

GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS





Governador

João Doria

Vice-governador

Rodrigo Garcia

Secretário de Agricultura

Itamar Borges

Secretário-executivo

Francisco Matturro

Chefe de Gabinete

Ricardo Lorenzini

Coordenador CATI-CDRS

Alexandre Manzoni Grassi



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL – CATI/CDRS

GUIAS DE PLANTAS

MEDICINAIS E AROMÁTICAS

Eng. Agr. Dra. Maria Cláudia Silva G. Blanco

Novembro/2021

EDIÇÃO E PUBLICAÇÃO

Departamento de Comunicação e Treinamento – DCT
Centro de Comunicação Rural – Cecor

Editora Responsável: Graça D'Auria

Revisor: Carlos Augusto de Matos Bernardo

Designer Gráfico: Paulo Santiago

Capa: Mariana Ahnelli

Fotografias: Banco de Imagens CATI/CDRS

Distribuição: Cecor (CATI/CDRS)

BLANCO, Maria Cláudia Silva Garcia.
Guia de Plantas Medicinais e Aromáticas, Campinas, CATI-CDRS, 2021.
23p. 29,7cm (Impresso Especial).

CDD 633.88

SUMÁRIO

GUIAS DE PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

APRESENTAÇÃO	i
ARNICAS	1
ARNICA	1
ARNICA-BRASILEIRA	2
ARNICA-MINEIRA	2
ARNICA-PAULISTA	3
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	3
AROEIRA-MANSA OU AROEIRA-PIMENTEIRA	5
ASPECTOS AGRONÔMICOS	5
FÓRMULA	6
ORIENTAÇÕES PARA O PREPARO	7
LITERATURA CONSULTADA	7
BABOSA	8
ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	8
BENEFICIAMENTO	9
FLUXOGRAMA INDUSTRIAL	9
USO MEDICINAL	9
RECEITAS.....	10
LITERATURA CONSULTADA	11
CIDREIRAS	12
ERVA-CIDREIRA.....	12
USOS MEDICINAIS E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ERVA-CIDREIRA.....	13
CIDREIRA-BRASILEIRA.....	13

USOS MEDICINAIS E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CIDREIRA-BRASILEIRA.....	14
CAPIM-CIDREIRA	15
USOS MEDICINAIS E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM CAPIM-CIDREIRA	16
LITERATURA CONSULTADA	17
ERVAS-DOCES	18
ERVA-DOCE	18
FUNCHO	19
ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	20
ANIS-ESTRELADO	21
LITERATURA CONSULTADA	21
GUACO	23
DESCRIÇÃO BOTÂNICA	24
ASPECTOS AGRONÔMICOS	24
POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO	26
LITERATURA CONSULTADA	26
HORTA MEDICINAL	28
RECEITAS MEDICINAIS	30

APRESENTAÇÃO

A Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) já vinha trabalhando, desde a década de 1990, em projetos com plantas medicinais e aromáticas junto aos produtores rurais, grupo de mulheres e de jovens, em arranjos produtivos locais e em parceria com órgãos municipais das áreas da agricultura, saúde e educação. No ano de 2019, a CATI virou Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CATI/CDRS) ao englobar ações relativas às questões ambientais, trazendo, inclusive, parte do quadro da Secretaria de Infraestrutura e Meio Ambiente (Sima) para a sua estrutura. Durante todo esse período, continuamos a receber várias perguntas deste público conquistado ao longo dos anos, tanto em relação à identificação botânica das espécies quanto ao sistema de cultivo, aos tipos de beneficiamento, à obtenção das substâncias bioativas e até mesmo sobre o uso seguro dessas plantas.

Diante disso, vimos a necessidade de atender a essas demandas e, para sistematizar, foram criados diversos informes técnicos em resposta às dúvidas. Recentemente, selecionamos os mais frequentes com o objetivo de elaborar uma coletânea com estas informações. Assim nasceu o presente Guia sobre Plantas Aromáticas e Medicinais. Um Guia porque ele está sendo disponibilizado de forma *on-line* no *site* da instituição e contará com a possibilidade de ser frequentemente atualizado com o acréscimo de novos informes.

Esperamos que este Guia seja útil a todos os públicos interessados em saber mais sobre as plantas medicinais e aromáticas e, com a facilidade de ser encontrado em nosso *site*, se torne bastante utilizado. Outras dúvidas e/ou sugestões podem contribuir para que este Guia tenha cada vez mais informações. Trata-se de mais um material com a qualidade da CATI/CDRS para consulta de técnicos, produtores e da população em geral, interessados em cultivar essas espécies visando à atividade econômica ou apenas para adquirir saúde por meio de sua utilização correta.

Boa leitura, bom entretenimento e bons conhecimentos, porque a troca e a disseminação de informações são sempre bem-vindas, fundamentais e saudáveis!

Maria Cláudia Silva G. Blanco

Engenheira agrônoma, Divisão de Extensão Rural (Dextru)/CATI-CDRS/SAA

GUIAS DE PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

Maria Cláudia Silva G. Blanco¹
maria.blanco@sp.gov.br

ARNICAS

A identificação botânica das espécies medicinais é muito importante, pois muitas plantas diferentes possuem o mesmo nome comum, geralmente adotado por razão de usos semelhantes.

Um exemplo típico é o das plantas denominadas 'arnicas'. Neste guia descrevemos a identificação e as principais características de algumas delas na tentativa de elucidar os frequentes questionamentos que os extensionistas rurais recebem acerca destas plantas medicinais.



ARNICA

Arnica montana L.

Conhecida como arnica europeia, arnica-da-montanha, arnica-verdadeira. É uma planta herbácea de 20cm a 60cm de altura, com as folhas basais dispostas em roseta e flores amarelas reunidas em capítulos isolados sobre um caule ereto.

É nativa em regiões montanhosas do norte da Europa e não é cultivada no Brasil. Planta medicinal de uso tradicional, fazendo parte de várias farmacopeias, inclusive da brasileira, nas formas de preparação extemporânea (chá), tintura, gel e pomada.

Ações farmacológicas: anti-inflamatória, analgésica, antiséptica e cicatrizante.

Composição química: óleos essenciais, lactonas, taninos, ácidos fenólicos, flavonoides e outros.

Partes usadas: flores.

Usos: contusões, traumatismos, entorses, distensões musculares e dores reumáticas, por meio de uso tópico. Também é usada em fitocosméticos e na homeopatia.

¹ Engenheira agrônoma, Divisão de Extensão Rural (Dextru)/CATI-CDRS/SAA



ARNICA-BRASILEIRA

Solidago chilensis Meyen

É conhecida também como arnica, arnica-do-campo, arnica-silvestre, erva-lanceta, erva-de-lagarto, espiga-de-ouro, macela-miúda, rabo-de-rojão.

É um subarbusto de 0,8m a 1,2m de altura, ereto, perene, entouceirado, rizomatoso, com folhas simples, alternas, ásperas ao tato. Capítulos florais pequenos, de cor amarela, reunidos em inflorescências na extremidade dos ramos.

É nativa da parte meridional da América do Sul, incluindo o Sul e o Sudeste do Brasil.

Trata-se de planta de crescimento vigoroso e persistente em pastagens, beiras de estrada e terrenos baldios. Multiplica-se por sementes e principalmente pelos rizomas.

Composição química: flavonoides, quercetina, taninos, saponinas, resinas e óleo essencial.

Partes usadas: folhas, flores e rizomas.

Uso popular: contusão, escoriações e traumatismos. Uso tópico.

Uso tópico: termo usado quando o uso é externo. É geralmente administrada na forma de compressa, banho, cataplasma, tintura, pomada, unguento, gel. Seu uso é localizado na parte do corpo afetada, após higienização prévia do local.

Curiosidade: no Brasil, uma preparação muito popular à base de arnica é a garrafada, por isso, muitas vezes, a denominação 'arnica' é usada para a garrafada, a qual pode ter, também, outras plantas adicionadas.



ARNICA-MINEIRA

Lychnophora pinaster M.

