

CARTILHA SOBRE ALIMENTOS E PLANTAS MEDICINAIS PARA PESSOAS EM TRATAMENTO DE HANSENÍASE

1ª EDIÇÃO SÃO LUÍS - MA 2024



SESSecretaria de Estado da Saúde

Carlos Orleans Brandão Júnior

Governador do Maranhão

Tiago José Mendes Fernandes

Secretário de Estado da Saúde do Maranhão

Deborah Fernanda Campos da Silva Barbosa

Secretária Adjunta da Política de Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Dalila de Nazaré Vasconcelos dos Santos

Gerente de Epidemiologia e Controle de Doenças

Autores

Mayrlan Ribeiro Avelar

Assessora da Secretária Adjunta da Política de Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Monique Pinheiro Maia

Coordenadora de Vigilância de Doenças Transmissíveis

Diana Messala Pinheiro da Silva Monteiro

Nutricionista

Kallyne Bezerra Costa

Farmacêutica e Coordenadora da Farmácia Viva Hortos Terapêuticos do Maranhão

Mágela Conceição Gonçalves Oliveira Santos

Coordenadora Programa Estadual Controle da Hanseníase e Tuberculose

Ana Carolina Marinho Almeida Caio José Gomes Oliveira Carlile Baldez Cunha de Souza Neta Mara Moura Leal Shirlene Oliveira Vieira Matos

Técnicos do Programa Estadual Controle da Hanseníase e Tuberculose

Maranhão, Secretaria de Estado da Saúde.

Cartilha sobre alimentos e plantas medicinais para pessoas em tratamento de hanseníase / Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão. – São Luís, 2024. 20 f.:il.

1. Hanseníase. 2. Plantas medicinais. 3. Tratamento-hanseníase. I. Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão. II. Mayrlan Ribeiro Avelar. III. Monique Pinheiro Maia. IV. Diana Messala Pinheiro da Silva Monteiro [et al.]. V. Título.

CDU 633.88:616-002.73

Catalogação: Josélia Pereira Rodrigues - CRB13/918.



Sumário

Proteção do Estômago	5
Alimentos que protegem o estômago	5
Plantas medicinais que protegem o estômago	7
Fortalecendo as defesas do organismo	8
Alimentos que atuam no fortalecimento das defesas	do
organismo imunidade	9
Alimentos que ajudam nas reações adversas e/ou	
efeitos colaterais	12
Plantas medicinais que ajudam nas reações adversas	
e/ou efeitos colaterais	13
Coma comida de verdade	17
Referências	19



Apresentação

A hanseníase é uma doença que pode afetar qualquer pessoa. As principais características são as alterações na pele do corpo, com alteração ou perda da sensação de calor ou frio, da dor e da força. Acontece com mais frequência nas mãos, braços, pernas, pés e olhos.

Para a cura da doença é importante não interromper ou suspender os medicamentos recomendados pelos profissionais de saúde. Além dos medicamentos, é importante o uso de alimentos e de plantas medicinais, pois são aliados no fortalecimento das defesas do organismo e na prevenção ou melhora de problemas que podem aparecer durante ou após o tratamento.

Esta cartilha tem como objetivo apresentar os alimentos e plantas medicinais que contribuem para o bem-estar das pessoas em tratamento de hanseníase.

Vamos lá?



Proteção do estômago

Para que o estômago esteja protegido é necessário uma boa alimentação e o uso de Plantas Medicinais para diminuir a dor de barriga, a diarreia, a dor de estômago e os gases do intestino.

Vamos conhecer os alimentos e as plantas medicinais que podem auxiliar nesta tarefa?

Alimentos que protegem o estômago

Mamão

O mamão é uma fruta que protege o estômago e ajuda na digestão dos alimentos.

Dica: coma um pedaço de mamão antes de tomar o café da manhã.



Aveia

É um alimento rico em fibras e ajuda na diminuição da azia.

Dica: Troque a farinha branca ou amarela pela aveia.





