais informações e a dinamização da estrutura do material. Foi construído com linguagem simples, de forma a apontar as plantas medicinais contraindicadas na gestação e as que auxiliam nos sintomas gestacionais e não possuem potencial tóxico.

O título escolhido para a cartilha foi “Uso seguro de plantas medicinais na gestação”, e sua elaboração teve por objetivo ofertar as informações, de forma agradável, associada a imagens como estratégia para tornar o aprendizado agradável, interativo, dinâmico e didático.

A cartilha foi confeccionada em 24 páginas, tamanho A4, com imagens e desenhos criadas em vetor e reais, todas baixadas do Google, sendo que algumas usadas em sua forma original e outras passaram por um processo de modelagem para se adaptarem ao conteúdo escrito. O programa utilizado foi o Corel Draw, a fonte da letra da capa é a Black to Black Bold Demo e na parte interna da cartilha a letra é Arial tamanho 12.

Figura 1- Capa,



Figura 2- Reações adversas causadas pelo uso de plantas contra indicadas



Figura 4- Plantas medicinas contra indicadas na gestação



Figura 5- Plantas medicinais Indicadas na na gestação



Fonte: Imagens desenvolvidas por designer gráfico sob supervisão da autora do estudo.

5 DISCUSSÃO

As plantas medicinais e seu uso exigem conhecimento adequado, principalmente no período da gestação, fase em que a mulher passa por diversas modificações no organismo, tanto físicas como emocionais. Nesta etapa da vida, a gestante pode recorrer a plantas medicinais que podem apresentar efeitos adversos. Alguns compostos bioativos podem liberar substâncias tóxicas que podem ser abortivas por aumentarem a contratilidade uterina ou causar má formação do feto. (MAIA, 2019).

Por outro lado, (MAIA,2019) e (MINISTÉRIO DA SAÚDE,2006) evidenciam, estudos que mostram plantas medicinais que podem auxiliar nos sintomas gravídicos e não possuem potenciais tóxicos. Porém, grande maioria podendo ser utilizadas somente após o primeiro trimestre da gestação.

O uso de plantas medicinais por gestantes vem se tornando cada vez mais comum, e é por esse fator a importância do conhecimento que as gestantes precisam buscar, com o uso de algumas espécies de plantas durante o período gestacional, devido à exposição e as reações que podem ser causadas ao uso excessivo, pela possibilidade de atravessar a barreira placentária o feto fica exposto aos riscos de aborto, malformação, imaturidade do feto dentre outros. (ANDRADE et al., 2017).

Existem mais de 100 espécies de plantas medicinais contraindicadas na gravidez por causar algum impacto negativo no processo de crescimento e maturidade do feto. No quadro 1 observamos exemplos de algumas espécies com suas reações causadas com o consumo da planta no período gestacional, informações encontradas no Manual da Rede cegonha titulado plantas medicinais para o uso na gravidez parto e durante a amamentação.

Diante dos riscos e benefícios do uso de plantas medicinais na gestação, percebeu-se a necessidade de se elaborar um material informativo para orientar e monitorar o uso dessas plantas as gestantes, priorizando sempre a espécie que pode ser usada de que forma pode ser preparada e em que período da gestação pode ser ingerido, visando o uso seguro para a mãe e para o filho.

A *Aloe vera* conhecida popularmente como babosa é da família das Xanthorrhoeaceae e a parte utilizada para fins medicinais é o gel incolor mucilaginoso encontrado nas folhas frescas. É indicado para queimaduras de primeiro e segundo grau, e como cicatrizante (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016). Porém, seu uso na gestação é contraindicado devido a presença de antraquinonas um constituinte presente na planta, que

causa um efeito estimulatório que pode causar reflexos na musculatura uterina e induzir o aborto (FREITAS, RODRIGUES, GASPI, 2014).

