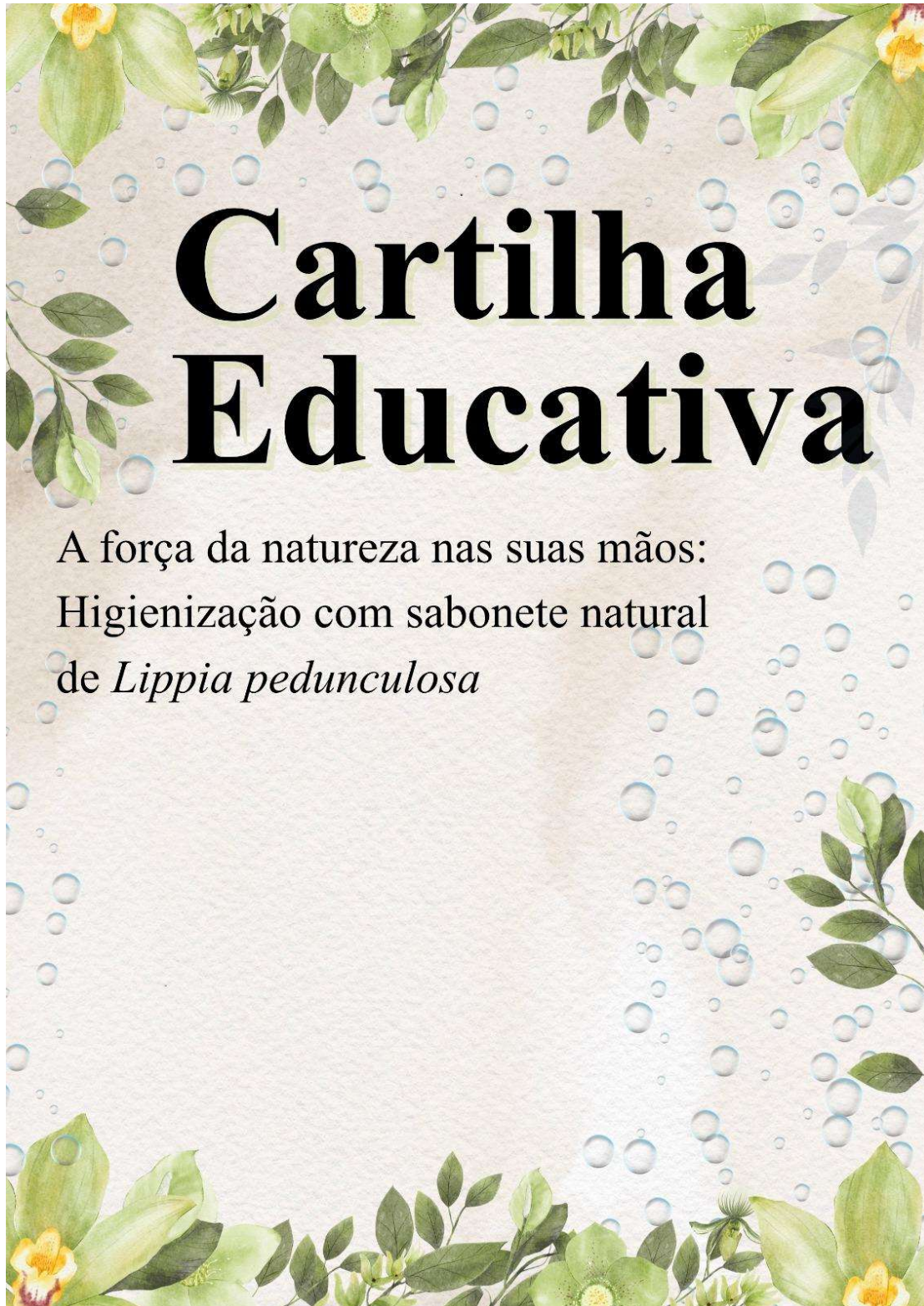


APÊNDICE A

CARTILHA EDUCACIONAL – A força da natureza nas suas mãos: Higienização com sabonete natural de *Lippia pedunculosa*