É um anti-inflamatório, melhora no funcionamento do intestino, no controle da pressão arterial, melhora o enjoo e as dores nos músculos e nas articulações.

Dica:

Tomar 1 xícara de chá de gengibre após o café da manhã. Em caso de enjoo, apenas salivar 1 rodela fina do gengibre.

Como fazer o chá de gengibre:

Em 1 xícara de água quente junte 2 rodelas finas de gengibre e abafe a xícara por alguns minutos.

Importante

Tome os remédios 2 horas depois do almoço, isso ajuda a diminuir as queixas de azia e dor no estômago.

Plantas medicinais que protegem o estômago

Hortelã-pimenta (Menta piperita)

Ajuda na digestão dos alimentos e diminui a dor de barriga. Pode ser usado preparando o chá e como óleo essencial. Nesse caso, não é para tomar e sim para cheirar.



Dica:

Tomar 1 xícara do chá depois do café e do jantar.

Como fazer o chá:

Coloque 1 colher de sopa das folhas picadas em uma xícara de chá com água quente. Deixar abafado por alguns minutos.

Camomila (Matricaria chamomila)

Ajuda no alívio da dor de estômago, na diminuição dos gases do intestino e na digestão dos alimentos, além de acalmar os nervos (relaxar).



Dica:

Tomar 1 xícara de chá de camomila antes de dormir.

Como fazer o chá:

Colocar 1 colher de sopa das flores de camomila em 1 xícara de chá com água quente. Deixar abafado por alguns minutos.

Alcaçuz (Glycyrrhiza glabra)

Alivia as dores de estômago causadas por úlcera, gastrite e da sensação de peso no estômago.



Como fazer o chá:

Colocar 1 colher de sopa da planta em 1 xícara de água quente e deixar abafado por alguns minutos. Tomar o chá, depois do café da manhã, durante 5 dias.

Espinheira santa (Maytenus ilicifolia)

Tem ação anti-inflamatória e cicatrizante e é usada também para controle da dor.



Como fazer o chá:

Colocar 2 colheres da planta triturada ou 3 folhas em 1 xícara de água quente. Deixar abafado por alguns minutos.

ATENÇÃO: Todas as plantas medicinais na forma de chá deverão ser tomadas 2 horas após o uso dos medicamentos para tratamento de hanseníase.

Fortalecendo as defesas do organismo

Para ajudar a combater a doença e diminuir as queixas devido os efeitos dos medicamentos, é necessário usar alimentos e plantas medicinais que fortaleçam as defesas do organismo.

Alimentos que ajudam no fortalecimento das defesas do organismo

Os alimentos ricos em zinco, magnésio, selênio, vitamina A, B e C são muito importantes para alimentação das pessoas com hanseníase. Veja em quais alimentos você vai encontrar estes nutrientes:

Zinco



Carnes vermelhas (boi/vaca, carneiro, frango); frutos do mar (peixes, caranguejo, camarão, sarnambi, ostra). O arroz integral e o feijão também são fontes importantes de zinco. **ATENÇÃO**: evite frituras!

Magnésio



Semente de abóbora, amêndoas, castanhas, vinagreira e espinafre. **Dica**: asse as sementes no forno para comer.

Vitamina A

Gema de ovo, fígado, manga, mamão, cenoura, abóbora, couve, tomate, queijo. **ATENÇÃO**: caso o seu colesterol esteja alterado, consulte um profissional para saber a quantidade de gema do ovo que você poderá comer.



Vitaminas do complexo B



Carne de fígado, ovo, legumes, verduras, principalmente brócolis e couve, cereais integrais e leite.

Vitamina C

Todas as frutas cítricas (azedas): laranja, maracujá, limão, abacaxi.



Inhame

É um alimento poderoso para fortalecer as defesas do organismo! **Dica**: cozinhe no vapor.



Inhame + Casca de Abacaxi

O suco do inhame pode ser utilizado sozinho ou junto com o abacaxi. Este suco ajuda a proteger o estômago.



