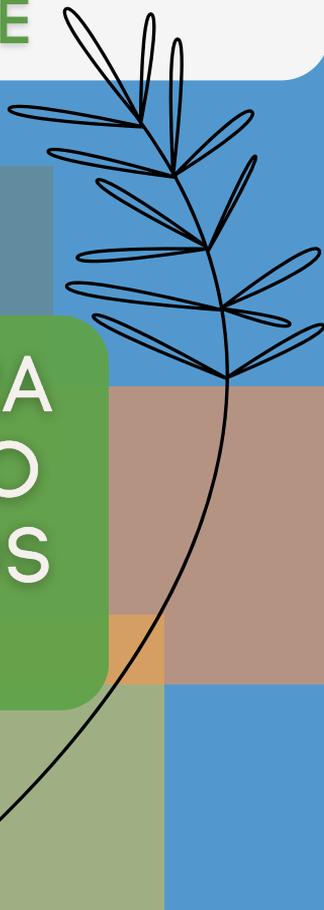


PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA PARA AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

MANUAL PARA PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS



CRÉDITOS

Produção de Conteúdo e Diagramação

- Prof. Dr. René Duarte Martins, Coordenador dos Projetos de Extensão Farmácia Viva do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco;
- Adrielly da Silva Santos, Estudante de Nutrição UFPE/CAV;
- Carolline Alexandra da Silva Marinho, Estudante de Nutrição UFPE/CAV;
- Joyce Melissa Gomes da Silva, Estudante de Saúde Coletiva UFPE/CAV;

Realização

Projetos de Extensão Farmácia Viva: cultivando saúde, do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco;

Apoio

- Emanuela Lopes – Secretária de Saúde do Município de Pombos – PE;
- Severina Patrícia da Silva – Cordenação de Atenção Básica do Município de Pombos – PE
- Pérola Crislaine – Coordenação de Formação Permanente da Secretária de Saúde do Município de Pombos – PE;

Catálogo na Fonte

**Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Ana Ligia F. dos Santos, CRB-4/2005**

P713 Plantas medicinais e fitoterapia para agentes comunitários de saúde: manual para preparação de remédios caseiros/ René Duarte Martins [et al.] – Vitória de Santo Antão: CAV-UFPE, 2023.
33 p.; il., color.

Produção de Conteúdo e Diagramação: René Duarte Martins, Adrielly da Silva Santos, Carolline Alexandra da Silva Marinho, Joyce Melissa Gomes da Silva.

Projeto de Extensão Farmácia Viva: cultivando saúde. Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco.
ISBN: 978-65-00-68769-9.

1. Plantas Medicinais. 2. Fitoterapia. 3. Agentes Comunitários de Saúde. I. Projeto de Extensão Farmácia Viva: cultivando saúde. II. Universidade Federal de Pernambuco. III. Título.

615.537 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 013/2023

APRESENTAÇÃO

O uso de plantas medicinais constitui importante elemento da cultura relacionada aos cuidados em saúde, no Brasil.

Esta cartilha tem por objetivo orientar sobre a preparação de remédios caseiros, envolvendo os cuidados com o uso de plantas medicinais, desde o cultivo, coleta, higienização até indicações de uso de espécies comuns no município de Pombos, Pernambuco.

Esperamos com estas informações, contribuir para o exercício da atividade profissional de Agentes Comunitários de Saúde em seus territórios.

ÍNDICE

Créditos

Apresentação

Seções

1. Cultivo, Coleta ou Aquisição de Plantas Medicinais.....	05
2. Higienização e sanitização de Plantas Medicinais.....	08
3. Secagem de Plantas Medicinais.....	09
4. Preparações Caseiras com Plantas Medicinais.....	10
o Considerações Iniciais	10
o Medidas Caseiras	11
o Tipos de Preparações	12
5. Orientações Gerais sobre Doses.....	16
6. Vias de Administração.....	17
7. Precauções.....	19
8. Orientações sobre Espécies de Plantas Medicinais	20
9. Sugestões de leituras e referências.....	33

1. CULTIVO, COLETA OU AQUISIÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Cultivo

Cultivar plantas medicinais é uma ótima alternativa, mas devemos nos atentar para algumas recomendações!

- **Evitar** acesso de animais (gatos, cachorros, galinhas, etc.) ao ambiente de cultivo;
- **Evitar** o cultivo em calçadas e locais próximo a ruas e estradas;



Não cultivar próximo a fossas, esgotos ou córregos poluídos;

Não usar agrotóxicos ou produtos químicos;

EVITAR QUALQUER PRÁTICA QUE COLOQUE EM RISCO A QUALIDADE DAS PLANTAS E AS CONTAMINE, TENDO EM VISTA QUE SERÃO UTILIZADAS EM TRATAMENTOS DE PESSOAS DOENTES;

1. CULTIVO, COLETA OU AQUISIÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Coleta

A coleta é mais uma etapa que deve ser levada a sério, por isso devemos estar atentos a algumas recomendações!