É também conhecida, popularmente, como arnica-de-minas, arnica-do-cerrado, arnica-do-campo, candeia, candeião e canela-de-ema.

É um arbusto que pode atingir até 3m de altura; possui folhas rígidas aciculares dispostas em espiral ao redor de um caule circular. Sua inflorescência é um capítulo de flores hermafroditas e tubulosas com cores variadas (lilás, púrpura e branca), fruto tipo aquênio.

A planta é restrita (endêmica) em algumas localidades de Minas Gerais e vive em ambientes acima de 900m de altitude, como campos rupestres, campos sujos e campos limpos de altitudes de regiões de Cerrado do Alto do Rio Grande. É considerada vulnerável à extinção.



Lychnophora pinaster é muito próxima de *Lychnophora ericoides*, sendo a separação entre elas difícil. Ambas são bastante polimórficas em porte, diâmetro dos ramos, forma, comprimento e largura das folhas.

Alguns autores as consideram a mesma espécie e outros como espécies diferentes. A primeira é endêmica de Minas Gerais e a outra, conhecida como arnica-da-serra, ocorre em Minas Gerais, Goiás e na Bahia.

Partes usadas: ramos, folhas e flores.

Uso popular: contusão, inchaço, inflamação, hematomas, traumatismos, picadas de inseto e varizes. Uso tópico, não deve ser usada internamente.

Composição química: flavonoides, friedelina, quercetina, ácido lienofico (derivado do cariofileno), 15-desoxigoiazenólídeo (lactonases quiterpênica), glicosídeo.



ARNICA-PAULISTA

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass

É conhecida também como arnica, arnica-do-mato, couvinha, couve-cravinho, cravorana.

É uma erva anual, com até 1,2m de altura, bem ramificada, com folhas membranáceas, elípticas, de cor cinza-azulada, aromáticas e com margens crenadas. Inflorescências em capítulos alongados, esbranquiçados, solitários e com flores discretas.

Nativa nas regiões tropicais do Brasil. Cresce espontaneamente em terrenos lavrados, pomares e terrenos urbanos. Bem popular no Estado de São Paulo. Propaga-se exclusivamente por sementes.

Composição química: flavonoides, taninos e alcaloides.

Partes usadas: folhas e planta inteira.

Uso popular: contusões, hematomas, traumatismos e picadas de inseto. Uso tópico.

LITERATURA CONSULTADA

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

HARAGUCHI, L. M. M.; CARVALHO, O. B. (Org.). **Plantas Medicinais**: do curso de plantas medicinais. São Paulo: Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente, 2010. 248p.

KINUPP, V. F., LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2002.

RODRIGUES, V. E. G., CARVALHO, D. A. **Plantas medicinais no domínio dos cerrados**. Lavras: UFLA, 2001. 180 p. il.

AROEIRA-MANSA OU AROEIRA-PIMENTEIRA



A aroeira-vermelha é uma espécie perenifólia que, quando jovem, apresenta de 5m a 10m de altura e diâmetro à altura do peito (DAP) entre 20cm e 30cm. Os indivíduos adultos chegam a alcançar 15m de altura e 60cm de DAP.

Família: Anacardiaceae.

Nome científico: *Schinus terebinthifolius* Raddi.

Nomes populares: aroeira-mansa, aroeira-da-praia, aroeira-vermelha, aroeira-pimenteira, aroeira-de-remédio.

Folhas: compostas, imparipinadas, trifoliadas, com ráquis alada, com 8-11 folíolos membranáceos, ápice agudo e base obtusa.

Flores: tanto as flores masculinas como as femininas são actinomorfas, pentâmeras, díclinas, com cinco sépalas verdes, cinco pétalas brancas e disco nectarífero amarelo-ouro.

Frutos: drupáceos, globosos. Utilizados como substitutos da pimenta-do-reino. Com sabor suave, levemente apimentado, sendo utilizados grãos inteiros ou moídos.

Floração: setembro-janeiro.

Frutificação: janeiro-julho.

Polinização: abelhas e pequenos insetos.

Dispersão: zoocórica, por aves e formigas.

Paisagístico: árvore ornamental, com flores brancas e frutos vermelhos, pode ser usada com sucesso na ornamentação das cidades.

Utilização: espécie da qual se extraem compostos utilizados como inseticidas e em perfumes. Sua madeira é usada como mourões para pomares, construção civil, palanques. Para a apicultura, a florada abundante oferta grande quantidade de pólen e uma produção significativa de néctar para a entomofauna, muito visitada por abelhas (*Apis mellifera*).

Apícola: as flores da aroeira-vermelha são melíferas.

Ocorrência: em várias formações vegetais de Pernambuco, até o Mato Grosso e Rio Grande do Sul.

ASPECTOS AGRONÔMICOS

Fazer a semeadura logo após coleta das sementes, sem qualquer tratamento, em canteiros a pleno sol, contendo substrato argiloso. Quando o recipiente for tubete plástico de 280cm³, pode-se usar como substrato uma mistura de solo com composto orgânico, na proporção de 1:1. Recomendam-se colocar, no mínimo, duas sementes por recipiente. As mudas estarão aptas para irem ao campo, aproximadamente, 120 dias após a semeadura.

Quando houver previsão de estiagem, recomendam-se colocar na cova 2,5g de hidrogel hidratado por cova, diluído em 1L de água.

Os espaçamentos devem ser sempre quadrados, variando de 4,5m x 4,5m até no máximo 6m x 6m.

Como a produção de frutos é dependente da floração dos indivíduos masculinos, recomenda-se que plantios destinados a esse objetivo contemplem um maior número de plantas masculinas, entre 10% a 15% do total das árvores plantadas. É importante destacar que plantas masculinas não devem ser podadas, até porque não são produtivas.

Colheita e corte dos galhos: envolvem duas etapas. Na primeira, é feito o corte do terço externo dos galhos mais finos, onde ocorre a maior produção de frutos. O corte é realizado em bisel, com auxílio de facão bem afiado ou de tesoura de poda. Na segunda etapa, os galhos mais grossos são cortados com o auxílio de facão e/ou serrote florestal. Após os cortes, são feitas a catação de frutos e a derriça dos galhos.

Nas áreas de plantio, após o procedimento da derriça, que encerra a colheita em si, os galhos que permaneceram nas árvores são desfolhados, deixando a árvore totalmente desnuda, o que localmente se chama “suruca”. Todos os resíduos descartados – como galhos, folhas e frutos verdes – são espalhados próximo das árvores e nas ruas de plantio ou podem ser utilizados para fins medicinais após seleção de partes sem danos e sujidades.

Composição química: catequinas, esteroides, chalconas, flavonas e terpenos.

Uso medicinal: a casca tem propriedades depurativas, é usada contra afecções uterinas em geral. Utilizada no tratamento de diarreias e nas hemoptises. O chá da casca é utilizado contra dor ciática, gota, reumatismo e infecções bacterianas como edema do tipo erisipela. A casca cozida também é usada para banhos contra edemas das pernas.

Os ramos são utilizados no tratamento de doenças respiratórias e doenças das vias urinárias. As folhas têm propriedades balsâmicas usadas na forma de infusão, banhos tônicos e loções no tratamento de úlceras, erupções e feridas. Dos folíolos obtêm-se substâncias cicatrizantes; os frutos têm propriedades diuréticas.

O cozimento das folhas com folhas de batatas é usado para gargarejos e afecções das cordas vocais.

Curiosamente, todas as partes dessa árvore possuem fins medicinais.

A aroeira-mansa (*Schinus terebinthifolius* Raddi) é uma das plantas da Farmacopeia Brasileira, constando do Formulário de Fitoterápicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) da seguinte forma:

FÓRMULA

Componentes	Quantidade
cascas do caule secas	1g
água q.s.p.	150mL

ORIENTAÇÕES PARA O PREPARO

Preparar por decocção, considerando a proporção indicada na fórmula.

Advertência: em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso.

Indicações: anti-inflamatório e cicatrizante ginecológico.