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM SAÚDE

Autores

Judith Ferreira do Carmo

Dr. José Galberto Martins da Costa

**Produto da Dissertação intitulado Da planta à educação:
Desenvolvimento de sabonete natural com óleo essencial de
Lippia pedunculosa e criação de cartilha educacional
submetida ao Programa de Pós-graduação em Ensino em
Saúde do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio para a
obtenção do título de Mestre em Ensino em Saúde.**



SUMÁRIO

01**EDUCAÇÃO EM SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DE LAVAR AS MÃOS**

- Mas como isso funciona na prática? - pg. 01
- Muito mais que sabão e água - pg. 01

02**DOENÇAS CAUSADAS PELA FALTA DE LAVAGEM DAS MÃOS**

- Vamos reforçar esse hábito? - pg 02
- Fitoterápicos e o SUS: Cuidando da saúde com plantas - pg 02

03**O PODER DAS PLANTAS – CONHECENDO O “PAI-PEDRO”**

- Um tesouro escondido: Lippia pedunculosa - pg 03
- Por que estudar essa planta? - pg 04
- Sabonete líquido antisséptico: cuidado para todos! - pg 04
- Por que isso é importante? - pg 04
- Lavar as mãos: um cuidado simples que protege a saúde - pg 05
- Quando devemos lavar as mãos? - pg 06
- Cuidar das mãos é cuidar da vida - pg 06
- Curiosidades sobre higienização das mãos - pg 07

04**REFERÊNCIAS**

Educação em Saúde: A Importância de Lavar as Mãos

Lavar as mãos pode parecer uma ação simples do dia a dia, mas é uma das formas mais poderosas e eficazes de evitar doenças e impedir a propagação de infecções. Não é à toa que essa prática é considerada uma das principais estratégias de prevenção em hospitais, clínicas e outros serviços de saúde, principalmente quando falamos de microrganismos perigosos e resistentes a medicamentos (Aiello; Larson; Levy, 2007).

Mas como isso funciona na prática?



O sabão ajuda a "quebrar" a barreira da água, fazendo com que sujeiras e micróbios se soltem da pele e sejam levados embora pelo enxágue. Assim, nossas mãos ficam realmente limpas, prontas para cuidar da gente e dos outros com segurança (Oliveira, Jardel Alves de; Luz; Ferreira, 2006).



Muito mais que sabão e água


Pode parecer algo simples à primeira vista, mas no dia a dia de hospitais e unidades de saúde, a higienização das mãos é uma estratégia complexa, cheia de detalhes importantes, e que precisa ser levada a sério. Por isso, políticas públicas e programas de capacitação vêm sendo desenvolvidos para incentivar profissionais da saúde a adotarem esse cuidado como parte natural da rotina (Santos et al., 2021).


Na comunidade, o cuidado também é essencial. Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel ajuda a proteger você e as pessoas à sua volta de vírus e bactérias que causam doenças. Ensinar crianças, familiares e vizinhos a lavar as mãos é uma forma simples de cuidar da saúde de todos. A higienização das mãos é considerada um ato de cuidado com a vida (Ministério da Saúde, 2020).


Doenças causadas pela falta de lavagem das mãos





Quando não lavamos as mãos com frequência, podemos pegar ou transmitir várias doenças. Isso acontece porque as mãos carregam microrganismos que passam facilmente para a boca, o nariz e os olhos (CDC,2023). Algumas das doenças mais comuns causadas por falta da lavagem das mãos são:

 Gripe e resfriado: Causados por vírus que se espalham facilmente quando tocamos o rosto depois de encostar em superfícies contaminadas.

 Covid-19 :Transmitida por gotículas e superfícies contaminadas.

 Diarreia e gastroenterite: Podem acontecer quando comemos alimentos ou tocamos na boca com as mãos sujas.

 Hepatite A : Doença do fígado transmitida por alimentos ou água contaminados e pela falta de higiene das mãos.

 Conjuntivite: Acontece quando levamos microrganismos aos olhos com as mãos sujas.



Vamos reforçar esse hábito?