- Certifique-se que está coletando a espécie correta;
- Saiba qual a parte para coletar (folha, raiz, caule);
- Observe se a época é adequada para colheita da planta;
- Prefira colher de manhã cedo ou ao entardecer evitando o horário entre as 11:00-15:00 horas;
- Colher partes sadias das plantas;
- Não usar plantas doentes ou danificadas por pragas;
- Não colher muitas folhas num mesmo ramo;
- Ao coletar raízes, arrancar as mais superficiais, evite a raiz central para não matar a planta;
- Ao coletar casca do caule, não arranque a casca formando anel ao redor da planta para não matar a árvore, prefira coletar de galhos grossos;

Para mais informações sobre o cultivo de plantas medicinais e manejo de pragas, clique no link abaixo

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/54344/1/doc91-plantasmedicinais.pdf>



ou



Aponte a Câmera do seu Celular

1. CULTIVO, COLETA OU AQUISIÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Aquisição de Plantas Medicinais

Muita atenção ao adquirir plantas de vendedores e até de vizinhos!

Certifique-se que o mesmo conheça a espécie vegetal e o seu nome científico, observe como as plantas são expostas e as condições de cultivo seguindo as orientações anteriores.



O NOME CIENTÍFICO É ÚNICO E ESSENCIAL PARA A IDENTIFICAÇÃO DE CADA ESPÉCIE

UMA ESPÉCIE PODE TER VÁRIOS NOMES POPULARES; ESPÉCIES DIFERENTES PODEM SER CONHECIDAS PELOS MESMOS NOMES ;

Capim Limão?

Capim Santo?

Cidreira?

Anador?

2. HIGIENIZAÇÃO E SANITIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Após a coleta ou aquisição da planta é necessário realizar a higienização e sanitização adequada, antes do uso.

1

Retirar partes danificadas, e para a **higienização** lavar com água corrente e sabão (partes sujas de terra) a planta coletada para retirar a terra e outras partículas aderidas.

2

Para a **sanitização** em um recipiente acrescente água suficiente para cobrir a planta, **para cada litro de água potável colocar 01 colher se sopa de hipoclorito a 2% (água sanitária)**. Deixe em repouso por **10-15 minutos**, em seguida lave em água potável e deixe escorrer o excesso de água.



3. SECAGEM DE PLANTAS

Se eu desejar guardar as plantas, como faço?

APÓS A HIGIENIZAÇÃO DAS PLANTAS VOCÊ PODERÁ PROMOVER A SECAGEM DAS PARTES COLHIDAS, PARA DEPOIS GUARDAR.



- Utilize um varal e pendure as plantas;
- Escolha um espaço arejado;
- Seque à sombra, principalmente partes mais frágeis como folhas e flores;
- Ao secar partes rígidas como raiz ou casca do caule, corte no sentido do comprimento;
- Sementes podem ser expostas ao sol, mexendo sempre;
- Se as plantas secas apresentarem mofo no momento de uso, descartar;

A SECAGEM AO NATURAL VARIA DE ACORDO COM O CLIMA, GERALMENTE ENTRE 3 E 10 DIAS;

APÓS A SECAGEM GUARDAR A PLANTA SECA EM LOCAL ESCURO, DE PREFERÊNCIA EM SACOS DE PAPEL;

4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

Considerações Iniciais

- Prefira usar panelas esmaltadas, de pedra, barro, nas preparações;



- Atenção especial à qualidade da água das preparações, deve ser filtrada, fervida ou mineral;

- Higienize a área de trabalho com sabão e/ou hipoclorito a 2%, diluído;



- Se tiver cabelos longos, prenda os cabelos durante a manipulação dos remédios caseiros;



- Ao aproveitar recipientes de vidro utilizados para guardar os remédios, lave-os com água e sabão e depois com água fervida;



4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

- Medidas caseiras

Como eu posso entender os volumes de utensílios domésticos para o uso em preparações caseiras, com plantas medicinais?



Colher de Sopa



Copo Americano



Xícara de Chá

Medidas Aproximadas

Para preparações caseiras, orientamos o uso destas medidas aproximadas, como proporções. Se você possui em casa, instrumentos que permitam medições precisas, utilize.