A *Cinnamomum verum* conhecida popularmente como canela é da família Lauraceae, sua parte utilizada para uso medicinal é a casca. A canela apesar de trazer benefícios como auxílio na digestão, controle da menstruação, auxilia na eficácia da insulina no corpo, seu uso na gestação é contraindicado, por possuir propriedades estimulantes de contrações uterinas e induzir ao aborto. Não existe estudo clínico que descarte ou comprovem essa possibilidade, por isso o uso não é recomendado (PONTES et al., 2012).

A *Mentha sp* conhecido popularmente como hortelã, é da família Lamiaceae é uma planta medicinal aromática cuja as partes utilizadas para tratamento fitoterápico são as folhas. A hortelã apesar de ser benéfico no tratamento de problemas digestivos como: má digestão enjoos e vômitos, durante o período gestacional não é recomendado por causar efeito teratogênico ao feto (GORRIL et al., 2016).

O *Hibiscus L.* conhecida Popularmente como Hibisco é da família Malvaceae, e suas folhas e raízes são as partes utilizadas no tratamento fitoterápico. É uma planta muito comum e bastante utilizada para auxiliar a perda de peso e retenção de líquidos, o Hibisco não é recomendado na gestação porque possui potencial tóxico que induz o aborto (ARULLAPPAN, ZAKARIA, BASRI, 2009).

A *Punica granatum* pertencente a família Lythraceae conhecida popularmente como Romã é uma fruta muito utilizada na terapia medicinal. A parte utilizada para tratamento fitoterápico são as sementes, muito conhecido por seu efeito antiinflamatório e utilizados pra tratar dores na garganta. O Romã é contraindicado na gestação desde a segunda semana até o final da gestação, porque causa contrações e causa efeito abortivo na gravidez (MELO et al., 2015).

O *Phyllanthus Niruri* pertence à família phyllanthaceae conhecido popularmente como quebra-pedra, suas folhas são usadas como diurético e suas raízes são usadas para tratar infecções urinárias, pedra nos rins e outras complicações. Seu uso durante a gravidez não é recomendado porque possui princípios ativos que ultrapassam a barreira placentária, podendo induzir ao aborto, e durante a amamentação pode ser excretado no leite materno sendo ingerido pelo bebe e causando reações ao organismo do mesmo. (AITA et al., 2009).

A *Ruta graveolens* conhecida popularmente como Arruda, é da família Rutáceae, e a parte utilizada para fitoterapia é as partes aéreas (folhas), é uma espécie de planta medicinal contraindicada na gestação pois é uma planta com propriedades tóxicas , e seu uso

pode interferir no desenvolvimento embrionário, causar má formação, induzir o estímulo da contração uterina e consequentemente o aborto (BORGES, OLIVEIRA, 2015).

Existem duas espécies de Eucalipto, o *Eucalyptus tereticornis* (citronelal) tem o princípio ativo mais tóxico e é mais comum no nordeste e o *Eucalyptus globulus* (cineol) que é o mais medicinal e mais comum em biomas florestais. Ambos pertencem à família myrtaceae e suas folhas são as partes utilizadas para tratamento fitoterápico. O chá de Eucalipto é muito utilizado para tratar problemas respiratórios, porém seu uso não é recomendado na gravidez, pois seu potencial tóxico pode causar má formação e induzir ao aborto (SOUZA et al., 2013).

A Chamomila recutita popularmente conhecida por Camomila, pertence à família Asteraceae e a parte utilizada são as inflorescências. A camomila é antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve. Anti-inflamatório em infecções da cavidade oral. Contudo, ao que concerne a contra-indicação as gestantes, é devido à atividade emenagoga e relaxante da musculatura lisa que pode causar aborto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

Algumas plantas, contudo, podem ser indicadas por conta do potencial terapêutico na gestação. Entre essas, o presente estudo destacou a beterraba, o alho, a couve, gengibre, linhaça, ameixa e salsa.

