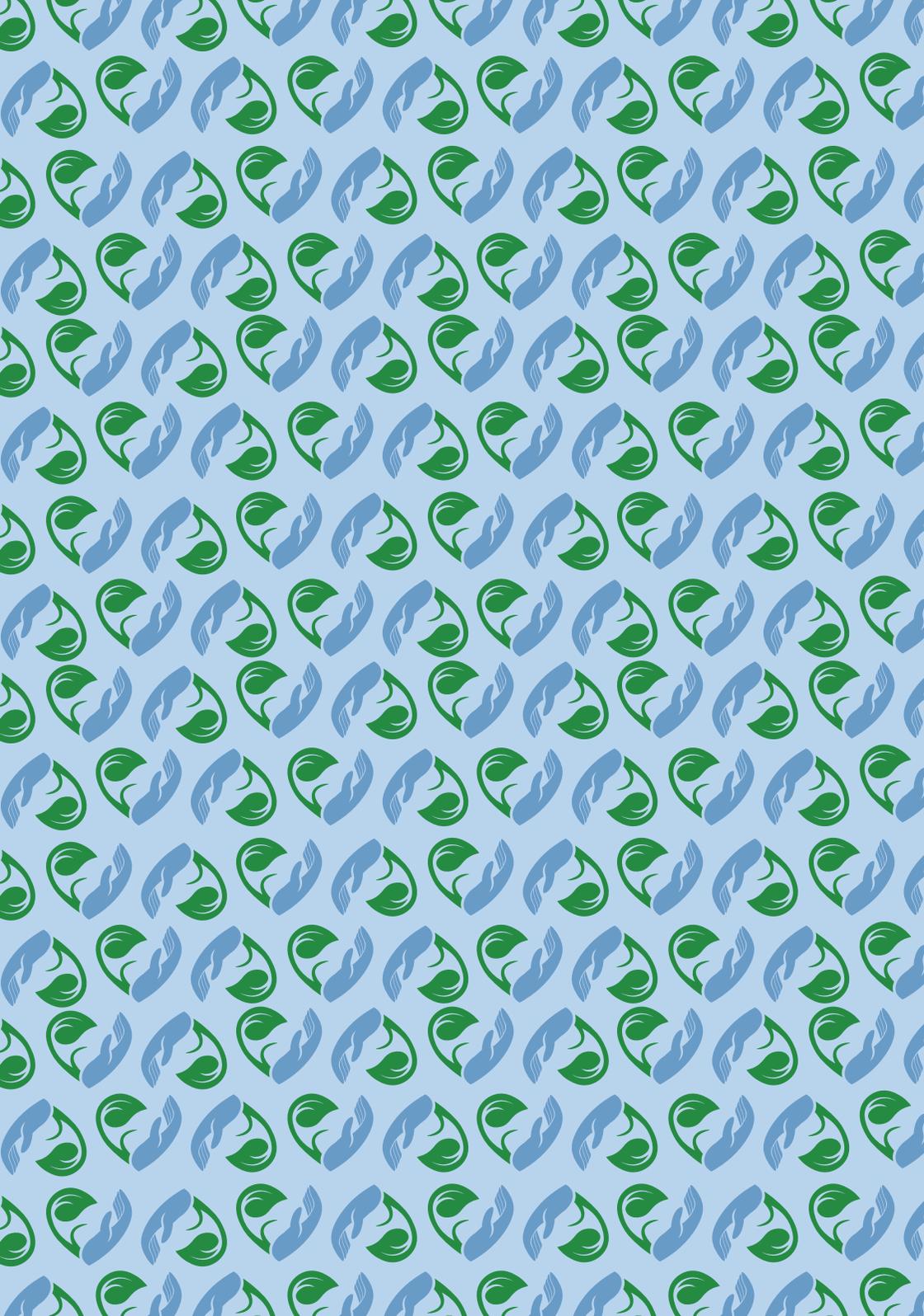


CARTILHA DE USO POPULAR DE PLANTAS MEDICINAIS



**PLANTE
E COLHA SAÚDE**
PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS



CARTILHA DE USO POPULAR DE PLANTAS MEDICINAIS

Elaboração:

Euclides Lara Cardozo Junior - Dr.
(organizador)

Natalia Alberti - MSc.