UTENSÍLIO	VOLUME DE LÍQUIDOS*	PESO EM GRAMAS DE PLANTAS FRESCAS*	PESO EM GRAMAS DE PLANTAS SECAS*
1 COPO DE VIDRO AMERICANO	150mL	-	-
1 XÍCARA DE CHÁ (GRANDE)	150mL	-	-
1 XÍCARA DE CAFÉ (PEQUENA)	50mL	-	-
1 COLHER DE SOPA	10mL	5g (FOLHAS)	2g (FOLHAS); 10g de raízes ou cascas
1 COLHER DE SOBREMESA	7,5mL	-	2g
1 COLHER DE CHÁ	5 mL	-	1g (FOLHAS)
1 COLHER DE CAFÉ	2 mL	2g(FOLHAS)	0,5g (FOLHAS); 4 g de raízes secas

1mL = 20 gotas; 5mL = 100gotas. *Estas são medidas aproximadas

4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

- Tipos de Preparações Caseiras



CHÁ

Preparação a partir de plantas medicinais, com extração em água, para diversos fins terapêuticos, obtido de várias formas tais como: **Infusão, dedocção, Maceração;**

CHÁ POR INFUSÃO:

Ferver a água, após a fervura coloque as partes do vegetal em um recipiente e derrame a água por cima. Tampe-o e deixe em repouso de 5 a 10 minutos.

Consumir em até 24h, manter sob refrigeração.

INDICADO PARA FOLHAS, FLORES, INFLORESCÊNCIAS, FRUTOS.



CHÁ POR DECOCÇÃO:

Levar as partes do vegetal ao fogo brando deixar fervendo de 10 a 15 minutos, em seguida desliga o fogo e mantém a formulação abafada por até 20 minutos.

Consumir em até 24h, manter sob refrigeração.

INDICADO PARA PARTES DURAS COMO SEMENTES, CASCAS E RAÍZES.



10-15 minutos

4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

- Tipos de Preparações

TINTURA

Preparação a partir de **plantas medicinais secas (droga vegetal)** em que utiliza-se o álcool a 70% como líquido extrator.

Exemplo de Preparo

Materiais necessários

- Pesar 100g da planta, colocar num recipiente com 500mL de álcool a 70%;
- Manter em frasco no escuro de 7 a 15 dias;
- Mexer a tintura 1-2 vezes ao dia;
- Em seguida coar com peneira ou pano limpo e guardar o líquido em um vidro escuro.

DICA IMPORTANTE

Para preparações em domicílio, você pode utilizar a proporção de uma parte de planta para 3 partes de álcool.

Ex.: Para um copo com plantas, usar 3 copos de álcool;

DOSE USUAL

A orientação de Uso é em geral entre 15-40 gotas da tintura, diluída em meio copo d'água, até três vezes ao dia.



**VALIDADE DE 2 ANOS (GERALMENTE).
A DOSE ORAL VARIA DE ACORDO COM A
PLANTA E A FINALIDADE DO USO.**

4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

- Tipos de Preparações

ALCOOLATURA

O preparo é semelhante ao da tintura, entretanto utilizam-se **partes frescas da planta**, geralmente logo após a colheita e higienização.

A proporção utilizada é de 2-3 partes da planta fresca para o volume final de tintura.



Exemplo de Preparo

Materiais necessários

- 300g da folha fresca de uma planta medicinal
- 1000mL de álcool a 80%.

Pesar 300g da parte fresca da planta e completar para 1000mL com álcool a 80%.

- Manter em frasco no escuro de 7 a 15 dias;
- Mexer a alcoolatura de 1-2 vezes ao dia;
- Em seguida coar com peneira ou pano limpo e guardar o líquido em um vidro escuro.

Verifique o modo de preparo para cada tipo de planta podem existir variações de orientações.

**VALIDADE DE 2 ANOS (GERALMENTE).
A DOSE ORAL VARIA DE ACORDO COM A PLANTA E A
FINALIDADE DO USO.**

4. PREPARAÇÕES CASEIRAS COM PLANTAS MEDICINAIS

- Tipos de Preparações



LAMBEDOR

Preparação caseira com o uso de plantas medicinais e açúcar. Pode ser prerada a quente ou a frio.

Exemplo de Preparo

- Colocar duas partes de açúcar para uma parte de água em fogo baixo até dissolver o açúcar;
- Acrescentar as partes vegetais 1-2 colheres de sopa de plantas medicinais, para cada 150mL de açúcar derretido e deixar em fogo brando por 5 minutos.
- Desligue e deixe tampado em repouso por 2 horas.

Manter em recipiente bem limpo, na Geladeira em uso por até 07 dias

XAROPE

Formulação aquosa de uso oral com elevada viscosidade devido a presença de açúcar na sua composição numa proporção mínima de 45%.

Exemplo de Preparo

- Prepare um chá, por infusão ou decocção, das partes da planta. Pode também utilizar tintura ou alcoolatura caseira;
- Em uma panela utilize duas partes de açúcar para uma parte do chá, aqueça em fogo baixo (pode usar banho maria), até dissolver o açúcar;
- Deixe esfriar, filtre e pode guardar na geladeira e usar por até 07 dias.
- Para conservar pode usar 5 cravos ou 40 gotas de própolis para cada 100mL de xarope;
- A dose recomendada para adultos é uma colher de sopa, três vezes ao dia. Para crianças usar colher de chá como dosador;

**O uso e a preparação varia conforme a planta e a finalidade.
Pesquisar cada espécie medicinal antes de fazê-lo!**



5. ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE DOSES



Muita atenção com a quantidade de remédio caseiro que você utiliza por dia. Se você recebeu orientações de profissionais ou conhece a planta, utilize estas informações.