Modo de usar: uso externo. Fazer banho de assento, de três a quatro vezes ao dia.

LITERATURA CONSULTADA

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

COLETTI, L. M. M., PEREIRA, B. M. R., CARDOSO Jr., E. L. C. **Plantas medicinais nativas dos remanescentes florestais do oeste do Paraná**. Foz do Iguaçu: Itaipu Binacional, 2009.

Cultivo da aroeira-vermelha (*Schinus terebinthifolius* Raddi) para produção de pimenta-rosa. [recurso eletrônico] / Edinelson José Maciel Neves ... [et al.]. - Colombo: Embrapa Florestas, 2016.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum de estudos da Flora, 2002.

BABOSA



Originária da África, a babosa pertence à família botânica Xanthorrhoeaceae. Seu nome botânico *Aloe vera* L. se origina do hebraico halal, que significa amargo, e da palavra vera do latim, que significa verdadeira. Sinonímia: *Aloe barbadensis* Mill.

A babosa tem vários nomes comuns, dependendo da região, pode ser conhecida como aloé, babosa-grande, babosa-medicinal, erva-de-azebre, caraguatá, aloé-do-cabo.

Aclimatada no Brasil há mais de 100 anos, é encontrada em muitos jardins e quintais e é explorada comercialmente para extração das substâncias bioativas: **aloína (composto antraquinônico)** e **mucilagem (polissacarídeo aloferon)**. Em sua composição, também contém sais minerais (K, Na, Cl, Ca, Mn, mg, Cu, P, Fe) e vitaminas (A, B1, B2, B6, C, E).

A babosa é uma **planta herbácea** que atinge até um metro de altura, com folhas grossas, suculentas (parênquima de reserva), marginadas por espinhos, dispostas em roseta e presas num caule curto. As flores são tubulosas e de cor amarelada.

Cresce em regiões de clima tropical e subtropical secos. É uma planta **heliófita** e **xerófita**, não tolerando ventos frios e geadas.

ASPECTOS AGRONÔMICOS

A sua propagação ocorre por meio de rebentos ou brotações laterais que podem ser plantadas direto no local definitivo ou em recipientes para enraizamento das mudas em viveiro. A época de plantio vai de setembro a fevereiro e a planta tem preferência por solos arenosos ou areno-argilosos, permeáveis, bem drenados, com boa M.O.% e com pH em torno de 7.

A babosa deve ser cultivada em locais que fiquem a pleno sol, no espaçamento de 0,5m – 1m X 0,5m – 1m. A adubação de plantio se faz com 1kg de composto + 150g de fosfato natural por planta. É necessária uma irrigação diária nos três primeiros meses para “pegamento” das mudas e depois basta irrigar uma vez por semana ou uma vez a cada 15 dias, conforme a região.

Um dos cuidados é realizar a ‘amontoa’ para favorecer a brotação lateral e adubação de cobertura com composto orgânico. Retirar os perfilhos quando atingirem entre 10cm e 15cm, para não competirem com a planta-mãe.

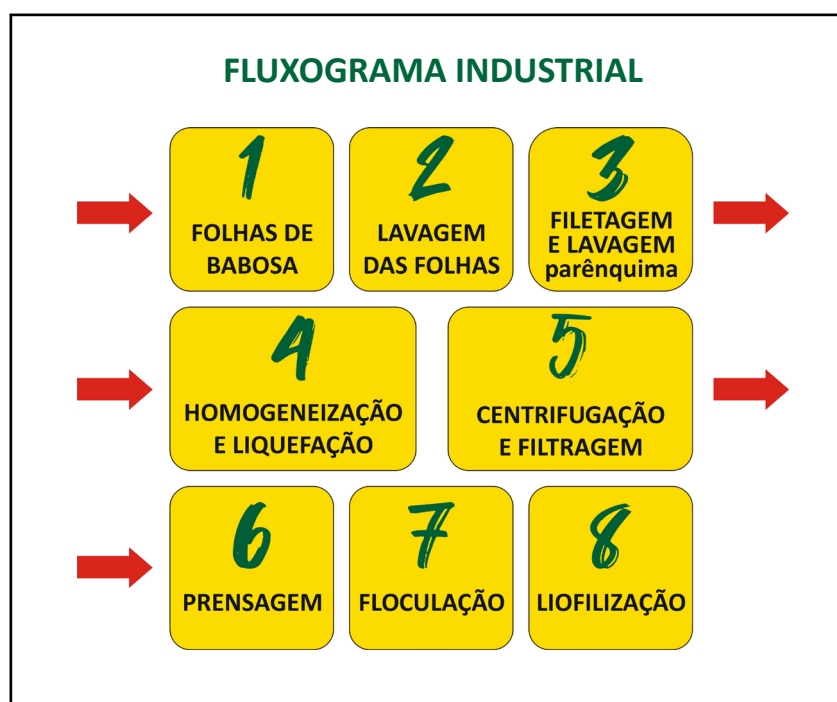
As folhas são as partes usadas da planta e devem ser colhidas nas épocas de outono e inverno. A colheita ocorre após um ano de idade da cultura (plantas adultas) e de plantas não floridas. Devem-se colher as folhas externas com 50cm a 60cm (cinco ou seis folhas), da parte de baixo da planta, usando um instrumento afiado (cinco a seis folhas/planta). Para usar na forma fresca, retirar a mucilagem logo após colheita, evitando a oxidação.

Produtividade: cerca de 70t/ha de folhas adultas frescas.

BENEFICIAMENTO

A extração industrial do gel envolve mesa de lavagem, separação do látex, desfibrador, prensa e evaporadores.

Todos os equipamentos que mantêm contato com as folhas e o gel devem ser de aço inoxidável, para evitar oxidação.



USO MEDICINAL

A babosa é utilizada tanto pela indústria de cosméticos quanto pela farmacêutica devido às suas atividades farmacológicas como cicatrizante, anti-inflamatória, antimicrobiana, antisséptica, antialérgica, bem como pela ação imunomoduladora. A babosa é planta da Farmacopeia Brasileira, constando do Formulário de Fitoterápicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), sendo indicada para uso externo como cicatrizante nos casos de ferimentos leves, desordens inflamatórias na pele, incluindo queimaduras (de 1.º e 2.º grau), escoriações e abrasões. O gel fresco das folhas pode ser usado puro ou incorporado a um gel base até a homogeneização completa e deve ser aplicado nas áreas afetadas até três vezes ao dia.

Alguns cuidados devem ser tomados para não rasgar a casca verde, que pode contaminar o gel com exsudato de folha, de coloração amarelada e rica em heterosídeos antracênicos.

Preparações caseiras com babosa – *Aloe vera*

RECEITAS

Oficina do minicurso sobre babosa da XIV Semana de Fitoterapia Prof. Walter R. Accorsi, Campinas (SP)

1. SABONETE EMOLIENTE E HIDRATANTE

Ingredientes

- 1 quilo de base glicerizada transparente ou branca.
- 2 colheres de sopa de lauril líquido (lauril éter sulfato de sódio de 27% a 30%). É um produto tensoativo e que produz espumas.
- 2 colheres de sopa de mel puro.
- 3 colheres de sopa de gel de babosa (folha de babosa - *Aloe vera*, somente gel transparente, sem a casca e sem o suco amarelo).
- 20 gotas de óleo essencial.
- Borrifador (*spray*) com álcool.

Preparo no fogão

Corte a base glicerizada em pedaços pequenos para derreter bem em banho-maria. *Não deixe ferver ou cozinhar*; retire do fogo.

Misture em um recipiente separado, o gel de babosa, o mel, o óleo essencial e o lauril líquido. Quando a base glicerizada estiver em temperatura suportável na mão, acrescente a mistura, mexa e coloque nas forminhas. O *spray* com álcool é aplicado para evitar a formação de bolhas. Após endurecer, tire das formas, embrulhe com filme plástico e coloque etiqueta.

Modo de usar: para lavar o corpo ou as mãos ressecadas.