A boa notícia é que todos nós podemos ajudar a mudar esse cenário! Quando a gente entende a importância da higienização das mãos e passa esse conhecimento adiante, estamos contribuindo para um sistema de saúde mais seguro, mais eficiente e mais humano (Santos et al., 2021).

Fitoterápicos e o SUS: Cuidando da saúde com plantas

Você sabia que muitas plantas podem ajudar a prevenir ou tratar doenças? Esses produtos são chamados de fitoterápicos. Eles são feitos a partir de plantas e ervas, como camomila, erva-doce, alecrim e muitas outras, e podem ajudar a melhorar a saúde de forma natural. No SUS (Sistema Único de Saúde), o uso de fitoterápicos é reconhecido e seguro, desde que seja feito com orientação de profissionais de saúde. O SUS disponibiliza fitoterápicos em algumas unidades de saúde e também incentiva programas de medicina tradicional e plantas medicinais (ANVISA, 2022).

Por que usar com cuidado:

- Nem toda planta faz bem para todo mundo.
- Algumas podem causar efeitos colaterais se usadas de forma errada.
- Sempre converse com um profissional de saúde antes de usar qualquer fitoterápico.



O Poder das Plantas – Conhecendo o “Pai-Pedro”



Você já ouviu falar em plantas que ajudam a combater microrganismos como vírus, bactérias e fungos? Pois é! A natureza é uma verdadeira farmácia viva, cheia de segredos e soluções que ainda estamos descobrindo.

Alguns estudos mostram que óleos essenciais de plantas da família Verbenaceae têm se saído muito bem em testes de laboratório contra vários tipos de microrganismos (Pérez Zamora; Torres; Nuñez, 2018). Isso significa que essas plantas têm um grande potencial na área da saúde.

Um tesouro escondido: *Lippia pedunculosa*



Entre as inúmeras riquezas naturais do Brasil, existe uma planta ainda pouco conhecida pela ciência, mas cheia de potencial: a *Lippia pedunculosa* Hayek (imagem 1), popularmente chamada de Pai-Pedro, pertencente a família Verbenaceae.

Essa espécie nativa cresce de forma espontânea em áreas específicas do país, como nos estados de Alagoas e Sergipe, no Nordeste, e também em regiões do interior de São Paulo, no Sudeste (Silva; Prata; Mello, 2013).

É no bioma da Caatinga, com seu solo pedregoso e vegetação rala, que o Pai-Pedro revela sua força. Ali, mesmo em condições adversas, a planta resiste e floresce, discreta, mas carregada de propriedades medicinais ainda pouco exploradas (Santos et al., 2009).

Suas folhas abrigam compostos químicos naturais com grande valor terapêutico, como o óxido de piperitenona e o limoneno. Estudos já comprovaram que o Pai-Pedro possui propriedades:

- ✓ Antibacterianas
- ✓ Analgésica
- ✓ Anti-inflamatórias

Essas características tornam essa planta uma aliada no combate e na prevenção de infecções causadas por microrganismos como o *Staphylococcus aureus* e a *Escherichia coli*, que podem provocar doenças comuns, mas muitas vezes resistentes a tratamentos convencionais.

Imagem 1: *Lippia pedunculosa*



Fonte: Santos et al., 2014

Por que estudar essa planta?



A natureza é uma verdadeira fábrica de compostos incríveis, e adivinha quem é uma das maiores fornecedoras desses tesouros? Isso mesmo: as plantas!

Entre todos os reinos da natureza, o Reino *Plantae* é o que mais se destaca na produção de substâncias chamadas de metabólitos secundários. Pode parecer um nome complicado, mas essas moléculas são verdadeiros coringas da ciência. E o mais incrível é que a maioria dessas substâncias vem diretamente da biodiversidade natural (Barnes; Anderson; Phillipson, 2001; Pinto et al., 2002).

O Brasil é um dos países mais ricos em biodiversidade do mundo. Muitas plantas, como o Pai-Pedro, são endêmicas, ou seja, só existem por aqui. Isso faz delas verdadeiros tesouros naturais, que podem oferecer novos caminhos para o desenvolvimento de medicamentos, cosméticos e outras soluções naturais (Silva; Prata; Mello, 2013).