Não Substitua a Água Diária por Chás!!!



Orientações sobre DOSES GERAIS para uso de CHÁS caseiros

- **Idade entre 6 meses a 1 ano:** 1 colher de café do preparado 3 vezes ao dia
- **Idade entre 1 a 2 anos:** Meia xícara de chá 2 vezes ao dia
- **Idade entre 2 a 5 anos:** Meia xícara de chá até 3 vezes ao dia
- **Idade entre 5 a 10 anos:** Meia xícara de chá 3-4 vezes ao dia
- **Idade entre 10 a 15 anos:** Meia xícara de chá 3-4 vezes ao dia
- **Adulto:** 1 Xícara de chá (150mL) 3 a 4 vezes ao dia

Fonte: Rodrigues, V.G.S., 2004.

6. VIAS DE ADMINISTRAÇÃO PARA REMÉDIOS CASEIROS

Uso Oral – O uso oral de remédios caseiros, pode acontecer por ingestão, bochechos, gargarejos e emplastos.

A ingestão poderá acontecer com o uso dos:

- **Chás:** geralmente a orientação de ingestão é de 150mL, 3-4 vezes ao dia, para adultos.
- **Lambedores e xaropes:** a orientação para adultos é de 1 colher de sopa, três vezes ao dia.
- **Tinturas/alcoolaturas:** pode-se utilizar 15 a 40 gotas, diluídas em meio copo de água tipo americano, até 3 vezes ao dia.



Bochechos – consiste na agitação de chás ou tinturas/alcoolaturas diluídas na cavidade oral, fazendo movimentos com a bochecha, por um tempo determinado. Ao final, o líquido bochechado deve ser descartado.

Gargarejos – Refere-se à agitação de chás ou tinturas/alcoolaturas diluídas na garganta, fazendo movimentos de agitação da preparação com auxílio do ar que se expele pela laringe. Ao final, o líquido bochechado deve ser descartado.

Emplastos – Usar a preparação diretamente sobre uma lesão oral, como na afta, com auxílio de um algodão.

Sugerimos consulta na seção de **Orientações Gerais sobre Doses** para crianças e adolescentes. Reforçamos que podem existir orientações específicas para cada tipo de planta medicinal.

6. VIAS DE ADMINISTRAÇÃO PARA REMÉDIOS CASEIROS

Uso por Inalação - Utilizam-se plantas aromáticas, por meio da preparação de uma infusão, em que água fervente é vertida sobre partes vegetais, transferida para um recipiente, o vapor produzido será inalado pelo nariz e/ou boca.

Poderá ser usado um funil de papel ou um pano cobrindo a cabeça e o recipiente.



Atenção com a distância entre o nariz e a infusão para não queimar as vias aéreas. Para crianças deve-se evitar a inalação direta, assim posiciona-se a infusão próximo a criança, mas sem contato direto com as vias aéreas.

Banhos

Para os banhos recomenda-se a utilização de chás ou tinturas/alcoolaturas diluídas em água morna. A preparação deve ocorrer no momento do uso e em volume suficiente para o banho. Na possibilidade de um banho de imersão, este deverá ter duração de 20 minutos, como ocorre nos banhos de assento.



Compressa

Para realização de compressas locais, orienta-se embeber um pano, gaze ou algodão em chás ou tinturas/alcoolaturas diluídas e aplicar na área afetada.

Escalda-pés

Inserir e cobrir os pés em uma bacia com água morna, onde podem ser utilizadas ervas medicinais ou relaxantes, a depender do objetivo da pessoa naquele momento

7. PRECAUÇÕES

Uso Racional de Plantas Medicinais

- Muito cuidado com o uso de plantas medicinais que você não conhece bem os efeitos;
- Atenção com a mistura de plantas medicinais, prefira usar apenas uma erva e evite misturar mais do que 03 espécies;

Se Bem Não Fizer, Mal Não Vai fazer



Plantas Medicinais Podem Causar Toxicidade, Alergias, Interações, como qualquer outro Remédio ou Medicamento.

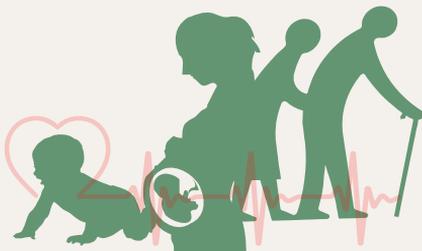
Tempo de Uso



- Tenha atenção com o tempo que utiliza uma mesma planta medicinal, evite o uso contínuo de uma mesma espécie por muito tempo, sem intervalos;

Atenção Com Crianças, Grávidas e Idosos

- Cuidado ao administrar preparações com plantas medicinais para estes grupos populacionais, especial atenção nas doses e indicações das plantas. Pesquise antes!!!



