



PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**ITAPEVA**

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPEVA - FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E AGRÁRIAS DE ITAPEVA

# PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA

## NO CUIDADO À SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



1ª EDIÇÃO  
JUNHO/2021



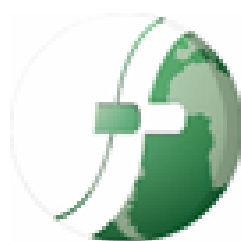
# REALIZAÇÃO: FARMÁCIA ENSINO/ FARMÁCIA VIVA FAIT/SMS - ITAPEVA

## INSTITUIÇÕES PARCEIRAS:



PREFEITURA MUNICIPAL DE

# ITAPEVA



# FAIT

Itapeva/SP

## EQUIPE DE ELABORAÇÃO:

- **FATIMA CHECHETTO - PROFA. DRA. ENGENHEIRA AGRÔNOMA DOCENTE DA FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E AGRÁRIAS DE ITAPEVA - SP - CREA - 025992-7.**
- **FRANCINE CAMPOLIM MORAES - PROFA. ESP. FARMACÊUTICA COORDENADORA DO PROGRAMA MUNICIPAL DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS (PMPMF) E DOCENTE DA FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E AGRÁRIAS DE ITAPEVA - SP - CRF - N° 24.855.**
- **MÔNICA CRISTINA CAMPOS - ESP. NUTRICIONISTA - CRN N° 6484.**
- **PATRICIA GALVÃO DE JESUS - ESP. FARMACÊUTICA RT FARMÁCIA ENSINO/ FARMÁCIA VIVA FAIT/SMS - ITAPEVA - CRF N° 38.940.**
- **VIVIAN FERRARI LIMA SCARANELLO MACHADO - PROFA. MSC. FARMACÊUTICA. DOCENTE E COORDENADORA DO CURSO DE FARMÁCIA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E AGRÁRIAS DE ITAPEVA- SP - CRF N° 37.840.**

## EQUIPE DE COLABORAÇÃO:

- **ISABELA COELHO OLIVEIRA - ESTAGIÁRIA DA FARMÁCIA ENSINO/ FARMÁCIA VIVA FAIT/SMS - ITAPEVA**
- **MARIA IZABELA FERREIRA - DRA. BIÓLOGA - CENTRO UNIVERSITÁRIO PAULO ALBINO -SP.**
- **ESTAGIÁRIOS DO 3º PERÍODO DO CURSO DE FARMÁCIA DA FARMÁCIA ENSINO/ FARMÁCIA VIVA FAIT/SMS - ITAPEVA**

# APRESENTAÇÃO

As plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos desempenham um importante papel na prevenção, promoção e recuperação da saúde, visto que 80% da população mundial faz uso desta prática, recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para apoiar a implantação de políticas públicas de eficácia garantida, trazendo de volta o conhecimento popular e direcionando para o uso racional, tendo como base os estudos científicos (BRASIL, 2006; GUIMARÃES, et al., 2006; TORRES, 2012).

Desde 2012, o Ministério da Saúde (MS)- Brasil tem apoiado projetos em plantas medicinais e fitoterápicos, em municípios e estados. Nesse contexto, secretarias de saúde foram contempladas para apoiar a estruturação, consolidação e o fortalecimento de Arranjos Produtivos Locais (APL) em plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2019).

Vindo ao encontro desta necessidade, a Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Itapeva em parceria com a Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT), Cooperativa de Mulheres de Produção de Plantas Medicinais (COOPLANTAS), Redesfito do Núcleo de Gestão em Biodiversidade e Saúde/Farmanguinhos/Fundação Oswaldo Cruz e outras instituições, vêm desenvolvendo um conjunto de ações relacionadas às plantas medicinais e fitoterapia, através de projetos aprovados em editais da Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos (SCTIE) e do Departamento de Assistência Farmacêutica (DAF)/MS (CHECHETTO et al., 2017).

