



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS

**PROTOCOLO DE AÇÕES QUE PODEM SER REALIZADAS
PELO PROGRAMA**

FARMÁCIA VIVA

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

**DEPARTAMENTO DE SAÚDE
ÁREA TÉCNICA DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA**

CAMPINAS – 2024

1ª edição

FICHA TÉCNICA

Dário Jorge Giolo Saadi
Prefeito Municipal de Campinas

Lair Zambon
Secretário Municipal de Saúde

Deise Fregni Hadich
Secretária Adjunta de Saúde

Mônica Regina Prado de Toledo Macedo Nunes
Diretora do Departamento de Saúde

Gláucia Margoto
Coordenadora do Distrito de Saúde Leste

Rita de Cássia Almeida Bottcher
Coordenadora do Distrito de Saúde Norte

Juliana Ahmed de Oliveira Ramos
Coordenadora do Distrito de Saúde Noroeste

Maria Antonieta Salomão Menezes
Coordenadora do Distrito de Saúde Sudoeste

Jorge Mendes Ávila
Coordenador do Distrito de Saúde Sul

Maryane Cristina Chanquette Pesce
Coordenadora do Distrito de Saúde Sudeste

Vivian Cristina Matias de Oliveira Nunes
Coordenadora Área Técnica de Assistência Farmacêutica

GRUPO DE TRABALHO

Ana Elisa Roveri (Farmacêutica)

Centro de Saúde Satélite Íris I - Distrito de Saúde Noroeste

Ana Elisa Tincani Ramos (Terapeuta Ocupacional)

Centro de Saúde São Quirino – Distrito de Saúde Leste

Bruna da Conceição Peres Leitão (Farmacêutica)

Centro de Saúde São Quirino – Distrito de Saúde Leste

Fábíola Málaga Barreto (Farmacêutica)

Centro de Saúde São Marcos – Distrito de Saúde Norte

Cristiana Malinowski Salles (Farmacêutica)

Distrito de Saúde Suleste

Idílio Candido Neto (Auxiliar de Saúde Bucal)

Centro de Saúde Tancredão – Distrito de Saúde Sudoeste

Manoel Raimundo Pereira de Carvalho (Assistente Social)

Distrito de Saúde Sul

Vivian Cristina Matias de Oliveira Nunes (Farmacêutica)

Departamento de Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. AÇÕES QUE PODEM SER REALIZADAS PELO PROGRAMA FARMÁCIA VIVA	5
2.1. Orientações de uso e prescrição baseado na Cartilha de Plantas Medicinais	5
2.2. Ciranda das ervas	6
2.3. Escalda pés.....	6
2.4. Oficina de xaropes de Guaco e Malvarisco	7
2.5. Preparo de sal temperado nos grupos de HIPERDIA (Hipertensos e diabéticos)	9
2.6. Espaço de convivência.....	10
2.7. Grupos Terapêuticos	11
2.8. Oferta de chás	14
3. REFERÊNCIAS	14

PROTOCOLO DE AÇÕES QUE PODEM SER REALIZADAS PELO PROGRAMA FARMÁCIA VIVA

1. INTRODUÇÃO

O Programa Farmácias Vivas foi proposto no município de Campinas a partir de várias iniciativas na área de plantas medicinais na Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Campinas desde 1990.

No caso do SUS Campinas o modelo de Farmácia Viva implantado foi o tipo I, que se destina à instalação de hortas de plantas medicinais em unidades de saúde. Este modelo tem como finalidade realizar o cultivo e garantir à comunidade assistida o acesso às plantas medicinais in natura e a orientação sobre a preparação e o uso correto de remédios caseiros, realizada por profissionais capacitados.

Esse protocolo possui experiências de práticas exitosas realizadas pelos profissionais que atuam nas Farmácias Vivas dos seis Distritos de Saúde da SMS. O presente protocolo visa orientar as equipes das unidades de saúde em relação às ações que podem ser utilizadas a partir do Programa Farmácia Viva, visando incluir o referido Programa nas ações das linhas de cuidado aos usuários do SUS Campinas, sendo mais uma alternativa para qualificar o cuidado.