8. ORIENTAÇÕES SOBRE AS PLANTAS MEDICINAIS

Alecrim - *Rosmarinus officinalis*



NOME COMUM: Alecrim, Alecrim de cheiro, erva da alegria e rosmaninho;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Possui ação anti-inflamatória, diurética, cicatrizante e alivia desconfortos intestinais;

FORMA DE USO: Utilização oral e externa.

- **MODO DE PREPARO:**

a) UTILIZAÇÃO ORAL (INFUSÃO): Para isso, adiciona-se 5 gramas das folhas frescas (1 colher de sopa) ou 1 a 2 gramas (1 colher de sobremesa) da folha seca, em 150 a 250 mL de água fervente e, logo após, abafa-se essa solução. Por fim, tomar 150 a 250 mL do chá preparado, ainda morno, duas a três vezes ao dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA (COMPRESSAS OU BANHOS): Umedecer uma toalha com a infusão feita a partir da adição de 30 a 50 gramas da planta para 1L de água e, ainda morno, realizar a compressa ou banho.



O consumo de preparações com esta planta medicinal deve ser utilizada com cautela por pacientes hipertensos e diabéticos.

Alfavaca- *Ocimum gratissimum*



NOME COMUM: Alfavacão, alfavaca-cravo e alfavaca

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas e flores;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: broncodilatadora, antisséptica, analgésica, anti-inflamatória, cicatrizante, antibacteriana, antifúngica, antiviral, antialérgica, repelente de insetos, diurética, tônica geral e diminui hemorragia.

FORMA DE USO: Oral.

• MODO DE PREPARO:

- **Chá por infusão:** Uma colher rasa de sopa, de folhas, em 150mL de água, em infusão por 5 min. Adultos devem tomar 150 mL (1 xícara de chá) do infuso duas a três vezes ao dia.
- **Alcoolatura:** pesar 200 g de folha e flor fresca, lavar, picar e colocar em frasco de vidro âmbar; em seguida adicionar 1000 mL de álcool a 80%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e colocar em frasco de vidro âmbar (escuro). tomar de 1 a 3 gotas por quilo de peso divididas em 3 vezes ao dia, sempre diluídas em água (cerca de 50 mL ou meio copo).



Contra indicado o uso em gestantes, lactantes e alcoolatras.

Aroeira - *Schinus terebinthifolia*



NOME COMUM: Aroeira, aroeira-da-praia, aroeira-vermelha, etc;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Casca do caule, folhas, frutos e raízes;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Possui atuação antialérgica, anti-inflamatória e cicatrizante;

FORMA DE USO: Utilização oral e externa.

• MODO DE PREPARO:

a) UTILIZAÇÃO ORAL (DECOCÇÃO): Para isso, cozinha-se na proporção de 1 grama da casca do caule com 150mL de água, por 15 minutos. Em seguida, essa solução deve ser abafada até esfriar, para que possa ser ingerida, uma a duas vezes ao dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA (COMPRESSAS OU BANHOS DE ASSENTO): Podem ser realizados banhos de assento ou compressas, três a quatro vezes ao dia, a partir da decocção preparada, conforme explicado acima.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser realizado por mulheres grávidas.

Arruda- *Ruta graveolens*



NOME COMUM: Arruda;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Atua em problemas menstruais, doenças do fígado, dor de ouvido, verminose, inflamações, febre e câimbras.

FORMA DE USO: Oral e Externo.

• MODO DE PREPARO:

a) UTILIZAÇÃO ORAL

- **CHÁ POR INFUSÃO:** uma colher (café) de folhas picadas em 150mL de água fervente, deixe amornar e use a dose de duas xícaras (café) por dia, até obter resultados positivos com o tratamento.
- **Maceração:** 4 a 6g de folhas frescas numa xícara (café) com água fria, durante período de 6 a 12 horas. Beba duas vezes ao dia, em casos de ausência da menstruação (alteração no ciclo), durante 5 dias.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA (SUMO): O sumo é obtido espremendo-se as folhas. O sumo serve para aliviar a dor de ouvido, utilizando duas a três gotas ainda mornas no ouvido.



Contra indicado para gestantes.

Babosa - *Aloe vera*



NOME COMUM: Babosa, aloe;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Gel incolor, proveniente das folhas frescas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Queimadura de primeiro e segundo grau, e como cicatrizante em feridas;

FORMA DE USO: Utilização externa (Tópica).

- **MODO DE PREPARO:** Após deixar escorrer a baba amarela, realiza-se a extração do gel, descascando as folhas. Logo após, deve ser feita a higienização da região afetada, para que o gel seja aplicado diretamente sobre ela, de uma a três vezes ao dia.