Neste contexto, em 2015, foi criado o Programa Municipal de Fitoterapia de Itapeva, através da Lei Municipal nº 3.782/15. Em 2017, a Farmácia Viva SMS-FAIT foi estruturada no campus da FAIT, para produzir e dispensar fitoterápicos e plantas medicinais para a população do município, com base em padrões técnicos e científicos (MACHADO et al., 2019). Ressalta-se que desde então, ações inter-transdisciplinares são características que envolvem a parceria da Secretaria Municipal de Saúde com a Instituição de Ensino Superior (FAIT) com suporte acadêmico, voltado para tríade ensino, pesquisa e extensão.

Cientes do compromisso com o uso racional de medicamentos e em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, no que tange às plantas medicinais e fitoterápicos, é que elaboramos este manual. As diretrizes estimulam a elaboração de material para divulgação e informação dos conhecimentos básicos da fitoterapia para profissionais de saúde, gestores, usuários do SUS e população em geral. E é com este objetivo que reunimos informações sobre plantas medicinais nos cuidados relacionados à Covid-19.

Partimos do princípio de que a fitoterapia é uma opção terapêutica que pode ser utilizada nos diferentes níveis de complexidade do Sistema, com ênfase na atenção básica, por meio de ações de prevenção de doenças e de promoção e recuperação da saúde e que durante a pandemia de Covid-19 pode ser muito útil nos cuidados, no que se refere ao isolamento social, como depressão, ansiedade e insônia, além de ser uma terapia complementar no manejo de sintomas, tratamento das enfermidades do trato respiratório e fortalecimento da imunidade.



# CUIDADOS ESPECIAIS

→ Consultar sempre o profissional da saúde;

→ As plantas utilizadas devem estar em bom estado, dentro do prazo de validade, sem mofo ou insetos;

→ Ter certeza de qual parte da planta deve ser utilizada como medicinal;

→ Utilizar o nome científico da planta, pois o nome popular pode causar confusão;

→ Não colher plantas perto de esgotos, lagos e lagoas poluídas, para evitar contaminações;

→ Conhecer o modo certo de preparar o chá com a planta medicinal;

→ Em caso de reação adversa ou se os sintomas persistirem, procurar o serviço de saúde mais próximo.


## ALERTA:

LEMBRE-SE NÃO É PORQUE É NATURAL QUE NÃO FAZ MAL. AS PLANTAS MEDICINAIS SÃO EXCELENTES NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS, PORÉM SE UTILIZADAS DE FORMA INADEQUADA, PODEM PROVOCAR SÉRIAS INTOXICAÇÕES.



# MEDIDAS DE REFERÊNCIA



MEDIDA	DOSE PARA LÍQUIDOS	DOSE PARA SÓLIDOS
COLHER DE CAFÉ 	2 mL	0,5 g
COLHER DE CHÁ 	5 mL	1 g
COLHER DE SOBREMESA 	10 mL	2 g
COLHER DE SOPA 	15 mL	3 g
CÁLICE 	30 mL	-
XÍCARA DE CAFÉ 	50 mL	-
XÍCARA DE CHÁ OU COPO 	150 mL	-

**ATENÇÃO:** As preparações descritas nesta cartilha estão indicadas para plantas secas, mas podem ser feitas com as plantas frescas, desde que utilizando-se o dobro da quantidade. Exemplo: quando indicar a infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água, pode-se utilizar 2 colheres de sopa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água.

# FORMAS DE PREPARAÇÃO



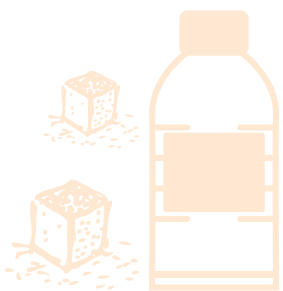
## INFUSÃO

- ferver a água.
  - despejar a água fervente em uma xícara com a planta.
  - tampar e deixar descansar por 10 a 15 minutos.
- 



## DECOCÇÃO

- em um recipiente, colocar a água e a planta medicinal juntas.
  - deixar ferver por 5 a 10 minutos.
- desligar o fogo e deixar esfriar.  
OBS: não utilizar panelas de alumínio e ferro.
- 



## XAROPE CASEIRO

- em um recipiente, ferver 2 xícaras de água e 2 xícaras de açúcar até engrossar em ponto de calda.
  - deixar esfriar.
  - adicionar o chá da planta medicinal à calda.
- OBS: a calda pode ser substituída por mel.