2. GEL CONGELADO – contra queimaduras, assaduras e fissura anal

Ingredientes

- Folha fresca de babosa (de planta adulta, $\pm$ 50cm).

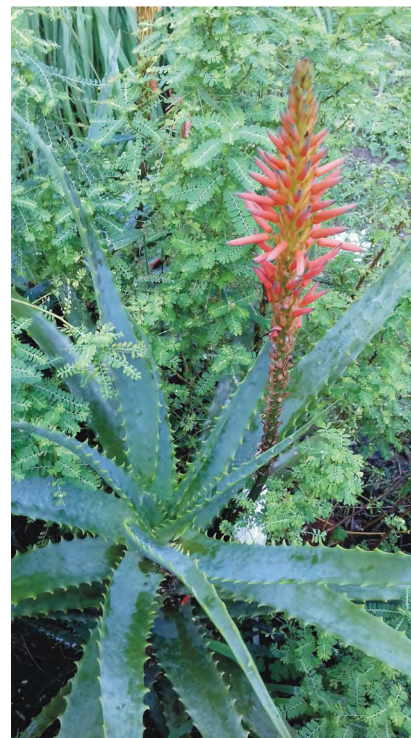
Preparo

Pegue uma seringa descartável de 5mL e corte o bico.

Tire os espinhos da folha de babosa, lave-a na água corrente e deixe escorrer a resina amarela por umas seis horas.

Corte em pedaços de 5cm e introduza a seringa no gel transparente tirando pedaços cilíndricos de gel. Enrole cada pedaço em papel-alumínio e guarde no congelador até a hora do uso.

Modo de usar: como supositório (para maiores de 12 anos) no tratamento de fissuras anais. Para o caso de queimaduras e assaduras, passar o gel congelado ou fresco diretamente no local lesionado.



Aloe arborescens

Nota: existem outras espécies de babosa encontradas no Brasil.

Destaca-se a *Aloe arborescens*, comum no sul do país, a qual tem um porte arbustivo e ramificado, flores vermelhas e menor produção de mucilagem (gel) e por isso não tem o mesmo interesse comercial e industrial como o da espécie *Aloe vera*.

LITERATURA CONSULTADA

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum de estudos da Flora, 2002.

SAA-CATI – oficina do minicurso sobre babosa da XIV Semana de Fitoterapia Prof. Walter R. Accorsi, Campinas – SP. 2016.

SILVA JÚNIOR, A. A. **Plantas bioativas – Babosa de botica (*Aloe vera*)**. Epagri: Agropec. Catarin., v.19, n.1, mar. 2006.

CIDREIRAS

O nome cidreira é utilizado para várias espécies de plantas e, na maioria das vezes, pelo motivo de as tais terem ações calmantes ou sedativas semelhantes às da erva-cidreira *Melissa officinalis*, planta medicinal de várias farmacopeias, especialmente da Europa, sendo utilizada, desde a Antiguidade, na medicina tradicional e, até hoje, na medicina moderna. Por isso, muitas pessoas a chamam também de cidreira-verdadeira.

Os nomes comuns, no entanto, variam conforme a cultura de cada local e adjetivos como falso ou verdadeiro e nomes iguais para diferentes espécies apenas indicam que há uma espécie base que tem uso mais antigo e ações mais estudadas que inspiram o nome popular de outras plantas usadas de forma semelhante ou para o mesmo fim terapêutico.

No caso das cidreiras, a opção foi por selecionar três espécies mais utilizadas pela população brasileira, destacando sua identificação botânica, seu cultivo e os usos terapêuticos na saúde e pela alimentação.



ERVA-CIDREIRA

Melissa officinalis L.

A erva-cidreira *Melissa officinalis* L. é de origem europeia e foi trazida ao Brasil pelos colonizadores, sendo uma planta das Farmacopeias de vários países da Europa.

Planta herbácea de até 60cm de altura, perene, aromática, ramificada desde a base, com folhas rugosas, de 3cm a 6cm de comprimento e coberta por tricomas glandulares, cujas flores são em racemos e de cor creme (difícilmente floresce no Brasil).

Princípios ativos: óleos voláteis (citral, citronelal, citronelol, linalol, geraniol, neral etc.), taninos, flavonoides e ácidos fenólicos.

Nomes comuns: melissa, cidreira-verdadeira, cidreira.

Recomendações para plantio da *Melissa officinalis*

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas.	0,6m x 0,4m.	Mudas por sementes ou estacas.	Mudas prontas para plantio com cerca de 10cm de altura. Gosta de clima ameno, mas não tolera geadas.

Recomendações para colheita e pós-colheita da *Melissa officinalis*

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de seis meses da sementeira.	Usada fresca ou seca à sombra ou em secador a 35°C.	Corte feito a 10cm acima do solo.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÕES CASEIRAS COM ERVA-CIDREIRA

Melissa officinalis

1. CHÁ DE CIDREIRA – Antiespasmódico, digestivo, ansiolítico e sedativo leve.

Ingredientes

- 1 a 4g de folhas secas (1 a 3 colheres de chá).
- 150mL de água potável e filtrada.

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: indivíduos acima de 12 anos de idade – tomar 150mL do infuso, logo após o preparo, de duas a três vezes ao dia.

Advertências: não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo. Cuidado, pois pode baixar a pressão arterial.

2. SUCO DE ABACAXI COM ERVA-CIDREIRA – **Função:** o abacaxi tem propriedades **digestivas** e é também rico em vitamina C, que auxilia no **fortalecimento do sistema imunológico**. A erva-cidreira tem propriedades **calmantes** e **relaxantes**.

Ingredientes

- 1 pedaço de abacaxi.
- 1 ramo de erva-cidreira.
- 2 cubos de gelo.
- 300mL de água.

Preparo

Bater tudo no liquidificador. Não precisa ser coado.

CIDREIRA-BRASILEIRA

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

A cidreira nativa do Brasil apresenta ampla variedade genética em suas populações, por isso, foi classificada em vários tipos botânicos separados em função de suas características morfológicas e químicas, sendo três os tipos mais comuns.



1. Com folhas largas e ásperas, inflorescências com até oito flores liguladas externas em torno de flores centrais fechadas e óleo essencial rico em citral e mirceno. Indicação: calmante e antiespasmódica.

2. Com folhas e ramos mais delicados que o tipo 1, disco central de flores rodeado de três a cinco flores liguladas e óleo essencial rico em citral e limoneno.

Indicação: calmante, antiespasmódica, sedativa e ansiolítica.

3. Morfologicamente parecido com o tipo 2, porém com óleo essencial rico em carvona e limoneno.

Indicação: mucolítica facilitadora da expectoração de secreções.

Nomes comuns: cidreira-de-rama, lipia, cidreira em rama, cidreira-do-brasil, melissa-de-mulher.

Princípios ativos: óleo essencial, saponinas, taninos, flavonoides e alcaloides.

Recomendações para plantio da *Lippia alba*

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,5m.	Estacas com três nós.	Pode ser plantada diretamente no canteiro ou em viveiro (mudas).

Recomendações para colheita e pós-colheita da *Lippia alba*

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas e ramos floridos.	A partir de cinco a seis meses após o plantio.	Usada fresca ou seca em secador a 40°C.	Até duas colheitas anuais. Cortes de 10cm a 20cm do solo.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÃO CASEIRA COM CIDREIRA-BRASILEIRA

Lippia alba

1. CHÁ DE CIDREIRA – calmante, digestivo, contra cólicas e flatulência (Formulário de Fitoterápicos. Anvisa, 2011)

Ingredientes

- 1g a 3g de folhas secas (1 a 3 colheres de chá).
- 150mL de água potável e filtrada.

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: indivíduos de três a sete anos de idade – tomar 35mL do infuso, logo após o preparo, de três a quatro vezes ao dia.

Entre sete e 12 anos de idade: tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, de três a quatro vezes ao dia.

Acima de 12 anos de idade: tomar 150mL do infuso, logo após o preparo, de três a quatro vezes ao dia.

Maiores de 70 anos de idade: tomar 75mL do infuso, logo após o preparo, de três a quatro vezes ao dia.