Cleide T. Santos - MSc.

Valéria Maria Weiler - MSc.

Solange Simone Strenske - Pedag.

Colaboradores:

Jair Kotz - Dr.

Marcos Carvalho - Eng. Amb.

Kelly Braga - Turism.

Leonardo Tomazeli - G. Finan.

Wellington de Oliveira - Soc. Mid.

Ariella Marquardt Santana - Aux. Finan.

Beatriz Josiane dos Santos - Farm.

Designer:

Alessandra Miechuanski

Jornalista:

Ciliany Perdoná

Apoio:

Ministério do Desenvolvimento Agrário

Ministério da Saúde

Embrapa - Florestas

Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Universidade Federal da Fronteira Sul

Fotografias:

Euclides Lara Cardozo Junior

Kelly Braga

Ciliany Perdoná

Catálogo na Fonte

633.88 Plantas Medicinais: Territorialização da Política Nacional /
P713 Euclides Lara Cardozo Junior (org). ---Paraná: Sustentec
Produtores Associados, 2025.
45p.:il. (Cartilha, 2)

Vários autores - PROJETO PLANTAS MEDICINAIS:
TERRITORIALIZAÇÃO DA POLÍTICA NACIONAL Cartilha de
Uso Popular de Plantas Medicinais.

1. Plantas medicinais - cultivo. 2. Ervas - uso terapêutico.
3. Plantas aromáticas. 4. Condimentos. I. Cardozo Junior,
Euclides Lara (org.). II. Título.

Bibliotecária responsável: Rosângela A. A. Silva CRB-9/1810



Apresentação

Esta cartilha foi elaborada pela equipe do projeto Plante e Colha Saúde - "Plantas Medicinais: Territorialização da Política Nacional". A equipe do projeto é composta por profissionais multidisciplinares componentes do quadro técnico da SUSTENTEC - Produtores Associados para Desenvolvimento de Tecnologias Sustentáveis - em parceria e financiado pela Itaipu Binacional, por meio do Programa Itaipu Mais que Energia, alinhado às políticas do governo federal. A cartilha aborda, de forma simples e técnica, conhecimentos básicos sobre o uso popular das plantas medicinais no autocuidado.

Sobre o projeto Plante e Colha Saúde - "Plantas Medicinais: Territorialização da Política Nacional"

O presente projeto tem por objetivo a territorialização da política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos (PNPMF), auxiliando o desenvolvimento da temática desde o cultivo, beneficiamento, utilização pela sociedade e prescrição por parte de profissionais de saúde, de preferência no sistema único de saúde. Capacitando e instrumentalizando para tal fim, os agricultores familiares, agentes de saúde, lideranças da sociedade e profissionais de saúde, nos municípios de abrangência de 11 Regionais de Saúde das três macrorregiões (noroeste, oeste e centro-sul) do estado do Paraná.



Sumário

Introdução	07
Uso popular das plantas medicinais	07
Plantas medicinais no autocuidado apoiado	07
Os princípios ativos das plantas	11
Preparação das plantas medicinais	12
Identificação correta	12
Origem do material	13
Coleta	13
Secagem e processamento	15
Preparo	16
Utilização das plantas medicinais	17
Como preparar	17
Preparações para o uso interno	19
Preparações para o uso externo	19
Medidas para utilização	20
Horários para utilização	20
Cuidados na utilização	21
Toxicidade	22
Principais espécies de uso no autocuidado apoiado	23
As plantas e o sistema digestório	23
As plantas e o sistema respiratório	27