2. AÇÕES QUE PODEM SER REALIZADAS PELO PROGRAMA FARMÁCIA VIVA

2.1. Orientações de uso e prescrição baseado na Cartilha de Plantas Medicinais

A fim de atender à necessidade dos profissionais de saúde e usuários do SUS Campinas em relação a um material com conhecimentos de fitoterapia, foi elaborada a Cartilha de Plantas Medicinais com as orientações de uso de vinte espécies de plantas medicinais, elencadas por serem facilmente cultivadas na região e com estudos científicos comprovando sua atividade terapêutica e segurança.

A cartilha fornece de forma direta e simples, as informações necessárias para o uso adequado de plantas medicinais e é composta por 20 plantas que atendem a tratamentos simples para questões de todo o organismo, ou seja, sistema respiratório, circulatório, digestório, nervoso, reprodutor, urinário, tegumentar, locomotor, metabólico etc. Além de descrever o uso de cada planta, a cartilha fornece as referências de medidas padronizadas usadas, das diversas formas de preparo e também os cuidados de cultivo dessas 20 plantas.

A orientação de uso geral, independente da planta, é que elas são oferecidas geralmente para quadro sintomáticos leves.

O ajuste das doses e uso vai variar de acordo com a necessidade do tratamento e sensibilidade de cada pessoa ao fitoterápico.

Nenhuma planta deve ser usada de forma contínua e seu uso deve ser acompanhado por uma equipe de saúde devidamente capacitada no uso de plantas medicinais.

O uso de fitoterapia, como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS), atende a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), a necessidade de promoção do cuidado integral do ser humano, levando em conta seus aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais.

Buscar a sensibilização, o fortalecimento e a ampliação das Farmácias Vivas é propiciar no atendimento primário, uma ferramenta de autocuidado para nossas comunidades.

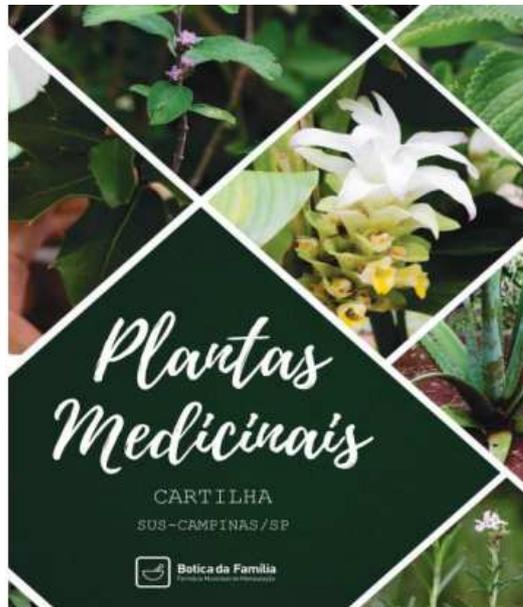


Figura 1: Cartilha de Plantas Medicinais da Prefeitura Municipal de Campinas

Link para acesso à Cartilha:

https://saude.campinas.sp.gov.br/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf

2.2. Ciranda das ervas

Com o desenvolvimento da Farmácia Viva no município de Campinas, em 2006 foi criado o projeto Ciranda das Ervas. Trata-se de um encontro entre usuários e profissionais, que acontece em várias Unidades Básicas de Saúde, e que tem por objetivo promover a troca de saberes, resgatando o conhecimento popular de plantas medicinais.

Geralmente escolhe-se uma planta ou erva medicinal como tema de cada encontro, e organiza-se uma roda de conversa sobre o cultivo e uso daquela planta medicinal.

Durante o encontro, os pacientes podem conhecer mais sobre as plantas medicinais e tirar dúvidas relacionadas ao assunto. Comumente aproveita-se este momento também para servir chá ou água aromatizada à população, além de distribuição de mudas; e busca-se incentivar a participação e envolvimento dos pacientes na horta de plantas medicinais.