Advertência: doses acima das recomendadas podem causar irritação no estômago e queda de pressão.



CAPIM-CIDREIRA

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.

O capim-cidreira é nativo da Ásia tropical, especialmente da Índia.

É planta herbácea, perene, aromática, cresce em forma de moita, estolonífera, com folhas amplexicaules linear-lanceoladas, com tricomas nas margens. Inflorescências do tipo panícula, de cor amarela (não floresce no Brasil).

Nomes comuns: capim-cidreira, capim-limão, chá-de-estrada, capim santo, erva-príncipe (Portugal).

Princípios ativos: óleo essencial (citrinal, geraniol, metileugenol, mirceno, citronelal).

Recomendações para plantio do *Cymbopogon citratus*

Necessidade de luz	Necessidade de água	Espaçamento	Propagação	Observações
Pleno sol.	Regas moderadas e frequentes.	1m x 0,5m.	Divisão de touceira.	Prefere solos areno-argilosos.

Recomendações para colheita e pós-colheita do *Cymbopogon citratus*

Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Folhas.	A partir de seis meses após o plantio.	Usado fresco ou seco à sombra ou a 40°C.	Corte na altura de 10cm do solo. De dois a três cortes anuais. O óleo essencial é extraído por meio da destilação das folhas.

USO MEDICINAL E PREPARAÇÃO CASEIRA COM CIDREIRA-BRASILEIRA

Cymbopogon citratus

1. CHÁ DE CAPIM-CIDREIRA – cólicas intestinais e uterinas, calmante suave e contra ansiedade e insônia leves.

Ingredientes

- 3g de folhas secas
- 150mL água potável e filtrada

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 5 a 10 minutos e coar.

Modo de usar: para indivíduos maiores de 12 anos de idade – tomar 150mL, cinco minutos após o preparo, de duas ou três vezes ao dia.

Advertência: pode aumentar o efeito de outros calmantes.

2. SUCO DE CAPIM-CIDREIRA COM LIMÃO (calmante)

Ingredientes

- 6 folhas compridas de erva-cidreira (capim-santo).
- 1 xícara (café) de suco de limão.
- açúcar a gosto.
- água filtrada gelada (até completar o copo do liquidificador $\pm$ 1,5L).

Preparo

Bater a erva-cidreira com água no liquidificador.

Coar em pano ou peneira fina.

Colocar o suco de limão e bater mais.

Adoçar com o açúcar. Servir gelado.

3. DOCINHO DE CAPIM-CIDREIRA (relaxante)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite (desnatado ou integral).
- 25 folhas de capim-cidreira (aproximadamente).
- 1 lata de leite condensado.
- 1 colher de maisena ou 1 colher de leite em pó.
- 1 colher de sopa de manteiga.
- Açúcar cristal ou coco ralado, para enrolar os docinhos.



Preparações com capim-cidreira em oficina de plantas medicinais na zona rural de Nazaré Paulista.

Preparo

Bater no liquidificador a cidreira com o leite. Em uma peneira, coe a mistura, acrescente a maisena ou o leite em pó e dissolva. Coloque em uma panela com o leite condensado e a margarina, apure até dar o ponto (desprender do fundo da panela), em fogo baixo.

Depois da mistura fria, enrole e passe em açúcar cristal fino ou coco ralado. Coloque em forminhas de papel para servir.

Observação: preparações com açúcar não podem ser consumidas por diabéticos.

LITERATURA CONSULTADA

BLANCO, M. C. S. G. e outros. **Cultivo de plantas aromáticas e medicinais.**

Campinas-SP, CATI, 2007 (Boletim Técnico 247).

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas.** São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2002.

Medicina Verde: programa municipal de plantas medicinais e fitoterápicos de Botucatu (SP): Agricultores/Lin Chau Ming; Coord. Marcio G. campos. Botucatu: Prefeitura Municipal de Botucatu: Universidade Estadual Paulista, 2015. 46 p.

PEREIRA, A. M. S. **Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais.** Ribeirão Preto, UNAERP, 2011.

SAA-CATI. Apostila da aula prática de plantas medicinais do Módulo 2 da capacitação em plantas aromáticas e medicinais da Rede CATI-CDRS. 2015.

ERVAS-DOCES

Muitas plantas possuem nomes comuns ou populares iguais, apesar de serem plantas de espécies diferentes. Por isso, é comum ocorrerem dúvidas em relação à sua identificação. As ervas-doces são um bom exemplo.

No Brasil, temos duas plantas conhecidas como erva-doce, a *Pimpinella anisum* L., de origem asiática e sem cultivo expressivo no Brasil, sendo, portanto, produto essencialmente importado, e aquela também conhecida por funcho, que possui duas variedades cultivadas em várias regiões brasileiras, uma delas a *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *vulgare*, para produção de frutos para uso aromático e medicinal, e outra, a *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *dulce* (Miller) Thellung, cujo bulbo – ou cabeça – é comercializado como hortaliça.

Uma terceira espécie, que conhecemos como anis ou anis-estrelado (*Illiciumverum* Hook.f.), pode também causar confusão, pois, na Europa, a planta conhecida como anis é a *Pimpinella anisum* L., aqui denominada de erva-doce.

Este guia tem o intuito de elucidar as diferenças dessas plantas, auxiliando na sua identificação botânica e nos usos corretos de cada uma. No caso do funcho, também são descritas informações técnicas de cultivo, para sua adequada produção.



ERVA-DOCE

Pimpinella anisum L.

Família: Apiaceae.

Nomes populares: erva-doce, anis, anis-verde, pimpinela-branca.

Planta tradicional da culinária e medicina europeia e asiática, a erva-doce é de clima temperado. Sua produção no Brasil é inexpressiva, sendo encontrada, especialmente, no Sul do País.



Flores



Frutos

Origem: Ásia, regiões temperadas.

Descrição botânica: erva aromática, ereta, que atinge até 50cm de altura. As folhas são compostas de formas variadas e fendidas. As flores pequenas, de cor branca, são dispostas em umbelas compostas. Os frutos são ovoides, com dois aquênios, de sabor adocicado e aromático.

Composição química: óleo essencial (anetol – 90 a 95%), glicosídeos, cumarinas, flavonoides e esteroides.

Uso alimentício: os frutos são usados como aromatizantes de bebidas e de preparações culinárias, como doces e artigos de panificação.

Uso medicinal: o fruto é usado como digestivo, contra perda de apetite, cólicas, resfriado, tosse, febre e bronquite e como estimulante da lactação.

É uma planta da farmacopeia brasileira, sendo indicada como antidiarréica e antiespasmódica, na forma de chá por infusão (7g de frutos secos e amassados para 150mL de água fervente).

Observação: as folhas da erva-doce e do funcho também podem ser usadas na forma de chá, porém são menos aromáticas que os frutos, tornando a bebida mais suave.



FUNCHO

Foeniculum vulgare Mill.

Família: Apiaceae.

Nomes populares: erva-doce, erva-doce-de-cabeça, falsa erva-doce, falso anis, funcho-italiano, funcho-vulgar, erva-doce-brasileira, fioho, entre outros.

Possui inúmeras variedades e cultivares, sendo que a variedade *dulce* é hortícola e forma “cabeça”, que é o produto comercial.



Flores



Frutos



Bulbo ou cabeça

Origem: Europa mediterrânea, sendo cultivada em todo o mundo, inclusive no Brasil.

Descrição botânica: erva anual ou bienal, aromática, formação levemente entouceirada e que atinge entre 40cm e 90cm de altura. As folhas são compostas pinadas, de formas variadas, dependendo da cultivar ou variedade. As flores são pequenas, hermafroditas, de cor amarela, dispostas em umbelas compostas. Os frutos são oblongos, com dois aquênios aromáticos.

Composição química: óleo essencial (anetol – 60 a 95%, fenchona, foeniculina, metilchavicol, entre outros), cumarinas, flavonoides e esteroides.