Sumário

As plantas e o sistema circulatório 29

As plantas e o sistema urinário 30

As plantas e o sistema nervoso 33

As plantas e a sistema dermatológico 36

As plantas e a saúde da mulher 39

Anote suas receitas populares 42

Referências 45

1. Introdução

1.1. Uso popular das plantas medicinais

A utilização de plantas medicinais remonta a um passado remoto, sendo uma prática ancestral que desempenha um papel crucial nas práticas de cura em diversas culturas ao redor do mundo e também na própria história da medicina. Desde as civilizações antigas, as plantas medicinais têm sido usadas para tratar uma ampla gama de doenças e condições, resultando num profundo conhecimento empírico das suas propriedades curativas.

No Brasil, o uso de fitoterápicos está enraizado nas tradições dos povos indígenas, que têm um conhecimento vasto sobre a flora local e suas propriedades terapêuticas. Somou-se a este, o conhecimento ancestral de europeus e africanos, de forma que passou a incorporar também estas influências, criando um rico patrimônio de práticas e conhecimentos sobre as ervas.

Atualmente, a utilização de plantas medicinais no Brasil e em vários outros países do mundo é impulsionada por políticas públicas e pelo interesse da população que busca por alternativas naturais e sustentáveis aos tratamentos farmacológicos convencionais. O Sistema Único de Saúde (SUS) incorporou práticas de medicina tradicional e complementar, incluindo a fitoterapia, como parte de suas políticas de saúde pública. A popularidade das plantas medicinais também se reflete na crescente demanda por produtos naturais e suplementos, bem como na valorização das práticas tradicionais e na preservação do conhecimento ancestral sobre a flora medicinal.

Portanto, a utilização de plantas medicinais, que tem suas raízes em práticas antigas e tradições culturais ancestrais, continua a ser relevante e valorizada no contexto atual. O crescente interesse e reconhecimento científico dessas práticas oferecem um futuro promissor para a integração do uso de plantas medicinais na medicina moderna e na promoção da saúde integral.

1.2. Plantas medicinais no autocuidado apoiado

O uso de plantas medicinais é uma prática milenar e ancestral, porém como parte do autocuidado e da manutenção da saúde do indivíduo precisa ser contextualizada na realidade atual. O excesso de informações e a desinformação proporcionadas pelas redes sociais, a urbanização da sociedade e outros fatores sociais podem contribuir no aumento de casos de uso incorreto de algumas espécies medicinais.

A prática do autocuidado apoiado, através do uso de plantas medicinais e fitoterápicos, na atualidade pode ser uma importante estratégia na manutenção da saúde, principalmente

no tratamento de problemas de saúde autolimitados, e na diminuição de fatores de risco associados a algumas doenças crônicas de causas multifatoriais.

Situações seguras e eficazes para o autocuidado apoiado consistem no empoderamento das pessoas, com oferta de informações e orientações adequadas quando necessário, de profissionais integrantes de uma equipe da unidade básica de saúde. Estas informações serão de grande importância para que as pessoas possam gerenciar, de forma independente, seu estado de saúde e a qualidade de vida com a utilização de plantas medicinais.

O uso de plantas medicinais no autocuidado pode ser seguro e eficaz em duas situações principais:

PROBLEMAS DE SAÚDE AUTOLIMITADOS:

Os problemas de saúde autolimitados, são enfermidades agudas de baixa gravidade e curta duração, que desencadeiam uma reação orgânica natural a qual tende a cursar sem dano para o paciente. Alguns exemplos são constipação, dor de cabeça, dor de garganta, febre, hemorroidas e queimaduras solares.