2.3. Escalda pés

A técnica de escalda-pés consiste na imersão dos pés em infusão de água morna, ervas medicinais e sal grosso. Apresenta benefícios como relaxamento e melhora da circulação para desinchar os pés, proporcionando conforto para todo o corpo e pode ser um momento de autocuidado no nosso dia a dia.

Composição: sal grosso, camomila, erva doce e lavanda.

Como utilizar: coloque o conteúdo do sachê em 2 copos de água fervente, desligue o fogo e deixe tampado por 15 minutos. Depois adicione o preparado em um recipiente grande (como uma bacia) e adicione água morna de modo que a água cubra os pés até o tornozelo. Fique com os pés imersos por 15 minutos.



Figura 2: Ação do Outubro Rosa com distribuição de sais para escalda-pés para as usuárias

2.4. Oficina de xaropes de Guaco e Malvarisco

A Farmacopéia Brasileira define xarope como forma farmacêutica oral caracterizada pela alta viscosidade, conferida pela presença de sacarose ou outros açúcares ou outros agentes espessantes e edulcorantes na sua composição. Essa forma farmacêutica pode ser de preparo caseiro, sendo bastante popular devido ao gosto agradável e à facilidade de administração, usada normalmente para tratamento de afecções das vias respiratórias, como tosse e bronquite, doenças que emergem nos meses de maio e junho.

Duas plantas bastante utilizadas na região de Campinas com ação expectorantes e broncodilatadoras são o Guaco e o Malvarisco. Uma das experiências vivenciadas nos Centros de Saúde são as Oficinas de preparo de xarope caseiro. A prática inicia com a coleta das plantas medicinais nas Farmácia Vivas das Unidades, espaço propício para a valorização do conhecimento popular, troca de saberes e fortalecimento de vínculos.

Previamente é elaborado um material que será impresso e entregue aos participantes da oficina com informações sobre preparo, posologia, conservação e contra indicações.



Xarope caseiro de Malvarisco

FARMÁCIA VIVA
CENTRO DE SAÚDE JD SÃO MARCOS

Ingredientes

- 30 folhas frescas de malvarisco lavadas e picadas
- 1 xícara de chá (170 g) de açúcar

Modo de preparo

- Em uma panela de vidro, inox ou esmaltada, intercalar com camadas de açúcar e folhas, começando com o açúcar.
- Colocar em banho-maria por 40 minutos, tampado.
- Coar e tomar
- Atenção: não vai água!

Como armazenar

- Guardar na geladeira ou em local fresco e ao abrigo da luz.
- Não pode ser usada por mais de 7 dias

Quando usar

- contra gripe,
- problemas respiratórios,
- inflamações de boca e garganta

Como usar

- Crianças de 2 a 6 anos, tomar 1 colher de chá (5 mL) do xarope 3 vezes ao dia.
- De 7 a 12 anos, tomar 1 colher de sobremesa (10 mL) do xarope 3 vezes ao dia.
- Acima de 12 anos, tomar 1 colher de sopa (15 mL) do xarope 3 vezes ao dia.
- Agitar antes de usar

Quando não usar

- Não há relatos de contraindicações

Figura 3: Modelo de material, preparado pelo Centro de Saúde Jd. São Marcos



Xarope caseiro de Guaco

FARMÁCIA VIVA
CENTRO DE SAÚDE JD SÃO MARCOS

Ingredientes

- 20 folhas frescas de guaco picadas
- 1 xícara de (chá) de água
- 1 1/2 xícaras de açúcar

Modo de preparo

- Em uma panela de vidro, inox ou esmaltada, adicionar todos ingredientes;
- Deixar cozinhar em fogo brando por 5 minutos
- Coar e tomar

Como armazenar

- Guardar na geladeira ou em local fresco e ao abrigo da luz.
- Não pode ser usada por mais de 7 dias
- Verificar frequentemente se o xarope não fermentou (azedou)

Como usar

- Crianças de 3 a 6 anos: tomar 1 colher de chá (5 mL), 2 vezes ao dia.
- Crianças de 7 a 12 anos: tomar uma colher de sobremesa (10 mL), 3 vezes ao dia.
- Acima de 12 anos: tomar uma colher de sopa (15 mL), 3 vezes ao dia.
- Agitar antes de usar

Quando não usar

- Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulante
- Contraíndicado a pacientes portadores de Diabetes mellitus, gestantes, lactantes e crianças menores de dois anos.
- Doses acima das recomendadas podem provocar vômitos e diarreia.