Como fazer o chá:

Colocar 1 rodela fina do inhame cozido e 1 xícara de chá da casca do abacaxi picada em 300ml de água.

Folhas e flores da Chanana (Turnera Ulmifolia)

Use as flores e folhas de chanana misturada à salada com alface, manjericão, tomate, cebola e pepino.



Vegetais da cor verde-escuro

Estes vegetais auxiliam na prevenção da anemia e no combate às infecções. São exemplos desses vegetais: vinagreira, couve, folhas de beterraba, folhas de brócolis. Dica: consumo deve ser junto com vitamina C (limão espremido na comida; rodelas de limãozinho ou de laranja ou o suco de limão, laranja e acerola).

Alimentos que ajudam nas reações adversas e/ou efeitos colaterais

Durante o tratamento de hanseníase, as pessoas podem apresentar anemia devido à intolerância medicamentosa. Isto pode ser diminuído com a melhora da alimentação e com uso de alimentos e de plantas medicinais.

Anemia

Para evitar a anemia, é importante consumir alimentos ricos em ferro.

Você pode comer o feijão todos os dias com gotas de limão por cima ou comer fruta cítrica depois do almoço. Não se esqueça que vegetais da cor verde-escura devem ser consumidos sempre juntinhos com alimentos ricos em vitamina C.

Suco de Beterraba com Espinafre

Excelente para prevenir a anemia.

- 3 rodelas de beterraba;
- 1 folha grande de espinafre;
- 2 xícaras de chá de água;
- Triturar na forma de suco e coar.

Tomar 1 copo de 300ml após o café ou em jejum durante 15 dias.

Plantas medicinais que ajudam nas reações adversas e/ou efeitos colaterais

Urtiga (Urtica dioica)

Conhecida por seu alto teor de ferro.



Como fazer o chá:

- 1 colher de sopa das folhas picadas em 1 xícara de chá de água.
- Fazer por infusão (abafado).

Dente de leão (Taraxacum officinale)

Rica em minerais e vitaminas que podem ajudar na saúde do sangue.



Como fazer o chá:

- 1 colher de sopa da planta
- picada em 1 xícara de chá de água quente.
- Deixar abafado por alguns minutos.

Tomar após almoço durante 7 dias.

Alfafa (Medicago sativa)



Rica em minerais e vitaminas.

Como fazer o chá:

- 1 colher de sopa da planta picada em 1 xícara de chá de água quente.
- Deixar abafado por alguns minutos.

Tomar após o café da manhã e após o jantar durante 7 dias.

Babosa (Aloe vera)



Dica de como usar:

Retirar o gel (parte interna da casca), armazenar em um pote de vidro e colocar na geladeira. Utilizar gelado para aumentar o efeito de refrescância tanto nos ferimentos como na pele ressecada.

ATENÇÃO: Não deve ser tomado. Usar somente na pele ou nos ferimentos.

Cúrcuma longa (Açafrão)



Possui propriedade anti-inflamatória e é utilizada em tratamentos para manchas na pele e para ajudar na inflamação.

Como fazer o chá:

Faça 1 colher de sopa de cúrcuma longa em 200ml de água. Tomar após café da manhã, durante 10 dias.

Calêndula (Calendula Officinalis)



Usada para acalmar a pele inflamada, tratar queimaduras e promover a cicatrização das feridas. Pode também ser usada na forma de compressa fria e esfria-pés.

Faça o chá bem concentrado (muitas flores) em meio litro de água. Em seguida, ferva por apenas 3 minutos, após esfriar, coloque na geladeira e em seguida use um pano limpo para fazer compressas ou coloque em um recipiente de plástico e coloque para esfriar os pés.

Esfria-pés

Utilizado para ajudar nas dores e sensação de pernas e pés cansados, inflamados ou com ferimentos. Ajuda no relaxamento do corpo trazendo a sensação de bemestar.