# SISTEMA IMUNE



## AÇAFRÃO-DA-TERRA



Fonte: Gorete Araújo



Fonte: Maria Izabela Ferreira

### Nome científico:

*Curcuma longa* L.

**Família:** Zingiberaceae.

**Parte utilizada:** rizomas.

**Para que serve:** fortalecer o sistema imune.

**Como preparar:** decocção de 1 colher de sobremesa do rizoma em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá até 2 vezes ao dia.

**Cuidados:** o rizoma do açafrão-da-terra é bem tolerado, porém a longo prazo pode gerar alterações na mucosa gástrica. É contraindicado para pessoas com cálculos biliares e úlceras gastrointestinais. Não deve ser utilizado em casos de tratamento com medicamentos anticoagulantes.

## ALECRIM



Fonte:  
<<http://www.tropicos.org/Image/100119676>>  
Fotógrafo: David StangCC-BY-NC-SA

### Nome científico:

*Rosmarinus officinalis* L.

**Família:** Lamiaceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** tônico geral.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** não deve ser consumido por gestantes devido ao seu potencial efeito abortivo. Pode alterar o sono se usado à noite. Utilizar com cautela em hipertensos, diabéticos e portadores de adenomas prostáticos. Pessoas com qualquer disfunção biliar ou hepática necessitam de supervisão médica.



# SISTEMA NERVOSO



## CAMOMILA



Fonte: Medicina Verde: Programa Municipal de Plantas Medicinais e Fitoterápicos de Botucatu (SP): Saúde - prescritores.

### **Nome científico:**

*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert.

**Família:** Asteraceae.

**Parte utilizada:** flores.

**Para que serve:** auxiliar no tratamento da insônia e de problemas gastrointestinais; possui ação calmante, anti-inflamatória e analgésica.

**Como preparar:** infusão de 1 a 2 colheres de sopa das flores secas em 1 xícara de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.

**XAROPE COMPOSTO** (camomila, erva-cidreira e maracujá): tomar 5 a 10 ml 2 vezes ao dia ou a critério médico.

**Cuidados:** evitar o uso em pessoas que já apresentaram reação alérgica a camomila. Deve-se usar com cautela em menores de 12 anos. O xarope NÃO deve ser utilizado em pessoas diabéticas.

## MELISSA



Fonte: Maria Izabela Ferreira

### **Nome científico:**

*Melissa officinalis* L.

**Família:** Lamiaceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** auxilia no tratamento de ansiedade, insônia e sensação de coração acelerado.

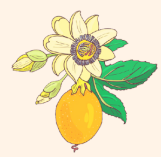
**Como preparar:** infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá de 1 a 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** contraindicado para gestantes. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.



# SISTEMA NERVOSO



## CAPIM - LIMÃO



Fonte: Arquivos COOPLANTAS

### Nome científico:

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

**Família:** Poaceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** auxilia no tratamento da insônia, ansiedade e tensão muscular.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** não é recomendado em caso de gravidez e em pessoas com afecções cardíacas, renais, hepáticas ou portadores de doenças crônicas. Não associar a depressores do sistema nervoso central. Em doses elevadas pode causar síncope e sedação.

## MARACUJÁ



*Passiflora alata* Curtis.

Fonte: Arquivos de projetos da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT).

### Nome científico:

*Passiflora alata* Curtis, *Passiflora incarnata* L., *Passiflora edulis* Sims.

**Família:** Passifloraceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** ansiolítico e sedativo leve.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá de 1 a 4 vezes ao dia.

**Cápsulas 400mg:** 1 cápsula de 1 a 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** contraindicado em gestantes. Não utilizar em casos de tratamento com sedativos e depressores do SNC. Seu uso pode causar sonolência. Não usar cronicamente. Pode potencializar o efeito de drogas IMAO.

# SISTEMA NERVOSO



*Passiflora edulis* Sims.  
Fonte: Arquivos de projetos da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT).