Figura 4: Modelo de material, preparado pelo Centro de Saúde Jd. São Marcos

Durante o preparo há uma roda de conversa onde são abordados temas como: propriedades medicinais da planta com a qual será realizado o xarope, forma de cultivo, colheita e higienização. O espaço é utilizado para reforçar a orientação de uso correto, interações medicamentosas e para reforçar o conceito do não uso indiscriminado, uma vez que grande parte da população acredita que as plantas medicinais são isentas de efeitos colaterais e interações medicamentosas.

Após o preparo, os usuários não diabéticos podem experimentar o xarope e levar para casa junto com as orientações impressas no material distribuído a eles. Nas oficinas de xarope também poderá ser feito chá como opção para os pacientes diabéticos.

2.5. Preparo de sal temperado nos grupos de HIPERDIA (Hipertensos e diabéticos)

O consumo excessivo de sódio é um dos principais fatores de risco modificáveis para a prevenção e controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Em média, o consumo de sal pela população brasileira chega a 9,3 g/dia, sendo recomendado aproximadamente 5g/dia, o que equivale a 2g de sódio/dia. Ou seja, a ingestão de sal pelos brasileiros é praticamente o dobro do recomendada.

Dentre os alimentos ricos em sódio estão os produtos ultraprocessados e temperos industrializados, com destaque para molhos prontos para salada, caldo de galinha e vegetais. Segundo informações levantadas IBGE, disponíveis no Caderno de Atenção Básica - HAS 2013, o sal e condimentos a base de sal correspondem a 76,2% da fonte domiciliar de sódio.

Pensando em estratégias para mudança do estilo de vida, com foco na prevenção de novos casos e melhora do quadro clínico de portadores de HAS, são realizadas ações educativas para favorecer não só a adesão ao tratamento medicamentoso como também a medidas não farmacológicas efetivas. Nos grupos de HIPERDIA os usuários são incentivados a substituírem produtos ricos em sódio e temperos prontos por produtos in natura, especiarias e ervas frescas (cebola, alho, limão, cebolinha, salsinha, coentro, orégano, manjeriço, alecrim, entre outros). Sabe-se que a redução do sal no preparo dos alimentos não é tarefa fácil. Uma boa alternativa é a substituição de boa parte do sal por ervas que realcem o sabor dos alimentos e esse é o intuito da Oficina de Preparo de sal temperado.

A composição do sal temperado pode ser alterada de acordo com as ervas de preferência. Podemos usar por exemplo:

- Salsinha desidratada - 6 colheres de sopa
- Manjeriço desidratada - 6 colheres de sopa
- Orégano desidratada - 6 colheres de sopa
- Alecrim desidratada - 3 colheres de sopa
- Sal grosso - 1 colher de sopa

Modo de preparo: Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e triturar bem. O sal já pronto pode ser peneirado para retirar partículas maiores que não foram trituradas de forma suficiente. Acondicionar em pote limpo e seco, preferencialmente de vidro.