Estas enfermidades podem ser tratadas de forma eficaz e segura, com medicamentos e outros produtos com finalidade terapêutica, cuja dispensação não exija prescrição médica. Nestas situações estão inclusas as plantas medicinais e produtos derivados vegetais ou ainda medidas não farmacológicas. O uso de plantas medicinais nesses casos visa aliviar os sintomas e pode ser feito por um período breve. Exemplos de problemas de saúde autolimitados que podem ser tratados com plantas medicinais incluem: constipação intestinal; dermatite de fraldas; diarreia; dismenorreia (cólicas menstruais); dispepsia (desconforto digestivo); dor de cabeça; dor de garganta; dor lombar; candidíase; espirros e congestão nasal; febre; hemorroidas; queimadura solar; pediculose (piolhos), entre outros. Os principais distúrbios que ocorrem no organismo e que podem ter melhoras com o uso de plantas medicinais e fitoterápicos serão descritas a seguir.

PROFILAXIA E DIMINUIÇÃO DE FATORES DE RISCO EM DOENÇAS CRÔNICAS:

Outras situações onde o uso de plantas medicinais pode ser útil é na prevenção e na diminuição de fatores de risco associados em algumas doenças crônicas. Neste sentido, elas podem ser utilizadas para prevenir doenças crônicas ou reduzir seus fatores de risco. As seguintes categorias de plantas medicinais são particularmente úteis nesse contexto:



Adaptógenos: plantas que aumentam a resistência do corpo contra fatores do estresse físicos, químicos e biológicos.



Fito geriátricos: plantas que podem exercer um papel benéfico sobre a saúde durante o envelhecimento.



Imunoestimulantes: plantas que fortalecem o sistema de defesa do organismo.



Antiespasmódicas: plantas reguladoras do sistema vegetativo e que aliviam espasmos musculares.

Atualmente, as plantas medicinais são amplamente utilizadas no autocuidado, em formas como chás, infusões, pomadas e óleos essenciais.



Para as situações relacionadas aos problemas de saúde autolimitados, o uso se faz por um breve período, para diminuir ou aliviar sintomas associados. No caso de sintomas associados a doenças crônicas, faz-se uso por um período prolongado e nestes casos, ganha importância possíveis efeitos cumulativos dos princípios ativos no organismo.

PRECAUÇÕES:

- ➔ **Efeitos colaterais e interações:** Embora as plantas medicinais ofereçam muitos benefícios, elas também contêm compostos ativos que, assim como outros medicamentos, podem causar efeitos colaterais e interações indesejadas.
- ➔ **Uso indiscriminado:** O uso indiscriminado ou sem orientação adequada pode resultar em problemas de saúde, especialmente se associado a outros medicamentos.
- ➔ **Gravidez, lactação, infância e idosos:** Em casos específicos, como na gravidez e lactação, o uso de plantas medicinais deve ser restrito e realizado com extrema cautela. Na infância e na idade avançada também deve haver bastante cuidado quanto à prescrição devido a fatores metabólicos.

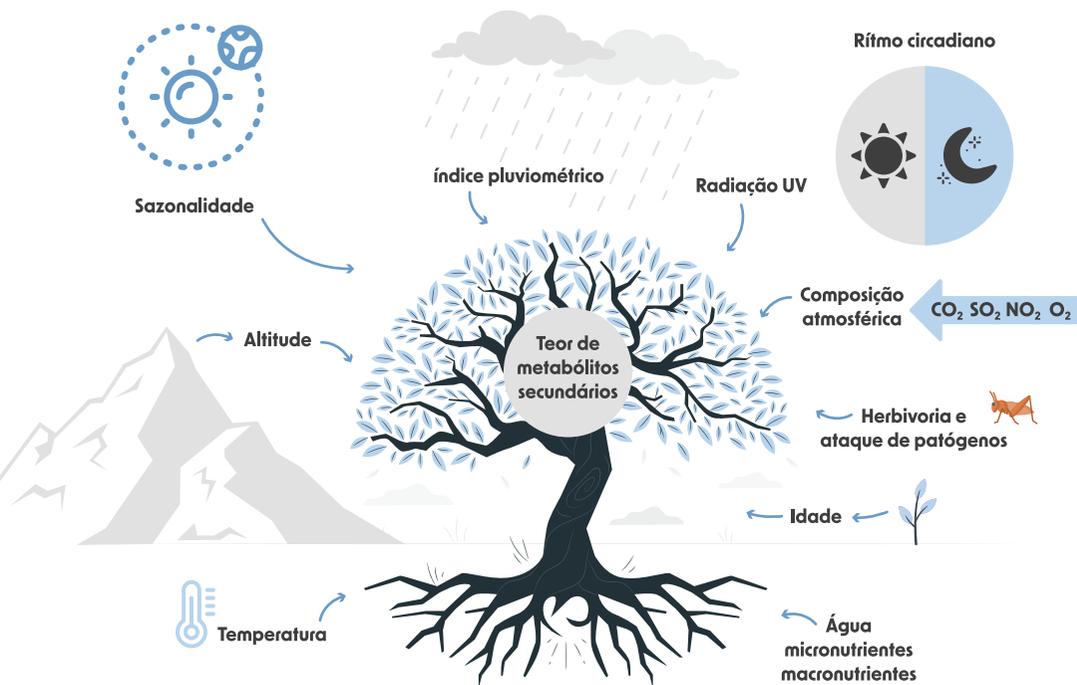
RECOMENDAÇÕES:

Na dúvida busque apoio de um profissional de saúde (médico, enfermeiro, dentista, farmacêutico, nutricionista, fisioterapeuta), na unidade básica de saúde de referência, antes de usar plantas medicinais. Especialmente se você estiver grávida, amamentando, ou estiver tomando outros medicamentos.

Informe-se sobre a planta medicinal que você pretende usar, sua dosagem, forma de preparo e possíveis efeitos colaterais. Adquirir plantas medicinais de fontes confiáveis para garantir sua qualidade e segurança.



2. Princípios ativos das plantas



As plantas utilizam a água e os minerais do solo, a energia do sol, o gás carbônico e o oxigênio do ar para produzir substâncias químicas complexas. Essas substâncias são produzidas em resposta a estímulos ambientais para a sobrevivência e a proteção da planta. Existem nelas substâncias que podem interagir também com os processos metabólicos dos animais, incluindo o ser humano. Estas substâncias apresentam uma variedade de características e são classificadas em grupos como os alcalóides, flavonóides, terpenóides, glicosídeos, saponinas, ácidos fenólicos, entre outros. Cada grupo de compostos tem suas próprias características e efeitos biológicos. Os alcalóides, por exemplo, possuem efeitos farmacológicos potentes, e os flavonóides têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

A produção desses princípios ativos varia conforme a planta (espécie, estágio de desenvolvimento, parte utilizada, etc.), fatores ambientais (solo, umidade, temperatura, etc.) e as condições tecnológicas de cultivo e processamento (adubação, época de colheita, secagem, etc.). Essa variabilidade apresenta desafios para a padronização e eficácia dos tratamentos com as plantas medicinais. No entanto, o potencial medicinal das plantas é vasto, sendo muitas delas utilizadas na medicina tradicional e também na medicina moderna para tratar diversas condições de saúde.



3. Preparação das plantas medicinais

O preparo de plantas medicinais é um processo que exige conhecimento para garantir a segurança e a eficácia dos remédios naturais. Abaixo, abordamos os principais tópicos que envolvem esse preparo:

3.1. Identificação correta

Utilizar somente plantas medicinais corretamente identificadas é o primeiro passo para obter os benefícios destas ervas. O nome popular pode levar a equívocos visto que plantas diferentes podem ter nomes comuns semelhantes. Ex: erva-cidreira, capim cidreira, cidró. Características anatômicas de algumas espécies podem levar a confusões. Ex: bordos da folha com espinhos conferem espécies diferentes o nome comum de espinheira santa.