Utilize:

- Camomila
- Calêndula
- Óleo vegetal de copaíba

Colocar as plantas na água já quente e deixar esfriar. Em seguida, colocar 50 ml (medida de 1 copinho de café) de óleo de copaíba. Mexer bem, em seguida colocar na geladeira. Somente quando estiver bem geladinha, devese iniciar o esfria-pés. Fazer 2 a 3 vezes ao dia.

Coma comida de verdade

Alimentos ultraprocessados

São alimentos processados aqueles que ficam durante muito tempo nas prateleiras dos supermercados. Para não estragar, os fabricantes utilizam produtos químicos que fazem muito mal à saúde. Por isso, devem ser evitados, pois causam alergias, inflamações no organismo e podem atrapalhar no tratamento.

São exemplos de alimentos processados

Biscoito recheado, macarrão instantâneo, salgadinho em pacote, refrigerante e outros alimentos semelhantes.



Alimentos in natura

O alimento que não passou por nenhum processamento, como por exemplo: adição de sal e açúcar é considerado in natura. Este alimento foi plantado, colhido, higienizado e colocado no prato, ou seja, diretamente da planta ou do animal



(folhas e frutos, ovos e leite). É um alimento que não pode faltar na nossa alimentação.

Alimentos minimamente processados

Os minimamente processados a gente também não pode esquecer, são eles: raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado e as farinhas moídas. Eles podem fazer parte da nossa alimentação.

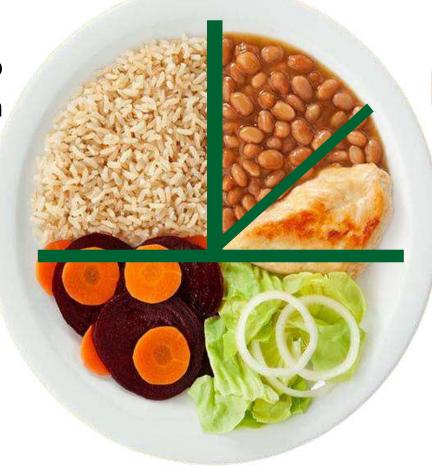
Na alimentação da população brasileira, não pode faltar a combinação perfeita arroz + feijão, mas não podemos esquecer dos outros nutrientes, porque, para o nosso organismo funcionar, ele precisa da união de todos, ou seja, compor uma refeição colorida é o ideal.

Montado o prato ideal



Carboidratos.

Arroz, macarrão (de preferência integral)



Proteína animal. Carne de frango, bovina, ovos...

Vegetais cruz e cozidos.Folhas, legumes, verduras...

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN). Posicionamento da ABRAN a respeito de micronutrientes e probióticos na infecção por Covid-19. Disponível em:

<https://abran.org.br/publicacoes/posicionamento/posicionamento-da-abran-a-respeito-de-micronutrientes-e-probioticos-na-infeccao-por-covid-19>. Publicado em: 01 de Maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BOWN, Deni. Encyclopaedia of herbs and their uses dorlingKindersley. London. ISBN, v. 7513, p. 20-31, 1995.

DUKE, James A.; WAIN, K. K. Medicinal plants of the world. **Computer index with more than,** v. 85, n. 000, p. 3, 1981.

GOYAL, M. GOYAL, S. **A Compendium of Medicinal Plants**: An Easy Approach to the World of Medicinal Plants. Notion Press. 2019.

KIRTIKAR, Kanhoba Ranchoddas; BASU, Baman Das. **Indian medicinal plants**. publisher not identified Basu, Bhuwaneśwari Áśrama, 1918.

SILVA, Carolina Penteado Guerra; MIYAZAKI, Maria Cristina Oliveira Santos. **Hanseníase e a Nutrição**: uma revisão da literatura. Hansenologia Internationalis: hanseníase e outras doenças infecciosas, v. 37, n. 2, p. 69-74, 2012.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira et al. **Farmacognosia**: do produto natural ao medicamento. Artmed Editora, 2016.





SES Secretaria de Estado da Saúde