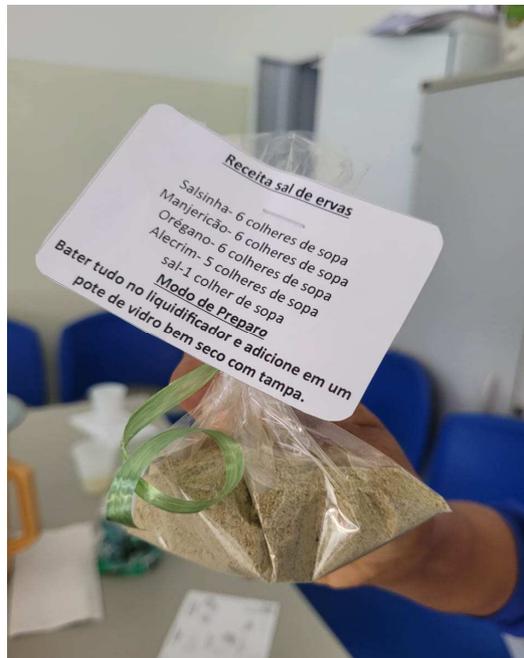


Figura 5: Oficina de sal temperado

2.6. Espaço de convivência

Os espaços de convivência são espaços comuns, desenvolvidos para permitir que as pessoas passem um tempo de qualidade fora de seus espaços privativos. Assim, o conceito tem uma aplicação bastante ampla. Eles também permitem interações entre quem ainda não se conhece, dessa maneira se tornam ferramentas relevantes para ajudar a construir relacionamentos.

As Farmácias Vivas são espaços de convivência que tem por objetivo promover a troca de saberes, resgatando o conhecimento popular de plantas medicinais, promovendo a aproximação entre profissionais de saúde e comunidades, fortalecendo o vínculo e incentivando práticas de saúde baseadas na medicina tradicional. O espaço também serve como palco para ações de educação popular com rodas de conversa e doação de mudas. Tem como um de seus objetivos fazer com que a comunidade se responsabilize de forma coletiva e participativa no cuidado do espaço junto aos Centros de Saúde, de tal forma que, ampliando a compreensão no modo de produzir cuidado, a população saia do protagonismo passivo e torne-se ativa na promoção da saúde em sua comunidade.



Figura 6: Farmácia Viva no Centro de Saúde Tancredo Neves (Distrito de Saúde Sudoeste)



Figura 7: Farmácia Viva no Centro de Saúde Jd. São Marcos (Distrito de Saúde Norte)



Figura 8: Farmácia Viva no Centro de Saúde São Quirino (Distrito de Saúde Leste)



Figura 9: Farmácia Viva no Centro de Saúde São Domingos (Distrito de Saúde Sul)



Figura 10: Farmácia Viva no Centro de Saúde Satélite Íris I (Distrito de Saúde Noroeste)



Figura 11: Farmácia Viva no Centro de Saúde Sosas (Distrito de Saúde Suleste)

2.7. Grupos Terapêuticos

O espaço da Farmácia Viva, sendo uma área distinta do Centro de Saúde pela presença de plantas e outros elementos que remetem à tranquilidade da natureza, pode ser utilizado para a realização de grupos terapêuticos e outros encontros.

Estudos evidenciam que o simples fato de estar em meio a natureza traz inúmeros benefícios à saúde humana, tais como:

- Redução da ansiedade e do estresse;
- Desaceleração dos batimentos cardíacos e diminuição da pressão arterial; - Aumento da sensação de bem-estar;
- Melhora do humor e da função cognitiva;
- Estímulo da criatividade.

Por esses motivos, o espaço da Farmácia Viva pode ser enriquecido com estrutura que comporte a reunião de grupos. Pode-se pensar em um local com sombra (uma árvore ou pergolado), bancos e cadeiras, e que seja um local acessível para todos. Dentre as possibilidades é possível incluir grupos de gestantes, HIPERDIA, dor crônica, terapia comunitária, entre outros. Também pode-se pensar nesse espaço para uso da equipe de saúde, realizando reuniões internas quando possível ou pontualmente.

Mais do que somente oferecer o local para encontros, a Farmácia Viva pode adentrar nos grupos já existentes nos serviços de saúde, fazendo parte das programações ou aparecer integralmente nas atividades. Por exemplo, em grupos de Tabagismo, HiperDia, Menopausa, Alimentação Saudável, pode-se mostrar o potencial terapêutico das plantas medicinais em cada uma dessas situações. Há a possibilidade também da criação de oficinas/grupos de terapia ocupacional voltados ao cuidado literal da Farmácia Viva: plantar, regar, limpar, colher, etc. E essencialmente pode-se criar atividades para o compartilhamento dos saberes para plantas ou categorias de plantas, entre profissionais da saúde e os usuários em rodas de conversa, ciranda das ervas, oficinas, dentre outros.