Antes da utilização do gel da babosa, **o líquido amarelado precisa ser removido**, pois ocasiona irritação na área tratada. Para que isso seja feito, basta deixar que esse líquido escorra das folhas, antes de retirar o gel.

Boldo do "chile" - *Plectranthus barbatus*; *Coleus barbatus*



NOME COMUM: boldo-brasileiro, boldo-nacional, falso-boldo, boldo-africano, boldo-de-jardim e malva-santa;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Melhora da azia, estimulante do fígado, da digestão e do apetite e alívio de cólicas do trato gastrointestinal;

FORMA DE USO: Oral.

• MODO DE PREPARO:

- **CHÁ POR INFUSÃO:** Colete as folhas frescas, pique em pedaços pequenos, utilize 1 colher de sopa para 1 xícara de chá (150 mL) de água. Pessoas acima de 12 anos tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
- **MACERAÇÃO:** Amassar ou picar 1 a 2 folhas frescas para 1 xícara de chá (150 mL) de água fria e deixar repousar por alguns minutos. Ingerir de 2 a 3 vezes ao dia.
- **ALCOOLATURA:** Pesar 200 g de folha fresca, lavar, picar e colocar em frasco de vidro âmbar; em seguida adicionar 1000 mL de álcool a 80%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e envasar em frasco de vidro âmbar. tomar de 1 a 3 gotas por quilo de peso, divididas em 3 vezes ao dia, sempre diluídas em água (cerca de 50 mL ou meio copo).



Não deve ser utilizado em gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão (pressão alta), hepatites e obstrução das vias biliares. Pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central devem evitar o uso (ANVISA).

Caju Roxo- *Anacardium occidentale*



NOME COMUM: Cajueiro;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Casca do Caule;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa, anti-inflamatória, tratamento de diabetes tipo 2, analgésica e cicatrizante.

FORMA DE USO: Oral.

• MODO DE PREPARO:

a) CHÁ POR DECOÇÃO: 150 mL de água, para 0,4g a 3,75g da casca, que deve ferver por 5 min. Ingerir uma xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

b) ALCOOLATURA: pesar 200 g de entrecasca do galho fresco, lavar, picar e colocar em frasco de vidro âmbar; em seguida adicionar 1000 mL de etanol a 80%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e colocar em frasco de vidro âmbar. Tomar de 1 a 3 gotas por quilo de peso divididas em 3 vezes ao dia, sempre diluídas em água (cerca de 50 mL ou meio copo).



É contraindicado o uso, em gestantes, lactantes, menores de 18 anos e pessoas com doenças crônicas.

Camomila - *Matricaria chamomilla*



NOME COMUM: Camomila, matricária, maçanilha;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Inflorescências;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Possui ação ansiolítica leve e anti-inflamatória;

FORMA DE USO: Utilização oral e externa.



• MODO DE PREPARO:

a) UTILIZAÇÃO ORAL (INFUSÃO): Para isso, adiciona-se 1 colher de sopa das inflorescências secas, em 150 mL de água fervente e, logo após, abafa-se essa solução durante 5 minutos. Por fim, tomar 150 mL do infuso preparado, três a quatro vezes ao dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA (BOCHECHOS E GARGAREJOS): Em 100 mL de água fervente, adiciona-se 2 a 3 colheres de sopa das inflorescências secas, essa solução deve permanecer abafada por 10 minutos. Por fim, o bochecho e gargarejo devem ser realizados 3 vezes ao dia. **(COMPRESSAS):** Umedecer uma toalha com a infusão feita a partir da adição de 30 a 100 gramas das inflorescências em 1L de água e aplicar sobre a região desejada.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser feito junto a anticoagulantes, pois pode ocorrer potencialização dos efeitos.

Capim santo - *Cymbopogon citratus*



NOME COMUM: Capim-santo, capim-limão, capim-cidró e capim-cidreira;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Alivia sintomas de cólicas leves, ansiedade e insônia;

FORMA DE USO: Utilização oral.

• **MODO DE PREPARO:** O chá deve ser feito por infusão. Para isso, adiciona-se de 4 a 5 folhas frescas cortadas ou 1 a 3 gramas (1 colher de sopa) da folha seca, em 150 mL de água fervente e, logo após, abafa-se essa solução durante 5 a 10 minutos. Por fim, tomar 150 mL do chá preparado, três a quatro vezes ao dia.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser realizado por pacientes que apresentem, por exemplo, quadros de doenças cardíacas, renais ou hepáticas.



Chambá - *Justicia pectoralis*



NOME COMUM: Chambá;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Possui ação expectorante, broncodilatadora, anti-inflamatória, anticoagulante, etc;

FORMA DE USO: Utilização oral.