A identificação correta de plantas medicinais é crucial para garantir a segurança e a eficácia de seu uso. Para identificar corretamente, deve-se observar características botânicas específicas, como a forma das folhas, flores, frutos e sementes. Verificar o habitat natural e comparar com descrições botânicas detalhadas também é um passo importante. Utilizar guias de campo, consultar herbários e obter orientação de especialistas em botânica são métodos recomendados. A coleta de amostras e sua análise em laboratórios especializados podem confirmar a identificação. A precisão na identificação evita a utilização de plantas tóxicas ou ineficazes, garantindo a segurança e eficácia dos tratamentos fitoterápicos.

Também é importante conectar-se com a natureza e utilizar os sentidos, ressaltando os pontos mais importantes das características dos vegetais, como:



Visão: forma da planta e das folhas, cor das flores e frutos;



Olfato: cheiro próprio da planta;



Tato: tocar a folha e outras partes da planta;



Paladar: seu gosto e nuances de sabores.

3.2. Origem do material

As plantas medicinais podem ser obtidas de duas maneiras: extrativismo e cultivo. O extrativismo consiste na coleta de plantas em áreas naturais, deve ser feito de forma sustentável, respeitando a biodiversidade e as épocas de coleta adequadas para não comprometer a regeneração das espécies. O cultivo controlado garante maior qualidade e padronização, pois permite o monitoramento do solo, da irrigação e da ausência de pesticidas ou contaminantes. A escolha entre extrativismo e cultivo depende de fatores como disponibilidade de terra, volume de espécies nativas remanescentes e regulamentações ambientais.



Para obtenção de plantas medicinais de qualidade para o uso no autocuidado, buscar material propagativo em hortos que possuam acompanhamento técnico para cultivar no próprio quintal.

3.3. Coleta

A coleta no momento ideal é importante para garantir que a planta contenha a maior concentração de princípios ativos, que são as substâncias responsáveis pelo efeito medicinal. Esse momento varia de acordo com a parte da planta a ser utilizada (folhas, flores, cascas, raízes, sementes) e o ciclo de vida da planta.

Além disso, a coleta deve ser feita pela manhã em dias secos para evitar umidade e preservar os compostos terapêuticos. O respeito ao ciclo da planta e a sustentabilidade são essenciais, principalmente no extrativismo.

Realizar a coleta de forma correta é fundamental para garantir a qualidade do material. Aqui estão as principais orientações:

ESCOLHA O MOMENTO CERTO:

Colha as plantas no período adequado de acordo com a parte da planta que será usada.



Folhas: Colher antes ou no início da floração, quando os princípios ativos estão em maior concentração.



Flores: Colher no máximo florescimento, antes de murcharem.



Cascas e troncos: Colher durante o período de dormência da planta, do fim do outono ao início da primavera.



Raízes e rizomas: Coletar no outono ou início do inverno, quando os nutrientes se acumulam nessas partes da planta.



Sementes e frutos: Colher totalmente maduros.

HORÁRIO IDEAL:

A colheita deve ser feita pela manhã, após o orvalho ter evaporado, mas antes que o sol esteja muito forte, para evitar que as plantas percam óleos essenciais ou comecem a murchar.

CONDIÇÕES DAS PLANTAS:

Escolha plantas saudáveis, sem manchas, doenças ou infestações de pragas. Evite coletar plantas próximas a áreas contaminadas, como beiras de estrada ou locais com uso de agrotóxicos.

FERRAMENTAS LIMPAS:

Use tesouras ou facas afiadas e limpas para evitar danos à planta e contaminação. Ao colher, evite arrancar a planta inteira se for perene, deixando a raiz para que possa crescer novamente.

3.4. Secagem e processamento

Após a colheita, as plantas medicinais precisam passar por um processo de secagem adequado para evitar a degradação dos princípios ativos e o desenvolvimento de mofo. A secagem deve ser feita em local arejado, protegido da luz solar direta e se possível num ambiente com temperatura controlada. O tempo de secagem varia conforme a parte da planta e o clima local. O processamento envolve a trituração, o armazenamento e a preparação da planta para o uso final, em seus mais diferentes formatos.