Mas para isso, é preciso pesquisar, experimentar e entender melhor essas espécies. Afinal, como saber o que a natureza tem a oferecer se não pararmos para ouvi-la?

Sabonete líquido antisséptico: cuidado para todos!



Imagine um sabonete líquido que não só limpa, mas também ajuda a proteger contra os microrganismos que causam doenças. Esse é o objetivo do sabão antisséptico feito com *Lippia pedunculosa* Hayek, uma planta que possui propriedades naturais que combatem microrganismos e ajudam na prevenção de infecções.

Esse tipo de sabão, produzido a partir de ingredientes naturais, é um bioproduto sustentável, que faz bem para a saúde e também para o meio ambiente. Além disso, pode ser uma alternativa acessível e eficaz para comunidades com mais dificuldade de acesso a produtos de higiene industrializados.

A confecção do sabão antisséptico com *Lippia pedunculosa* pode ser uma oportunidade de educação em saúde, estimulando o cuidado com a higiene das mãos e o uso responsável dos recursos naturais. É uma forma de unir conhecimento científico, saber popular e cuidado com a natureza, promovendo saúde e bem-estar para todos.

Por que isso é importante?

Quando criamos produtos que são bons, baratos e fáceis de usar, ajudamos mais pessoas a terem acesso a cuidados básicos de saúde e prevenção. O sabão antisséptico feito com *Lippia pedunculosa* Hayek, por exemplo, é uma alternativa natural e sustentável que pode ajudar na higiene das mãos e na proteção contra doenças.

Assim, esta cartilha não traz apenas informações científicas ela também busca diminuir as desigualdades, levando conhecimento e soluções simples para quem mais precisa.

Ao aprender e compartilhar esses cuidados, cada pessoa se torna parte da mudança, ajudando a melhorar a saúde e a qualidade de vida de toda a comunidade.



Lavar as mãos: um cuidado simples que protege a saúde

Lavar as mãos é um ato simples, mas muito poderoso! Esse hábito ajuda a evitar doenças e a impedir que microrganismos se espalhem.

Passo a passo para lavar as mãos corretamente:

- Molhe as mãos com água limpa, de preferência corrente.
- Aplique o sabão antisséptico com *Lippia pedunculosa* Hayek e espalhe bem nas duas mãos.
- Esfregue as palmas uma na outra para formar espuma.
- Esfregue o dorso das mãos (parte de trás) e entre os dedos.
- Limpe bem as pontas dos dedos e as unhas, onde a sujeira costuma ficar.
- Esfregue os polegares e os punhos.
- Enxágue bem com água corrente, retirando todo o sabão.
- Seque as mãos com um pano limpo ou papel toalha.

🕒 Dica: o tempo ideal é de 40 a 60 segundos



Quando devemos lavar as mãos?

Você deve lavar as mãos sempre antes que:

- Comer ou preparar alimentos;
- Cuidar de ferimentos;
- Tocar em bebês, crianças ou pessoas doentes.



Depois de:

- Usar o banheiro;
- Assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Tocar em animais ou limpar suas fezes;
- Mexer no lixo;
- Chegar da rua ou encostar em superfícies muito tocadas, como corrimãos, portas ou dinheiro.
- Sempre que as mãos parecerem sujas mesmo que um pouco!

Cuidar das mãos é cuidar da vida



Cuidar da saúde começa com atitudes simples, como lavar as mãos todos os dias. Esse pequeno gesto protege você, sua família e toda a comunidade. Cada vez que você lava as mãos, está praticando um ato de autocuidado e responsabilidade coletiva. Pequenas ações fazem grandes diferenças e mãos limpas ajudam a construir um futuro mais saudável para todos.



CURIOSIDADES SOBRE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- **Tira a aliança, anel ou relógio para lavar as mãos?**

Eles podem esconder micro invasores, que adoram ficar embaixo desses objetos. Se for preparar comida, cuidar de alguém ou tratar machucados, é melhor retirar adereços.

- **Quando foram introduzidos os sabonetes líquidos e qual a sua vantagem?**

Os sabonetes líquidos foram introduzidos em 1970, eles permitiram preparações com pH próximo ao da pele, diferente dos sabões tradicionais de pH alcalino.