- **MODO DE PREPARO:** O chá deve ser feito por infusão. Para isso, adiciona-se 5 gramas de folhas frescas (1 colher de sopa) ou 0,4 a 0,6 gramas (1 colher de chá rasa) da folha seca, em 150 mL de água fervente e, logo após, abafa-se essa solução durante 5 minutos. Por fim, tomar 150 mL do chá preparado, duas a três vezes ao dia.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser realizado por pacientes com problemas de coagulação sanguínea.

Colônia- *Alpinia zerumbet*



NOME COMUM: Colônia, jardineira e vindica;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: anti-hipertensiva, anti-inflamatória (vias urinárias), digestiva, calmante e alivia a febre.

FORMA DE USO: Oral.

- **MODO DE PREPARO:**
- **CHÁ POR INFUSÃO:** 1 a 3 folhas frescas, cortadas em pedaços pequenos, para 1 Litro de água. ingerir durante o dia. OBS: deve ser armazenada na geladeira, e se houver mudança na coloração, descarte.

- **ALCOOLATURA:** Pesar 200 g de folhas frescas, lavar e picar. Colocar em frasco de vidro âmbar. Em seguida adicionar 1000 mL de etanol a 80%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e colocar em frasco de vidro âmbar. tomar de 1 a 3 gotas por quilo de peso divididas em 3 vezes ao dia, sempre diluídas em água (cerca de 50 mL ou meio copo).



Contra indicada para gestantes, menores de 18 anos e lactação, diabéticos que fazem tratamento com medicamentos hipoglicemiantes.

Erva-cidreira - *Lippia alba*.



NOME COMUM: Erva-cidreira de arbusto e lípia;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folha e for;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Alívio de sintomas de ansiedade, cólicas leves e desconfortos abdominais;

FORMA DE USO: Utilização oral.

- **MODO DE PREPARO:** O chá deve ser feito por infusão. Para isso, adiciona-se de 4 a 5 folhas frescas, já higienizadas, em 150 mL de água fervente ou 0,4 a 0,6 gramas (1 colher de chá) da folha seca e, logo após, abafa-se essa solução durante 5 minutos. Por fim, tomar 150 mL do chá preparado, duas a três vezes ao dia.



O consumo de preparações com esta planta medicinal precisa ser feito com cautela em pessoas com pressão baixa e não deve ser realizado por indivíduos com gastrite e úlcera gastroduodenal.

Hortelã graúda- *Plectranthus amboinicus*; *Coleus amboinicus*



NOME COMUM: Hortelã-da-folha-gorda, Hortelã-da-folha-grande, malvariço;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: contra gripe, problemas respiratórios, inflamações de boca e garganta;

FORMA DE USO: Oral

• MODO DE PREPARO:

- **a) UTILIZAÇÃO ORAL - (LAMBEDOR):** 30 folhas frescas de hortelã, lavadas e picadas e 1 xícara de chá (aproximadamente 170 g) de açúcar. Em uma panela de vidro, inox ou esmaltada, colocar uma camada de açúcar, uma de folha, assim por diante.

Observação: NÃO VAI ÁGUA! Cozinhar em banho-maria por 40 minutos, tampado.



Cuidado para não confundir esta planta com o falso boldo!!!

Hortelã miúda - *Mentha x villosa*



NOME COMUM: Hortelã rasteira, hortelã-miúda, hortelã de panela, hortelã e mentha villosa

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Auxiliar da digestão, tratamento de parasitoses intestinais e diarreias causadas por ameba e giardíase (*Giardia lamblia*) e tricomaníase (IST)

FORMA DE USO: Oral.

• MODO DE PREPARO:

- **a) UTILIZAÇÃO ORAL - (CHÁ POR INFUSÃO):** 1 colher de sopa (5 g) de folhas frescas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. O chá deve ser tomado de 2 a 4 vezes ao dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA - (BANHO DE ASSENTO) - 1 colher de sopa (5 g) de folhas frescas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. Fazer banho de asento diariamente durante 1 a 2 semanas. Deve ser associado com o uso interno (tomar o chá).



Certificar o uso da hotelã certa, pois existem várias plantas conhecidas como hotelã miúda

Manjeriço- *Ocimum basilicum*



NOME COMUM: Alfavaca doce; manjeriço doce, manjeriço da folha grande

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas e raízes;

- **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:** Gripe, bronquites, estimulante digestiva, gases intestinais, cólica uterina , antifebril, sudorífico, diurético, tosse

FORMA DE USO: Oral e Externo.