2.8. Oferta de chás

O chá é uma das bebidas mais consumidas mundialmente ao longo da história. O hábito do consumo do chá começou, de acordo com a lenda, quando o Imperador chinês Sheng Nung (2737 a.C.) notou, enquanto descansava embaixo de uma árvore, que algumas folhas caíram dentro da água quente, o que fez que a água desenvolvesse um tom castanho, e ingerindo essa infusão pôde sentir o seu gosto agradável. A partir disto, o hábito de ferver folhas junto com a água difundiu-se entre seus súditos. Os primeiros chás foram oriundos de uma planta originária da China, *Camellia sinensis*, que produz flores similares às das camélias, recebendo este nome científico que em latim significa Camélia da China.

A atividade de beber o chá se desenvolveu ao longo da história, abrangendo não somente a medicina popular e as propriedades curativas das plantas, mas também envolvendo questões religiosas, sociais, políticas e culturais, tais como:

- O preparo da infusão e o ato de se servir e apreciar a bebida surge como um momento de pausa das atividades diárias, e quase como um ritual, é um convite a introspecção e ao autocuidado;
- Oferecer um chá a alguém pode ser visto como um ato de acolhimento e hospitalidade;
- O simples ato de degustar da bebida, acompanhada do seu aroma, oferece uma sensação de bem-estar e conforto.

Pode-se ofertar chás para a equipe dentro do Centro de Saúde em alguns momentos específicos, como um modo de propagar e difundir a Farmácia Viva. Por exemplo: reunião geral, um determinado dia da semana frequentemente, mudança de estações do ano, como acolhimento após um dia muito agitado, etc. E também é possível oferecer chá para os usuários, fazendo disso uma rotina de acolhimento e de divulgação da Farmácia Viva. Por exemplo: uma vez a cada 15 dias oferecer chás na recepção, ou em dias muito frios, ou ainda após a coleta de exames. Esses momentos podem ser utilizados para convidar os usuários para atividades dentro do Centro Saúde.

3. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. DOS S. et al. A Fitoterapia no Centro de Saúde da Família: Um olhar sobre Práticas Integrativas no VER-SUS. *Saúde Redes*, p. 193–204, 2018.

BRAIBANTE, Mara Elisa Fortes et al. A química dos chás. *Química Nova na escola*, v. 36, n. 3, p. 168-175, 2014.

BRASIL. Formulário de fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2021.

DA CUNHA, Paolla Jessica et al. Plantas medicinais e idosos de um condomínio: conhecimentos populares que geram afetos, 2017.

FEITOSA, Amanda Freires; DE OLIVEIRA, Marcos Honorato; CRUZ, Ligia Abreu Gomes. Efeito restaurador da saúde mental: o papel da conectividade com a natureza no aumento do bem-estar e diminuição do estresse. Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa, 2022.

JÚNIOR, E. B. DA S. et al. Farmácia viva: promovendo a saúde por meio da fitoterapia no Brasil - uma revisão sistemática. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 16, n. 8, p. 9402–9415, 9 ago. 2023.

MANUAL DE PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS – PROGRAMA FARMÁCIA VIVA. Governo do Estado do Ceará. Disponível em: https://www.saude.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/9/2018/06/cartilha_manual_pratico_farmacia_viva.pdf. Acesso: 04/04/2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão arterial sistêmica. CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. Brasília, 2006.

PROGRAMA FARMÁCIAS VIVAS NO MUNICÍPIO DE CAMPINAS, 2021. Disponível em: https://saude.campinas.sp.gov.br/assist_farmaceutica/Programa_Farmacias_Vivas_SMS_Campinas.pdf. Acesso em: 02/04/2024.

PLANTAS MEDICINAIS – CARTILHA SUS / CAMPINAS, 2018. Disponível em: https://saude.campinas.sp.gov.br/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf. Acesso em: 02/04/2024.

SILVA, Mirela Beatriz. Efeitos do contato com a natureza sobre indicadores de estresse, ansiedade e depressão: o grau de naturalidade importa?. 2023.

V., Guimarães, V., Koch, V. H., Oigman, W., & Nadruz, W. (2021). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020.