A secagem correta também necessita de atenção nos procedimentos, buscando sempre evitar a degradação dos princípios ativos e também o surgimento de mofo. Os passos mais importantes estão detalhados abaixo:

PREPARAÇÃO DAS PLANTAS:

Após a colheita, retire qualquer sujeira com cuidado, usando um pano seco ou sacudindo suavemente as plantas. Não é recomendável lavar as plantas, a menos que seja absolutamente necessário, pois isso pode aumentar o tempo de secagem e promover o crescimento de fungos.

LOCAL DE SECAGEM:

O local ideal deve ser sombreado, arejado e seco. Exposição direta ao sol pode degradar os princípios ativos e óleos essenciais. Um galpão, sótão ventilado ou até mesmo dentro de casa, perto de uma janela aberta, são boas opções. Evite locais úmidos ou abafados.



MÉTODOS DE SECAGEM:

As plantas podem ser dispostas sobre telas ou grades, onde o ar possa circular livremente ao redor delas. Partes aéreas deve-se destacar as folhas dos ramos, pois estes retêm umidade. No caso de raízes e cascas, elas podem ser cortadas em pedaços menores para facilitar a secagem.

TEMPERATURA:

A secagem deve ocorrer em temperatura ambiente ou um pouco acima, mas sem exceder 45°C, para que os compostos medicinais não sejam destruídos pelo calor excessivo.

DURAÇÃO DA SECAGEM:

O tempo de secagem varia conforme a planta e as condições ambientais, mas, em média, leva de 3 a 10 dias. As plantas estão secas quando quebram facilmente ao serem dobradas, e não quando ficam flexíveis ou úmidas ao toque.

3.5. Preparo

Por fim, o preparo correto das plantas medicinais é fundamental para preservar suas propriedades terapêuticas. A escolha do método de preparo depende do tipo de planta e do objetivo terapêutico, pois cada método extrai diferentes princípios ativos.



As formas mais comuns de preparo incluem infusões (chás), decocções (fervura de cascas ou raízes), tinturas (preparações alcoólicas) e óleos essenciais (extração a vapor). Seguir essas etapas corretamente garante que o uso de plantas medicinais seja seguro e eficaz, potencializando seus benefícios e minimizando riscos.

4. Utilização das plantas medicinais

O uso de plantas medicinais é uma prática tradicional e eficaz para tratar diversas condições de saúde, aproveitando os compostos naturais presentes em suas folhas, flores, raízes e cascas. Elas podem ser preparadas de diversas formas, de acordo com a sua utilização. Para a utilização de forma correta e que garanta o uso com segurança, alguns passos são importantes e serão abordados nesse tópico.



4.1. Como preparar

As formas de preparo das plantas medicinais são diversas e cada uma delas tem suas características específicas, que influenciam na eficácia do uso terapêutico. Estas formas de preparação visam otimizar a extração e a preservação dos princípios ativos

As formas mais comuns de preparação incluem infusão, decoção, maceração, digestão e destilação, sendo formas básicas e simples que podem ser executadas com poucos recursos técnicos. Cada método de preparação é adequado para diferentes partes da planta e tipos de princípios ativos, visando maximizar os benefícios terapêuticos.

Abaixo falaremos mais sobre a infusão, decocção, maceração, digestão e destilação.