Uso alimentício: os frutos são usados como aromatizantes de bebidas e de preparações culinárias, como doces e artigos de panificação. O bulbo ou cabeça, da variedade hortícola, é usado em saladas, quiches etc.

Uso medicinal: o fruto é usado principalmente como digestivo, carminativo (contra gases intestinais), antiespasmódico, para estimular a lactação e como expectorante.

É planta da Farmacopeia Brasileira, sendo indicada como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves, tais como cólicas, distensão abdominal e flatulência, na forma de chá por infusão (7g de frutos secos para 150mL de água fervente). Como auxiliar no alívio de sintomas dispépticos, antiespasmódico e antiflatulento, é usado na forma de tintura por percolação (10g e frutos secos para 100mL de álcool etílico 40% q.s.p.).

ASPECTOS AGRONÔMICOS

Propagação: sementes, por meio de semeadura em linhas no local definitivo (de 3kg a 5kg de sementes/ha) ou produção de mudas em recipientes.

Época de plantio: ano todo, em regiões de clima ameno; de março a abril, em regiões mais quentes. O plantio deve ser feito em locais a pleno sol.

Espaçamento: 1,2m x 0,8m.

Desenvolve-se melhor em regiões de clima ameno, em plantio a pleno sol e em solos bem drenados, profundos, leves e férteis.

Adubação: a adubação nitrogenada aumenta o teor de óleos essenciais, por isso, recomenda-se aplicar no plantio 10kg/ha de N e, em cobertura, 50kg/ha de N, parcelando em duas vezes, aos 20 e aos 60 dias após o plantio, repetindo nos anos seguintes. Fontes de N sugeridas: composto orgânico, torta de mamona, esterco bem curtidos.

Doenças: pode ocorrer podridão bacteriana e doenças fúngicas por *Fusarium*, *Phytium*, *Cercospora* e *Alternaria*.

Pragas: suscetível ao ataque de pulgões e cochonilhas.

Colheita: em torno do quinto mês, quando os frutos estão com os aquênios bem desenvolvidos e de coloração esverdeada a parda. Logo após a colheita, devem ser colocados para secar, pendurados ou sobre tela a sombra ou, quando necessário, no secador no máximo a 35°C.

Rendimento: de 0,8 a 2 toneladas de frutos secos/ha.



ANIS-ESTRELADO

Illicium verum Hook.f.

Família: Magnoliaceae.

No Brasil, a planta *Illicium verum* é conhecida como anis-estrelado; porém, no resto do mundo, a denominação anis ou anis-verde é dada à planta *Pimpinella anisum*, que, no Brasil, é chamada de 'erva-doce'.

Origem: China e Vietnã. Não é cultivada no Brasil, sendo importada principalmente da Europa e Ásia.



Descrição botânica: o anis-estrelado é uma árvore que pode chegar até 18m de altura em estado nativo, mas, em cultivos, procura-se manter a planta com um porte bem mais baixo, entre 3m e 4m. Possui folhas largas e de verde intenso. As flores, solitárias, são hermafroditas, e a coloração vai de branca até vermelha. Os frutos têm o formato de estrela, consistindo em oito carpelos arranjados em torno de um centro. Cada carpelo é rígido, com o formato de barca, contendo cada um uma semente marrom, ovoide, brilhante e muito aromática, ou seja, rica em óleo essencial.

Composição química: óleo essencial (anetol, felandreno, safrol, terpinol, 1,4 cineol).

Uso alimentício: aromatizante de bebidas e preparações culinárias.

Uso medicinal: usado principalmente como digestivo, carminativo e antiespasmódico. Também foi utilizado para fabricação do medicamento Tamiflu, indicado como antiviral.

LITERATURA CONSULTADA

BLANCO, M. C. S. G. et al. Cultivo de plantas aromáticas e medicinais. **Boletim Técnico 247**, Campinas-SP, CATI, 2007.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

HARAGUCHI, L. M. M.; CARVALHO, O. B. (Org.). **Plantas Medicinais**: do curso de plantas medicinais. São Paulo: Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente, 2010. 248p.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2002.

MING, L. C. **Medicina verde: programa municipal de plantas medicinais e fitoterápicos de Botucatu (SP)**. Botucatu: Prefeitura Municipal de Botucatu: Universidade Estadual Paulista, 2015, 46 p.

Wikipedia: https://pt.wikipedia.org/wiki/Illicium_verum

GUACOS

Mikania glomerata Spreng e
Mikania laevigata Sch. Bip. ex Baker



Mikania laevigata



Mikania glomerata

No bioma brasileiro da Mata Atlântica ocorrem duas espécies de guaco, cujas propriedades medicinais foram comprovadas e, por isso, as duas espécies foram incluídas na Farmacopeia Brasileira. Ambas possuem ação broncodilatadora, sendo indicadas como expectorante, e têm como princípio ativo principal a cumarina.

Família: Asteraceae.

Gênero: Mikania.

Espécies: *Mikania laevigata* Sch. Bip. ex Baker e *Mikania glomerata* Sprengel.

Nome popular: guaco, guaco-de-cheiro, guaco-trepador, cipó-catinga, cipó-sucuriju, coração-de-jesus, erva-de-cobra.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA

Ambas as espécies são subarbustos trepadores perenes, de grande porte, possuindo ramos lenhosos, cilíndricos, ramificados e glabros. As folhas são opostas, ovaladas, de consistência rígida, pecioladas, simples, com três a cinco nervuras bem evidentes, carnosas, na cor verde-brilhante na parte superior.

Para ter certeza sobre a qual espécie pertence, basta observar as características e as diferenças entre as folhas de cada planta.

Principais diferenças genéticas e morfológicas entre as duas espécies de guaco.

Características	<i>M. glomerata</i>	<i>M. laevigata</i>
Genéticas	2n = 36	2n = 38
Morfológicas	Folhas têm medidas de comprimento e largura muito próximas, com base hastada e os dentes laterais muito evidentes.	Folhas de comprimento maior que a largura (ou seja, mais compridas e estreitas do que as de <i>M. glomerata</i>), base não hastada e dentes laterais, quando presentes, pouco evidentes.

Flores: branco-creme, reunidas em capítulos.

Floração: julho e agosto.

Polinização: abelhas.

Ocorrência: nativa da região Sul do Brasil, sendo cultivada em outros estados.

Composição química: cumarina (princípio ativo principal), ácidos cafeoilquínicos (clorogênico e dicafeoilquínico), terpenos (ácido caurenico).

ASPECTOS AGRONÔMICOS

Planta trepadeira, sendo recomendável conduzir em espaldeira ou latada no sentido N/S.

Para a produção de mudas, utilizar estacas medianas ou basais com três gemas ou nós e um par de 1/2 folhas. Enterrar duas gemas ou dois nós da estaca e deixar uma gema para fora com um par de folhas cortadas ao meio.



Espaçamento: 1m – 1,5m x 2m.

Desenvolve-se bem em solos com muita matéria orgânica e tolera solos ácidos.

Adubação de plantio: 2kg de composto + 150g de fosfato natural + 300g de cinza vegetal por planta.

Adubação de cobertura: realizar anualmente com composto e cinzas na dosagem do plantio.

Pode ser cultivado a pleno sol ou à meia-sombra, sendo que o sombreamento favorece a produção de cumarina, o que indica que seu plantio em Sistema Agroflorestal (SAF) é positivo e recomendado.

Irrigação: realizada em dias alternados; planta exigente em água.

Doenças: já foi documentada a ocorrência de antracnose (*Colletotrichum* spp), doença fúngica que ocasiona manchas nas folhas, e do fungo *Macrophomina* sp., típico de solo, que ocorre em reboleiras, prefere período de pouca chuva e as temperaturas elevadas infectam a raiz da planta, que seca e morre.

Pragas: podem ocorrer larvas formadoras de galhas nas folhas e lagartas nas inflorescências. O controle das doenças e pragas deve ser natural, com práticas preconizadas pelo sistema orgânico ou agroecológico de produção.