A beterraba (*Beta vulgaris*) é muito recomendada por ser rica em fibras e potássio suas propriedades ativam a circulação de sangue sua raiz é recomendada na gestação por conter ácido fólico e consequentemente prevenir anemia. Além do chá da raiz a beterraba pode ser usada pra fazer suco, comer crua nas saladas e utilizar para fazer o famoso mel da beterraba. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

O alho (*Allium sativum*) é uma planta medicinal utilizado para prevenir inúmeros males desde as complicações no aparelho digestivo a verminoses, parasitismo, gripe entre outros. Durante a gestação seu uso é recomendado para prevenir anemia e controlar a pressão arterial. O uso do alho é reconhecido pela Agência Nacional de vigilância sanitária (ANVISA) como medicamento fitoterápico sendo seguro seu uso por gestantes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

Durante a gestação as náuseas e vômitos são as queixas mais comuns principalmente no primeiro trimestre da gestação para o tratamento dessa condição a planta medicinal recomenda é o Zingiber officinale conhecido popularmente como gengibre. O Gengibre tem ação anticolinérgica e anti-histamínica que possibilitam a atividade antiemético desde os casos moderados aos intensos. O Gengibre possui efeito semelhante ao da vitamina

B6 na gravidez, não apresenta reações adversas ao ser consumido pelas gestantes sendo considerado seu uso na gestação (MAIA, 2019).

A Brassica operação L conhecida popularmente como Couve é utilizada tanto como alimento como planta medicinal. O suco extraído de suas folhas é recomendado para tratar males gástrico, o uso durante a gravidez e indicado por possuir propriedades como fibras, vitaminas e minerais, que auxiliam na prevenção contra anemia e sua ação anti-inflamatória ajuda combater qualquer tipo de inflamação no organismo. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

Outro sintoma muito comum durante a gestação é a constipação, devido às alterações fisiológicas advindas dos hormônios da gravidez. O uso da planta recomendada é a *linum usitatissimum* mais conhecida como Linhaça, tem ação laxante e é bastante utilizada para alívio da constipação. Porém o uso da Linhaça deve ser exclusivo na forma de alimento a partir do segundo trimestre da gestação (MINISTERIO DA SAUDE, 2006).

A Constipação durante a gravidez está relacionada com a diminuição da concentração plasmática de motilidade, por influência da progesterona. A busca de laxantes naturais que não cause efeito tóxico no feto levou a indicação da ameixa. O uso de chá de ameixa é recomendado como laxante natural na gestação, o consumo diário de sementes secas para fazer o chá resulta na melhora do sintoma de constipação intestinal sendo incluído na alimentação da gestante sem causar efeito na saúde do bebê. (GOULART BRCARELLO, 2000).

A salsa é uma planta medicinal cujo nome científico é *Petroselinum crispum* (Mill) Fuss. A salsa contém um grande número de substâncias com efeito benéfico no corpo como ácido fólico, vitaminas e minerais, potássio dentre outros. Durante a gravidez a salsa é indicada porque além de possuir várias vitaminas ela estimula a produção do leite materno. (MINISTERIO DA SAUDE, 2006).

Esta cartilha, além de contribuir para a popularização do conhecimento sobre o uso correto de plantas medicinais na gestação, também pode ser utilizada como uma ferramenta de educação em saúde, (posterior ao processo de validação) por proporcionar conhecimento sobre uma temática de suma importância, e favorecer ao leitor a compreensão, através de imagens ilustrativas, sobre os riscos aos quais estão expostos a saúde da mãe e do feto.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração da proposta da tecnologia educativa oportunizou inicialmente a aproximação e aprofundamento com o tema proposto, tornando possível a construção de uma experiência relevante para os pesquisadores envolvidos, bem como na disseminação de informações embasadas cientificamente para melhor esclarecer sobre o uso de plantas medicinais durante a gestação.

Para melhor compreensão por parte das gestantes, foi necessário realizar uma adaptação da linguagem científica para a realidade sociocultural e, dessa, forma repassar informações de forma clara e agradável associando-as a imagens ilustrativas, para aumentar a retenção do conhecimento.

O estudo se limitou ao desenvolvimento do material, não sendo possível validar em virtude do tempo disponível para o trabalho de conclusão de curso. Portanto, diante disso, sugere-se que outros estudos realizem a validação a fim de que a cartilha possa ser disponibilizada para uso pelo público-alvo.