• **MODO DE PREPARO:**

a) UTILIZAÇÃO ORAL:

- **CHÁ POR INFUSÃO:** Uma colher de folhas de manjeriço em uma xícara de 150 mL de água fervente. Abafar e tomar.
- **LAMBEDOR:** Lavar bem as raízes de uma planta de manjeriço, cozinhar por 20 minutos, coar, acrescentar açúcar ao chá e deixar ferver até formar consistência. Tomar uma colher quatro vezes ao dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA

- **BANHO:** Fazer cozimento de folhas frescas de manjeriço com folhas de mucura-caá, folhas de laranjeira e de limoeiro. Deixar amornar e tomar banho pela manhã, por uma semana.
- **CATAPLASMA:** Aplicar cataplasma de folhas frescas sobre a parte afetada, cobrindo-o com gaze.

Mastruz - *Dysphania ambrosioides*



NOME COMUM: Mastruço, mastruz, Erva de Santa Maria;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas, flores e ramos;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Atua como vermífugo, possui ação antimicrobiana e pode ser usado no tratamento de reumatismo e fraturas;

FORMA DE USO: Utilização oral e externa.

• MODO DE PREPARO:

a) UTILIZAÇÃO ORAL (AÇÃO VERMÍFUGA): Deve-se machucar 20 folhas verdes e misturá-las com 10 mL de leite, mel de abelhas ou suco de laranja. Essa mistura deve ser ingerida em um só dia, e o procedimento precisa ser repetido dez dias após. No entanto, em situações de uso diário, por sete dias, é recomendado que crianças com peso entre 20 a 40 kg devem ingerir 1 colher de sopa, enquanto jovens e adultos de 2 a 3 colheres de sopa por dia.

b) UTILIZAÇÃO EXTERNA: A planta triturada pode ser diretamente aplicada sobre ferimentos e inflamações de pele, por meio de compressas ou pomadas.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser feito por gestantes, crianças que estão mamando, crianças de até 3 anos e pessoas com doenças hepáticas ou renais.

Mulungu - *Erythrina mulungu*



NOME COMUM: Mulungu;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Casca do caule;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Auxilia no alívio da ansiedade e insônias leves;

FORMA DE USO: Utilização oral.

- **MODO DE PREPARO:** O chá deve ser feito por decocção. Para isso, cozinhar 0,5 gramas da casca do caule (1 colher de sopa) com 150mL de água, por 10 a 15 minutos. Em seguida, essa solução deve ser abafada até esfriar e logo após coada. Por fim, tomar 150 mL do chá preparado três vezes ao dia.



O consumo de preparações com esta planta medicinal não deve ser realizado por pessoas com insuficiência cardíaca e arritmia.

Pitanga- *Eugenia uniflora*



NOME COMUM: Pitanga, pitanga-do-mato, ubipitanga, jinja, ginja

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Folhas;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Melhora da digestão, Redução do colesterol, antidiarreica, antigripal, antioxidante e anti-inflamatório.

FORMA DE USO: Oral.

- **MODO DE PREPARO:**

a) UTILIZAÇÃO ORAL (CHÁ POR INFUSÃO): 1 a 2 colher (de sopa) das folhas secas, em 1 xícara de água fervente (fogo apagado). Tampar, deixar em repouso por 20 minutos e coar. Tomar 1 xícara (de chá) 2 a 4 vezes ao dia., ou nos casos de diarreia, tomar meio a um copo do chá após cada evacuação.



Não tomar mais que 300mL ao dia. O uso do chá pode causar prisão de ventre. É contra-indicada em pacientes com arritmias cardíacas.

Romã - *Punica granatum*



NOME COMUM: Romã;

PARTE USADA / ÓRGÃO VEGETAL: Casca do fruto, flor e semente;

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Tratamento de infecções de garganta;

FORMA DE USO: Utilização externa.

- **MODO DE PREPARO:** O chá deve ser feito por decoção. Para isso, cozinha-se 10 gramas da casca do fruto com 250 mL de água, por 5 minutos. Em seguida, essa solução deve ser abafada por 10 minutos e logo após coada, para que o bochecho ou gargarejo seja realizado três vezes ao dia.



O líquido preparado, a partir dessa planta medicinal, não deve ser consumido após o bochecho ou gargarejo.

9. SUGESTÕES DE LEITURAS E REFERÊNCIAS CONSULTADAS

CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA, N. 31 - PLANTAS MEDICINAIS



https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf



MEMENTO FITOTERÁPICO DA FARMACOPEIA BRASILEIRA



<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/pnpmf/publicacoes/memento-fitoterapico-da-farmacopeia-brasileira/@download/file>



SITE FITOTERAPIA BRASIL



Fitoterapia Brasil

<https://fitoterapiabrasil.com.br/>



FARMACOPÉIA BRASILEIRA DE FITOTERÁPICOS



<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/2023-fffb2-1-er-2-atual-final-versao-com-capa-em-word-25-abr-2023.pdf>



RODRIGUES, VANDA GORETE SOUZA (2204) EMBRAPA CULTIVO, USO E MANIPULAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/54344/1/doc91-plantasmedicinais.pdf>



ou



Aponte a Câmera
do seu Celular