Colheita: a partir de oito a 12 meses do plantio. E depois, a cada seis meses. Colher 60% de ramos das brotações secundárias (mais novas) e na pré-floração, pois os maiores teores de cumarina (principal princípio ativo e mais significativo) são observados, segundo Castro et al. (2006), em folhas jovens (5,2mg.g⁻¹ de matéria seca), seguidos por flores (1,04mg.g⁻¹ de matéria seca), caules (1,05mg.g⁻¹ de matéria seca) e raízes (0,11mg.g⁻¹ de matéria seca).

Rendimento anual: entre 1,5 e 2,5 toneladas/ha de massa seca.

A secagem deve ser realizada em secador a 45°C, por 36 horas.

Uso medicinal: age em gripes e resfriados, bronquites alérgica e infecciosa e como expectorante. Tem ação broncodilatadora confirmada pela Central de Medicamentos (Ceme), fazendo parte da Farmacopeia Brasileira e da RDC 10/2010, que trata das drogas vegetais.

É uma das plantas selecionadas pelo Projeto Farmácia Viva de Campinas/Sistema Único de Saúde (SUS), com as seguintes orientações contidas na cartilha municipal, conforme indicações da Anvisa, segundo o Formulário dos Fitoterápicos (2011):

Nome científico: *Mikania laevigata* Sch. Bip. Ex Baker.

Nome popular: guaco-de-cheiro.

Parte utilizada: folhas.

Constituintes principais: cumarina (princípio ativo principal), ácidos cafeoilquínicos (clorogênico e dicafeoilquínico), terpenos (ácido caurenico).

Indicações: alívio sintomático de afecções produtivas das vias aéreas superiores.

Uso interno: expectorante, broncodilatador.

POSOLOGIA E FORMA DE PREPARO

Uso interno: infusão - uma colher de sopa (3g) de folhas secas para uma xícara de chá (150mL) de água. Acima de 12 anos de idade: duas vezes ao dia, logo após o preparo.

RECEITA DE XAROPE CASEIRO

- 25 folhas frescas picadas para uma e ½ xícara de chá (255g) de açúcar e uma xícara de chá (150mL) de água. Em calor brando (60°C a 80°C), preferencialmente em banho-maria, dissolver o açúcar na água até formar uma calda fina; em seguida, colocar as folhas, misturar e tampar. Ao levantar fervura, desligar o fogo e deixar em repouso por uma hora tampado. Coar. Colocar em recipiente higienizado, de preferência em vidro âmbar. Armazenar em geladeira ou em local fresco. Essa preparação não pode ser usada por mais de sete dias e deve-se verificar frequentemente se o xarope não fermentou (azedou). Crianças de três a seis anos de idade: tomar uma colher de chá (5mL), duas vezes ao dia. Crianças de sete a 12 anos: tomar uma colher de sobremesa (10mL), três vezes ao dia. Acima de 12 anos: tomar uma colher de sopa (15mL), três vezes ao dia. Agitar antes de usar.

Atenção: contraindicado a pacientes portadores de diabetes mellitus, gestantes, lactantes e crianças menores de dois anos de idade.

Cuidados: não utilizar em caso de tratamento com anticoagulante. A utilização pode interferir na coagulação sanguínea. Doses acima das recomendadas podem provocar vômitos e diarreia.

RECEITAS DE PREPARAÇÕES CASEIRAS COM GUACO

Algumas preparações caseiras com guaco foram testadas na Cozinha Experimental da Divisão de Extensão Rural (Dextru/CATI-CDRS/SAA) e podem ser conferidas via *links*:

1. Xarope de guaco com açúcar

https://www.youtube.com/watch?v=lpjWh5FqO_8

2. Xarope de guaco com mel

<https://www.youtube.com/watch?v=PQ9Mw2vhRSQ>

3. Bala de guaco com mel (contra tosse)

<https://www.youtube.com/watch?v=zz8mhUgetms>

LITERATURA CONSULTADA

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira** / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

CASTRO, E. M. et al. Coumarin contents in young *Mikania glomerata* plants (Guaco) under different radiation levels and photoperiod. **Acta Farmacêutica Bonaerense**, v. 25, n. 3, p. 387-92, 2006.

COLETTI, L. M. M., PEREIRA, B. M. R., CARDOSO Jr., E. L. C. **Plantas medicinais nativas dos remanescentes florestais do oeste do Paraná**. Foz do Iguaçu: Itaipu Binacional, 2009.

LORENZI, H. MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil – Nativas e Exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum de estudos da Flora, 2002.

PEREIRA, A. M. S. **Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais**. Ribeirão Preto, UNAERP, 2011.

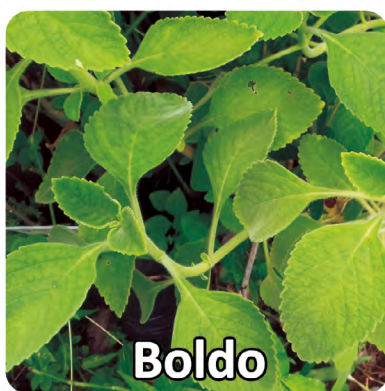
SUS - Prefeitura de Campinas. **Cartilha de plantas medicinais**, Campinas, 2019.



Alecrim



Babosa



Boldo



Capim-Cidreira



Hortelã

HORTA MEDICINAL

Uma farmácia viva ao seu lado



Manjeriço

Maria Cláudia Silva Garcia Blanco ¹

Beatriz Cantusio Pazinato ²

Cultivar saúde implica cuidar do corpo, da mente e do espírito. Nesse sentido, a prática de plantar e manejar uma horta é uma terapia para se obter essa saúde integral, pois produz alimentos e remédios, promove atividades saudáveis para o corpo com a importante exposição ao sol, principal fonte de vitamina D, e proporciona momentos de reflexão, meditação, contemplação e de sensações (aromas e sabores) que beneficiam a mente e o espírito.

Ter uma horta medicinal pode significar ter plantas medicinais cultivadas junto com hortaliças ou no meio do pomar, no jardim ou no quintal ou até mesmo em recipientes como vasos, garrafas PET, caixotes, entre outros.

Para iniciar essa atividade produtiva deve-se, primeiramente, conhecer um pouco sobre cada planta medicinal que se pretende cultivar:

- sua identificação botânica;
- seu tipo de crescimento ou porte (erva, arbusto, trepadeira, árvore etc.);
- sua necessidade de luz (pleno sol, meia sombra ou sombra);
- sua necessidade de água (regas abundantes, regas moderadas, frequentes ou pouca água).

Com essas informações, escolher o tipo e tamanho do recipiente (quanto maior o porte da planta, maior o recipiente); o local adequado de incidência solar e o modo e a frequência das regas, que vai depender da época do ano, da textura do solo e das necessidades de cada tipo de planta.

Após isso, devemos preparar o solo para receber as sementes ou mudas que precisam ser sadias e de boa procedência.

¹ Engenheira agrônoma, Divisão de Extensão Rural (Dextru)/CATI-CDRS/SAA.

² Nutricionista, Divisão de Extensão Rural (Dextru)/CATI-CDRS/SAA.

- **Para cultivo direto no solo:** fazer canteiros com cerca de 30cm de altura para proporcionar a drenagem, utilizar 100g/m² de calcário para correção da acidez do solo e cerca de 3 a 5kg/m² de húmus ou composto orgânico para adubar e proporcionar boa textura ao solo.
- **Para cultivo em recipientes:** utilizar uma mistura de terra, composto orgânico/húmus ou torta de mamona nas seguintes proporções:
 - terra : húmus = 1 : 1 ou
 - terra : torta de mamona = 3 : 1 ou
 - terra : areia : húmus = 1 : 1 : 1, quando a terra for muito argilosa.

Ao montar os vasos, colocar no fundo pedriscos, cacos ou argila expandida para drenar o excesso de água.

Após colocar a mistura de terra, fazer a semeadura que deve ser realizada na profundidade exigida; quanto menor a semente, mais superficial é a semeadura. No caso de mudas, retirar do recipiente e colocá-las em buracos na terra, apertando levemente com as mãos ao seu redor.