REFERÊNCIAS

- AITA, Adriana Morais et al. Espécies medicinais comercializadas como "quebra-pedras" em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 19, n. 2A, p. 471-477, 2009.
- ANDRADE, A.M.; RAMALHO, M.; OPITZ, S.P.; MARTINS, F.A. Farmacocinética e Mecanismos de Teratogenicidade dos Medicamentos na Gestação: **Uma revisão da literatura. Infarma-Ciências Farmacêuticas**. v. 29, n. 2, p. 100-107, 2017.
- ARULLAPPAN, S.; ZAKARIA, Z.; BASRI, D. F. Preliminary screening of antibacterial activity using crude extracts of Hibiscus rosa sinensis. *Tropical Life Sciences Research*, v. 20, n. 2, p. 109, 2009.
- BORGES, R,A,M; OLIVEIRA, V,B. Riscos Associados ao Uso de Plantas Medicinais Durante o Período Gestacional. **Revista Uniandrade**, v.16, n. 2, p. 101-108, 2015.
- BRASIL. Ministério da saúde. Agência nacional de vigilância sanitária Memento Fitoterápico. Farmacopeia Brasileira, 1ª Edição, Brasília, 2016.
- BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **A Fitoterapia no SUS e o programa de pesquisas de plantas medicinais da central de medicamentos**. Ministério da Saúde, 2016.
- Revista Brasileira de Medicina**, vol 56:12-17, 2000
- FREITAS, V.S.; RODRIGUES, R.A.F.; GASPI, F.O.G. Propriedades farmacológicas da Aloe vera (L.) Burm. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. v. 16, n. 2, p. 299-307, 2014.
- GAIÃO, CRISTINA KELLY TOSCANO. Avaliação e classificação da contraindicação de plantas medicinais usadas popularmente na Interferência reprodutiva. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, II 2017. Campina Grande. **Anais**. Campina grande: Realize eventos científicos & Editora. 2017.
- GORRIL, L. E. et al. Risco das Plantas Medicinais na Gestação: uma revisão dos dados de acesso livre em língua portuguesa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 20, n. 1, 2016.
- GOULART, R.M.N; BRICARELLO, L.P. Aspectos nutricionais na gravidez. **Revista LOBIONDO-WOOD, G. HABER, J.** Pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação crítica e utilização. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2001.
- LOPES, G.; PINTO, E.; SALGUEIRO, L. Natural Products: An Alternative to Conventional Therapy for Dermatophytosis. *Mycopathologia*, v. 182, n. 2, p. 143-167, 2017.
- MAIA, CAYO LAMARQ ARAÚJO et al. Benefícios e Malefícios Relacionados ao Uso Empírico de Plantas medicinais por Gestantes: Uma revisão da literatura. 2019.

NETO, M.P.S. et al. Plantas Mediciniais nos Quintais Urbanos da Comunidade alto da Cruz no Pitiú do Maciço de Baturité. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v.16 n.29; p.1 2 1 1 2019

PIRES, I. F. B. et al. Plantas Mediciniais: Cultivo e Transmissão de Conhecimento em Comunidade Cadastrada na Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v.18, n.4, p.37-45, 2016.

Polit DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: Métodos, Avaliação e Utilização. Porto Alegre: **Artmed**; 2011.

PONTES, S, M. et al. Utilização de Plantas Mediciniais Potencialmente Nocivas Durante a Gestação na Cidade de Curitiba-PB. **Comunicação em ciências da saúde**, v.23, n.4, P. 305-311, 2012.

REBERTE LM, et al. O Processo de Construção de Material Educativo Para a Promoção da Saúde da Gestante. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, 2012; 20(1).

SOUZA, M. N. C.V. et al. Plantas Mediciniais Abortivas Utilizadas Por Mulheres de UBS: Etnofarmacologia e Análises Cromatográficas por CCD e CLAE. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 15, n. 4, p. 763-773, 2013.