*Passiflora incarnata* L.  
Fonte: <<http://www.tropicos.org/Image/100215175>>  
Fotógrafo: GerritDavidse CC-BY-NC-SA

## ERVA-CIDREIRA



Fonte: Maria Izabela Ferreira.

### Nome científico:

*Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson.

**Família:** Verbenaceae.

**Parte utilizada:** partes aéreas.

**Para que serve:** auxilia no tratamento de insônia e ansiedade.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sopa da planta seca em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** Crianças de 3 a 7 anos: tomar 1 cálice de 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 7 a 12 anos e maiores de 70 anos: tomar 1 xícara e meia de café de 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 12 anos: tomar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.

**Cuidados:** deve ser utilizada com cautela em pacientes hipotensos. Pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos e depressores do SNC. Pode aumentar a toxicidade do paracetamol. Deve ser evitado em casos de gastrite e úlcera gastroduodenal.



# SISTEMA RESPIRATÓRIO



## TOMILHO



Fonte:  
<<http://www.tropicos.org/Image/100605442>  
> Photographer: Jessie Harris CC-BY-NC-SA

### Nome científico:

*Thymus vulgaris* L.

**Família:** Lamiaceae

**Parte utilizada:** ramos.

**Para que serve:** tosse e dores na garganta.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** não utilizar durante a gravidez e lactação, assim como em crianças com menos de 6 anos de idade e paciente com insuficiência cardíaca, enterocolite ou no período pós-cirúrgico, pois ele pode retardar a coagulação do sangue.

## GUACO



*Mikania glomerata* Spreng  
Fonte: Arquivos de projetos da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT).

### Nome científico:

*Mikania laevigata* Sch. Bip. ex Baker,  
*Mikania glomerata* Spreng

**Família:** Asteraceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** bronquite, asma, estados gripais e tosse.

**Como preparar:** infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água. Xarope caseiro: infusão de 10 folhas frescas em 2 xícaras de chá de água, adicionar ao xarope já preparado.

**Como utilizar:** Chá: tomar 1 xícara de chá de 1 a 4 vezes ao dia. Xarope caseiro: tomar 1 colher de sopa de 2 a 3 vezes ao dia. Xarope de Guaco e Própolis: crianças de 3 a 7 anos: tomar 2,5ml 2x/dia. Crianças de 7 a 12 anos: tomar 2,5ml 3x/ dia. Acima de 12 anos: tomar 5ml 3x/dia.



# SISTEMA RESPIRATÓRIO



## GUACO



*Mikania laevigata* Sch. Bip. ex Baker  
Fonte: Arquivos de projetos da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT).

### **Cuidados:**

O xarope não deve ser utilizado em pessoas com diabetes. Contraindicado em gestantes, lactantes e crianças menores de dois anos. Não usar em caso de tratamento com anticoagulantes. Não usar em crianças muito pequenas que não saibam expectorar.

## HORTELÃ



Fonte:  
<<http://www.tropicos.org/Image/100468910>> Photographer: Gerrit Davidse CC-BY-NC-SA

### **Nome científico:**

*Mentha x piperita* L.

**Família:** Lamiaceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** resfriados e gripes, dor de garganta, rinite alérgica, asma brônquica, bronquite e sinusite.

**Como preparar:** Chá: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água. Oleo essencial: inalação de 3 a 4 gotas do óleo em água fervente.

**Como utilizar:** Chá: tomar 1 xícara de chá até 2 vezes ao dia. Inalação: inalar o vapor de 5 a 10 minutos ao dia.

**Cuidados:** o uso do óleo essencial é contraindicado em gestantes e lactantes. Pessoas sensíveis podem apresentar problemas estomacais com o seu uso.



# SISTEMA RESPIRATÓRIO



## EUCALIPTO



Fonte: Imagem da espécie *Eucalyptus globulus* do Jardim Botânico UTAD, Flora Digital de Portugal

### Nome científico:

*Eucalyptus globulus* Labill.

**Família:** Myrtaceae.

**Parte utilizada:** folhas.

**Para que serve:** alívio da tosse e desentupimento das vias respiratórias associadas à gripe e resfriado. Uso externo (inalação): rubefaciente e expectorante.