As mudas podem ser adquiridas no mercado ou produzidas em recipientes como copinhos ou sacos plásticos, em local sombreado (viveiro) por meio de sementes, estacas de galhos ou a partir de outras estruturas propagativas como os rizomas e os rebentos, dependendo de cada planta.

Para completar, regar bem sem encharcar e cobrir o solo do canteiro ou do vaso com capim seco, casca de arroz ou outra cobertura, evitando a erosão e os respingos de terra nas plantas quando forem regadas.

Adubar com composto orgânico ou torta de mamona a cada dois ou três meses, para o bom desenvolvimento das plantas.

É importante evitar o contato de animais domésticos em sua Farmácia Viva.

Colher sempre usando instrumentos limpos e afiados, na época certa e do modo adequado.

Seguem informações sobre seis plantas medicinais que não podem faltar em sua horta medicinal.

Recomendações para plantio

Planta medicinal	Necessidade de luz	Necessidade de água *	Espaçamento e propagação	Observações
Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i> L	Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,6m. Mudas por ementes ou estacas apicais com 10cm a 15cm.	Arbusto aromático e perene. Transplantar quando a muda tiver de 20cm a 25cm.
Babosa <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	Pleno sol.	Pouca água.	1m x 0,6m. Rebentos.	Erva perene. Os rebentos podem ser plantados diretamente no local definitivo.**
Boldo <i>Plectranthus barbatus</i> Andrews	Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,5m. Estacas com três nós.	Arbusto perene. Pode ser plantado diretamente no local definitivo ou em viveiro (mudas).
Capim-cidreira <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Pleno sol.	Regas moderadas.	1m x 0,5m. Divisão de touceira.	Erva aromática. Prefere solos areno-argilosos. Pode ser plantada diretamente no local definitivo.

Planta medicinal	Necessidade de luz	Necessidade de água *	Espaçamento e propagação	Observações
Hortelã comum <i>Mentha x villosa</i> L.	Pleno sol ou meia-sombra.	Regas moderadas.	0,3m x 0,3m. Estolões ou rizomas com 10cm ou sementes.	Erva aromática perene. Mudas são produzidas em viveiro. Prefere solo orgânico.
Manjerição <i>Ocimum basilicum</i> L.	Pleno sol.	Regas moderadas.	0,6m x 0,25m. Sementes ou estacas apicais com 10cm a 15cm.	Erva aromática perene. Plantio de sementes ou mudas na primavera. Planta muito visitada por abelhas (melífera). Podem-se cortar as primeiras florações para aumentar o número de folhas e o ciclo da planta.

* Verificar a aparência da planta: se estiver murcha, precisa de mais água. Nunca encharcar o solo, pois as raízes podem apodrecer.

** local definitivo = canteiro, vaso ou outro recipiente.

Recomendações para colheita e pós-colheita

Planta medicinal	Parte colhida	Época de colheita	Pós-colheita	Observações
Alecrim	Folhas	Primeira colheita após um a dois anos do plantio, quando bem formado.	Usada fresca ou seca à sombra ou a 40°C.	Pode-se colher duas vezes/ano no outono (metade superior da planta) e na primavera (a 50cm do solo) ou uma vez por ano na primavera (a 15cm do solo).
Babosa	Folhas maiores que 50cm	A partir de um ano do plantio, após primeira florada.	Usada fresca, manter refrigerada.	Colher cinco ou seis folhas externas/planta. Após colheita, fazer amontoa (chegar terra no pé da planta).
Boldo	Folhas	A partir de quatro a seis meses do plantio.	Usada fresca ou seca em secador a 40°C.	Colheitas a cada quatro meses. Durante a secagem, revolver as folhas a cada duas horas.
Capim-cidreira	Folhas	A partir de seis meses do plantio.	Usada fresca ou seca à sombra ou a 40°C.	Corte na altura de 10cm do solo. Dois a três cortes anuais.
Hortelã comum	Parte aérea	A partir de três meses do plantio.	Usada fresca ou seca ao natural ou em secador a 40°C.	Cortar a 5cm do solo. Até quatro cortes anuais, conforme o desenvolvimento.
Manjerição	Folhas	Após dois a quatro meses do plantio.	Usada fresca ou seca a sombra ou em secador a 40°C.	Cortes realizados a 15cm do solo, colher preferencialmente de manhã.

RECEITAS MEDICINAIS

1. CHÁ DAS FOLHAS DE ALECRIM – anti-inflamatório, antisséptico, cicatrizante, antioxidante e contra má digestão e distúrbios circulatórios.

Ingredientes

- 2g de folhas secas ou uma colher de chá de folhas frescas.
- 150mL de água potável e filtrada.

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: uso interno acima de 12 anos de idade: tomar 150mL do infuso, 15 minutos após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições. Uso tópico ou externo: aplicar no local afetado duas vezes ao dia.

Advertências: não usar em pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões. Não utilizar em gestantes. Doses acima das recomendadas podem causar nefrite e distúrbios gastrointestinais. Não usar em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecrim.

2. GEL CONGELADO DE BABOSA – contra queimaduras e assaduras.

Ingredientes

- Folha fresca de babosa (de planta adulta, +- 50cm).

Preparo

Tire os espinhos da folha de babosa, lave-a na água corrente e deixe escorrer a resina amarela por umas seis horas. Retire toda a casca e corte a massa de gel transparente em pedaços de dois a três centímetros enrolando cada pedaço em papel alumínio, e guarde no congelador até o momento do uso.

Modo de usar: para o tratamento de queimaduras e assaduras, passar o gel congelado ou fresco diretamente no local lesionado.

3. CHÁ DE BOLDO – digestivo e contra mal-estar ocasionado por intoxicação alcoólica

Ingredientes

- 1g a 3g de folhas secas ou uma folha fresca.
- 150mL de água potável e filtrada.

Preparo

Com folhas secas – preparar por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta e abafar por 15 minutos e coar. Com folha fresca - preparar por maceração, ou seja, picar e socar a folha, acrescentar água fria e deixar macerando (“de molho”) por alguns minutos.

Modo de usar: tomar 150mL duas ou três vezes ao dia, logo após o preparo. Atenção: somente para maiores de 12 anos de idade.

Advertências: não indicado para gestantes, lactantes, crianças e pessoas com hepatite ou obstrução das vias biliares e hipotensas (seu uso pode diminuir a pressão arterial). Doses acima das recomendadas e por período de tempo maior podem causar irritação no estômago.

4. CHÁ DE CAPIM-CIDREIRA – cólicas intestinais e uterinas, calmante suave e contra ansiedade e insônia leves.

Ingredientes

- 3g de folhas secas.
- 150mL água potável e filtrada.

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 5 a 10 minutos e coar.

Modo de usar: para maiores de 12 anos de idade – tomar 150mL, cinco minutos após o preparo, de duas a três vezes ao dia.

Advertência: pode aumentar o efeito de outros calmantes.

5. PÓ DE HORTELÃ – antiparasitário (ameba e giárdia)**Ingredientes**

- Folhas de hortelã.

Preparo

Secar à sombra ou em secador a 40°C e triturar até a forma de pó.

Modo de usar: usar o pó na dose de 1/2 colher de café, três vezes ao dia, durante cinco dias. Pode ser misturado ao mel ou amassado com frutas. Para menores de 12 anos de idade: usar 1/4 da colher de café do pó.

Observação: o tratamento deve ser repetido após 10 dias, devendo-se observar, durante e depois, os cuidados na higiene pessoal e de toda família.

6. CHÁ DAS FOLHAS DE MANJERICÃO – contra distúrbios digestivos e sintomas da gripe e antioxidante**Ingredientes**

- 3g de folhas ou uma colher de sobremesa.
- 150mL de água potável e filtrada.

Preparo

Por infusão, acrescentando a água fervente sobre a planta, abafar por 15 minutos e coar.

Modo de usar: tomar uma xícara (150mL) antes das principais refeições ou de duas a três vezes ao dia para combater os sintomas de gripes.