- **Sabonete líquido é melhor que sabonete em barra?**

Depende! Os dois limpam bem, o segredo é lavar bastante. Mas o sabonete líquido vive protegido num frasco, sem pegar sujeira do ar. Já o sabonete em barra, se não estiver guardado numa saboneteira limpa e seca, pode acumular sujeira.

- **Posso usar detergente para lavar as mãos?**

Pode sim, mas só se não tiver sabão ou álcool em gel. O detergente é forte e pode ressecar a pele, abrindo “portas” para os microrganismos entrarem. Então, melhor usar só em último caso.

- **Tenho que passar álcool em gel depois de lavar as mãos?**

Se você lavou corretamente, esfregando as mãos por pelo menos 40 segundos, com sabão e água, suas mãos já estão limpas, não precisa do álcool em gel depois.

- **Preciso lavar as mãos de 2 em 2 horas?**

Não necessariamente. Lave sempre que precisar, como depois de assoar o nariz, ir ao banheiro, antes de comer, tocar em machucados, mexer no lixo ou chegar em casa.

- **Lavar as mãos demais prejudica as bactérias do bem?**

A higiene limpa as bactérias ruins, e as boas ficam nas camadas mais profundas da pele. Não tem problema lavar várias vezes, só use produtos que cuidem da sua pele.

- **Álcool em gel é melhor que água e sabão?**

O álcool mata mais microrganismos, é rápido e fácil de levar pra todo lugar. Mas se as mãos estiverem muito sujas, só o sabão e água resolvem.



Referências

AIELLO, A. E.; LARSON, E. L.; LEVY, S. B. Consumer antibacterial soaps: effective or just risky? **Clinical Infectious Diseases: An Official Publication of the Infectious Diseases Society of America**, [s. l.], v. 45 Suppl 2, p. S137-147, 1 set. 2007. <https://doi.org/10.1086/519255>.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Registro e regulamentação de fitoterápicos. Brasília: ANVISA, 2022.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Higienização das mãos. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos. Acesso em: 16 set. 2025.

BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. St John's wort (*Hypericum perforatum* L.): a review of its chemistry, pharmacology and clinical properties. **The Journal of Pharmacy and Pharmacology**, v. 53, n. 5, p. 583–600, maio 2001.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Show Me the Science – How to Wash Your Hands. Atlanta: CDC, 2023.

Ministério da Saúde (Brasil). Higienização das mãos: um ato de cuidado com a vida. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

OLIVEIRA, J. A. de; LUZ, J. A. M. da; FERREIRA, E. E. Grau de saponificação de óleos vegetais na flotação seletiva de apatita de minério carbonatítico. **Rem: Revista Escola de Minas**, [s. l.], v. 59, p. 385–390, dez. 2006. <https://doi.org/10.1590/S0370-44672006000400006>.

PÉREZ ZAMORA, C. M.; TORRES, C. A.; NUÑEZ, M. B. Antimicrobial Activity and Chemical Composition of Essential Oils from Verbenaceae Species Growing in South America. **Molecules (Basel, Switzerland)**, [s. l.], v. 23, n. 3, p. 544, 1 mar. 2018. <https://doi.org/10.3390/molecules23030544>.

PINTO, A. C. et al. Produtos naturais: atualidade, desafios e perspectivas. **Química Nova**, v. 25, p. 45–61, maio 2002.

SANTOS, I. M. M.; DAMASCENO, R. C.; AGUIAR, M. S. de; SOUZA, D. D. L. D. S.; MOUTA, A. A. N. M.; BELTRÃO, R. P. L.; SILVA, A. C. B. da. Higienização das Mãos: uma Revisão Crítica Sobre a Baixa Adesão dos Profissionais de Saúde. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, [s. l.], v. 25, n. 4, p. 451–455, 14 dez. 2021.

SILVA, A. C. DA C.; PRATA, A. P. DO N.; MELLO, A. A. DE. Flowering plants of the Grota do Angico Natural Monument, Caatinga of Sergipe, Brazil. ago. 2013.