

# **GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS**

**PARA AUXILIAR NOS CUIDADOS  
EM RESFRIADOS E GRIPES  
COMUNS – DESTINADO A  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Secretaria  
de Saúde



PARTES USADAS	FORMAS DE USO	POSOLOGIA E MODO DE USAR	VIA	USO	ALEGAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
<i>Achillea millefolium (mil folhas)</i>						
Partes Aéreas em Infusão	1 a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150ml de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto e infantil	Febre, inflamações	Não deve ser usada por pessoas com úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares
<i>Allium sativum (alho)</i>						
Bulbo seco em maceração	0,5 g (1 colher de café) em 30ml de água fria (cálice). Deixar o bulbo seco rasurado por cerca de 10 horas em maceração na água. Coar em seguida.	1 cálice 2 vezes por dia antes das refeições	Oral	Adulto e infantil	Expectorante e antisséptico	Não deve ser usado por menores de 3 anos e pessoas com gastrite e úlcera gástrica, hipotensão e hipoglicemia. Não utilizar em caso de hemorragia e em tratamento com anticoagulantes. Doses acima da recomendada podem ocasionar desconforto gastrointestinal. Descontinuar o uso dez dias antes de qualquer cirurgia
<i>Eucalyptus globulus (eucalipto)</i>						
Folhas em infusão	2g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água fervente (xícara de chá).	Inalação de 2 a 3 vezes por dia. Colocar a infusão em recipiente aberto, cobrir a cabeça com um pano junto do recipiente e inalar o vapor exalado pela infusão.	Inalatória	Adulto	Gripes e resfriados. Desobstrução das vias respiratórias.	Não deve ser utilizada por pessoas com inflamação gastrointestinal e biliar, doença hepática grave, gravidez, lactação e em menores de 12 anos. Em casos raros pode provocar náuseas, vômito e diarreia. Não utilizar concomitante com sedativos, anestésicos e analgésicos pois pode potencializar suas ações. Pode interferir com tratamentos hipoglicemiantes.
<i>Glycyrrhiza glabra (alcaçuz)</i>						
Raiz em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Tosses, gripes e resfriados	Não deve ser usada na gravidez e em pessoas com hipertensão arterial, hiperestrogenismo e diabetes. Pode ocasionar possível quadro de pseudoaldosteronismo por ação mineralocorticoide, caracterizado por retenção de sódio, cloro e água, edema, hipertensão arterial e mioglobulinúria. Não associar com anticoagulantes, corticosteroides e anti-inflamatórios.

PARTES USADAS	FORMAS DE USO	POSOLOGIA E MODO DE USAR	VIA	USO	ALEGAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
<i>Illicium verum</i> (aniz estrelado)						
Fruto em infusão	1,5 g (1 a 2 colher de chá) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Expectorante	Não utilizar na gravidez e no hiperestrogenismo. O uso pode ocasionar reações de hipersensibilidade cutânea, respiratório e gastrointestinal.
<i>Justicia pectoralis</i> (chambá, chachambá, trevo-cumaru)						
Partes áreas em infusão	5 g (5 colheres de chá) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia	Oral	Adulto e infantil	Tosse, expectorante e broncodilatador	Pacientes com problemas de coagulação e em uso de anticoagulantes e analgésicos
<i>Malva sylvestris</i> (malva)						
Folhas em infusão	2 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Afecções respiratórias e expectorantes	Não relatadas
<i>Malva sylvestris</i> (malva)						
Flores em infusão	6 g (2 colheres de sopa) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	Aplicar 3 a 4 vezes por dia	Tópico	Adulto	Processos inflamatórios da boca e garganta	Não relatadas
<i>Mikania glomerata/laevigata</i> (guaco)						
Folhas em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 vezes por dia	Oral	Adulto e infantil	Gripes comuns e resfriados, expectorante.	A utilização pode interferir na coagulação sanguínea. Doses acima da recomendada podem provocar vômitos e diarreia.
<i>Plantago major</i> (tanchagem, tansagem, tranchagem)						
Folhas em infusão	6 a 9 g (2 a 3 colheres de sopa) em 150 mL de água fervente (xícara de chá)	Bochechos e gargarejos várias vezes ao dia	Tópico	Adulto	Inflamação da boca e faringe	Hipotensão arterial, obstrução intestinal e gravidez. Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo. Nunca utilizar a casca da semente.

PARTES USADAS	FORMAS DE USO	POSOLOGIA E MODO DE USAR	VIA	USO	ALEGAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
<i>Polygala senega (polígala)</i>						
Raiz em infusão	4,5 g (1 e ½ colher de sopa) em 150mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Congestão respiratória e expectorante	Altas doses produzem efeito emetizante e diarreias, além de problemas gastrintestinais.
<i>Punica granatum (romã)</i>						
Casca do fruto em decocção	6 g (2 colheres de sopa) em 150mL de água sob fervura (xícara de chá)	Bochechos e gargarejos várias vezes ao dia	Tópico	Adulto	Inflamações e infecções da mucosa da boca e faringe. Anti-inflamatório e antisséptico.	Se ingerida pode provocar zumbido, distúrbios visuais, espasmos na panturrilha e tremores. Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo
<i>Salix alba (salgueiro)</i>						
Casca do caule em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 a 4 vezes por dia	Oral	Adulto	Inflamação, dor e febre. Gripe e resfriados.	Não usar com maracujá e noz moscada. Usar com cautela com anticoagulantes, corticosteroides e anti-inflamatórios não esteroidais.
<i>Sambucus nigra (sabuqueiro)</i>						
Flores em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia	Oral	Adulto	Gripe e resfriado	O uso em quantidades maiores que o recomendado pode promover hipocalcemia. Não usar folhas, pois são tóxicas por conterem glicosídeos cardiotônicos.
<i>Vernonia polyanthes (assa-peixe)</i>						
Folhas em infusão	3 g (1 colher de sopa) em 150mL de água fervente (xícara de chá)	1 xícara de chá 3 vezes por dia	Oral	Adulto	Tosse	Não deve ser utilizado durante gravidez e lactação.

**NÚCLEO DE FARMÁCIA VIVA | E-mail: [farmaciaviva.df@gmail.com](mailto:farmacioviva.df@gmail.com) | Telefone: 61- 99552-0094**

Fontes consultadas: COSTA, M. A.; ANDRADE, C. L. L.; VIEIRA, R.F; SAMPAIO, F. C. Plantas & Saúde: guia introdutório à fitoterapia. Brasília: Governo do Distrito Federal. 1992. CARVALHO, A. C. B; SILVEIRA, D. Drogas vegetais: uma antiga nova forma de utilização de plantas medicinais. In: Brasília Médica. V.48, n.2, p.219-237, 2010.

Secretaria  
de Saúde

