

# PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA PARA AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

## MANUAL PARA PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS



# 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.

# 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;

## **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;

## **Realização**

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

# ÍNDICE

## **Apresentação**

## **Créditos**

## **Seções**

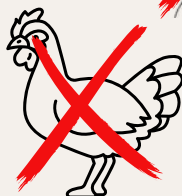
1. Cultivo, Coleta ou Aquisição de Plantas Medicinais.....	05
2. Higienização e sanitização de Plantas Medicinais.....	08
3. Secagem de Plantas Medicinais.....	09
4. Preparações Caseiras com Plantas Medicinais.....	10
o Considerações Iniciais .....	10
o Medidas Caseiras .....	11
o Tipos de Preparações .....	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!

- Não permitir acesso de animais (gatos, cachorros, galinhas, etc.);
- 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 saudáveis 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-plantasmedicinas.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 Santo?



Cidreira?

Capim Limão?



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;

**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.

## 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.

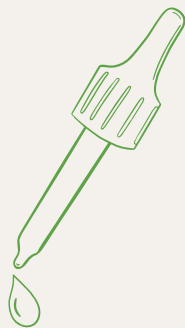
### Exemplo de Preparo

#### 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.

#### DOSE USUAL

A orientação de Uso é em geral entre 15-40 gotas da tintura, diluída em meio copo d'água, 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!**



**FORMULAÇÕES CONTRAINDICADAS PARA DIABÉTICOS**



FARMÁCIA VIVA  
Cultivando saúde

## 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 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, 2-3 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 de 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.



### 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.**

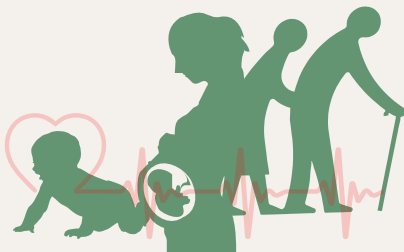
### Tempo de Uso



- 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 diminuir 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 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 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).



**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 (DECOCCÃO):** Para isso, cozinha-se 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 decoção preparada.



**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 DECOCCÃO:** 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 hortelã 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 decocção. 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

### CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA, N. 31 - PLANTAS MEDICINAIS



Cadernos de Atenção Básica, n. 31 - Plantas medicinais

[https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_complementares\\_plantas\\_medicinais\\_cab31.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf)



### MEMENTO FITOTERÁPICO DA FARMACOPEIA BRASILEIRA



Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira

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



Fitoterapia Brasil

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



### FARMACOPÉIA BRASILEIRA DE FITOTERÁPICOS



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>