**Como preparar:** Chá: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água. Inalação: infusão de 2 colheres de sobremesa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água.

**Como utilizar:** Chá: tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia. Inalação: 2 a 3 vezes ao dia.

**Cuidados:** contraindicado para pessoas que apresentam problemas de vesícula, doenças no fígado e gestantes. O infuso de eucalipto deve ser usado somente por maiores de 12 anos.



# SUGESTÕES PARA MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO, RECUPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE



## SAL FITOTERÁPICO:

### INGREDIENTES:

- 300 gramas de sal grosso
- 20 gramas de açafão-da-terra
- 10 gramas de folhas de alecrim desidratado

### MODO DE PREPARO:

Triturar os ingredientes até virar pó e usar em substituição ao sal comum.



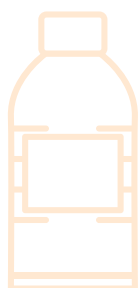
## SHOT PARA IMUNIDADE:

### INGREDIENTES:

- 100 ml de chá forte de alecrim e camomila
- Caldo de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de açafão-da-terra ralada

### MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes e tomar em seguida.



## XAROPE NATURAL:

### INGREDIENTES:

- 1 kg de abacaxi descascado e picado
- 100 gramas de gengibre picado e descascado
- 100 gramas de folhas de guaco in natura
- 250 g de mel

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar o abacaxi com o gengibre, sem adicionar água.

Coar e apurar em fogo baixo. Quando estiver encorpado desligar o fogo e acrescentar o guaco. Deixar tampado até chegar a temperatura ambiente. Retirar as folhas de guaco, acrescentar o mel e guardar em vidro tampado na geladeira.

Ao ingerir pode-se acrescentar caldo de limão ou laranja in natura fresco.

Observação: hipertensos devem evitar consumir mais de 1 x ao dia.



## SUCHÁ AMARELO:

### INGREDIENTES:

- 1 litro de chá de melissa gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 10 gramas de açafão-da-terra

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



## SUCHÁ VERDE:

### INGREDIENTES:

- 1 litro de chá de camomila gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 50 gramas de folhas frescas de melissa

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



## SUCO ALCALINIZANTE:

### INGREDIENTES:

- 1 litro de água de coco in natura
- 1 beterraba média
- Polpa de 2 maracujás
- 1 colher de sopa de gengibre fresco
- 2 colheres de sopa de folhas de tomilho fresco

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



# REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto nº 5.813**, de 22 de junho de 2006. Aprova a política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos e dá outras providências [online]. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 22 jun. 2006. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/decreto/d5813.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/decreto/d5813.htm)>. Acesso em: 26 set. 2020.

CHECHETTO, F. et al. Integração de conhecimentos em plantas medicinais na perspectiva de gênero e abordagem transdisciplinar em busca de sustentabilidade: a experiência do arranjo produtivo local de Itapeva. Rio de Janeiro: **Revista Fitos**, Supl. 1-126, p.82-91, 2017.

GUIMARÃES, J; MEDEIROS, J. C; VIEIRA L, A. **Programa fitoterápico Farmácia Viva no SUS-Betim Farmácia Viva in SUS/Betim** – Phytotherapy Program. Betim, Associação Brasileira de Fitoterapia – ABFIT. Disponível em: <<http://abfit.org.br/images/artigos/farmacia%20viva%20SUS.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2020.

MACHADO, V. F. L. S. et al. Implantação de fitoterápicos no SUS em Itapeva/SP e a integração com a farmácia ensino da FAIT. In: CONGRESSO FARMACÊUTICO DE SÃO PAULO, 20, 2019, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Conselho Regional de Farmácia de São Paulo, 2019, p. 65-65. Disponível em: <[http://www.crfsp.org.br/documentos/xxcongresso/CasesdeSucesso\\_2020.pdf](http://www.crfsp.org.br/documentos/xxcongresso/CasesdeSucesso_2020.pdf)>. Acesso em: 28 set. 2020.

TORRES, K. R. **Os arranjos produtivos locais (APL) no contexto da implementação da Política e do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. 2013. 125 f. Dissertação (Mestrado) – Escola Nacional de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2013.