- ➡ **Infusão:** Preparações feitas ao despejar água quente sobre folhas, flores ou caules macios. Ideais para extrair compostos voláteis e solúveis em água, como óleos essenciais e flavonoides. Água deve ser utilizada quente, mas não fervente, para evitar degradação dos compostos ativos.
- ➡ **Decocção:** Usadas para partes duras da planta, como raízes, cascas e sementes. Essas partes da planta são fervidas em água por um breve período para extrair princípios ativos.
- ➡ **Maceração:** É um processo utilizado para extrair princípios ativos de plantas medicinais, permitindo a obtenção de substâncias terapêuticas. Nessa técnica, as partes da planta (como folhas, raízes ou cascas) são imersas em um líquido solvente, geralmente água, álcool ou mistura hidro alcoólica a temperatura ambiente. O processo extrativo exige um período prolongado, que pode durar de horas a dias. Esse processo é comumente utilizado em preparados caseiros utilizando-se bebidas alcoólicas como vinho e cachaça.
- ➡ **Digestão:** Também é possível extrair os princípios ativos com óleos vegetais. As partes das plantas são imersas no óleo e sob um leve aquecimento e extraem-se princípios ativos produzindo os óleos medicinais.
- ➡ **Destilação:** A destilação de plantas medicinais é um processo usado para extrair óleos essenciais e compostos voláteis. As plantas são submetidas ao vapor de água, que carrega esses componentes e os condensa em forma líquida. O método é utilizado para obter óleos voláteis com propriedades terapêuticas e aromáticas, preservando seus benefícios medicinais.

A partir destas formas de extração e preparação podemos obter produtos de uso popular como os chás, tinturas (garrafadas), óleos essenciais, óleos medicinais, pomadas e xaropes.



4.2. Preparações para o uso interno

A partir dos processos extrativos obtém-se os preparados de uso medicinal que podem ser usados interna ou externamente. O uso interno de plantas medicinais consiste na ingestão ou utilização de preparados à base de ervas, como chás, infusões, tinturas entre outros, para tratar ou prevenir problemas de saúde.



➔ **Chás:** São as formas mais comuns de utilizar as plantas medicinais, podem ser obtidos por infusão, decoção, a partir de uma extração aquosa. São preparações de uso imediato, utilizados por via oral e também aplicação local.



➔ **Tinturas:** Preparações alcoólicas onde partes da planta são maceradas em álcool por semanas ou meses. Potentes e com longa vida útil. O álcool preserva compostos ativos e facilita absorção rápida.



➔ **Óleos essenciais:** Extraídos por destilação de plantas aromáticas. Altamente concentrados, geralmente diluídos em óleo carreador antes da aplicação. Usados em aplicação local para problemas de pele, dores musculares, e também para uso interno na aromaterapia.



➔ **Xaropes:** Preparações líquidas de plantas medicinais obtidas por diferentes métodos extrativos e incorporadas numa base açucarada. A base adoçada mascara sabor amargo das plantas e auxilia na conservação. Usados para problemas respiratórios, como tosse e bronquite.

4.3. Preparações para o uso externo

Há também outras formas de utilização que podem ser adotadas no uso de plantas medicinais, que são facilmente realizadas e possuem efeitos consideráveis para aplicação local, como:



➔ **Gargarejo:** Preparações líquidas feitas com infusões ou decoções de plantas antimicrobianas, anti-inflamatórias e adstringentes, usadas para tratar infecções e inflamações na garganta e boca.



➔ **Inalação:** Método que utiliza plantas aromáticas em que os vapores das plantas são inalados e permitem que os princípios ativos entrem diretamente no sistema respiratório, aliviando sintomas rapidamente. Usado para tratar problemas respiratórios como congestão nasal, sinusite e bronquite. Devem-se evitar vapores muito quentes.



➔ **Compressas e Banhos de Ervas:** Compressas são panos embebidos em infusões ou decoções, aplicados localmente na pele. Banhos de ervas envolvem a adição de infusões ou decoções à água do banho. Ambos tratam inflamações, dores musculares e problemas de pele.



➔ **Pomadas:** Preparações semissólidas com extratos de plantas em base oleosa ou de cera. Aplicadas na pele para tratar feridas, queimaduras, inflamações e outras condições tópicas. Proporcionam liberação lenta e contínua dos princípios ativos na pele. A área de aplicação deve estar limpa.

➔ **Cataplasma:** Pasta feita de plantas frescas ou secas, misturadas com água quente e aplicada na pele coberta com um pano. Trata inflamações, dores e feridas, com propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes.

Cada método de preparação tem suas próprias vantagens e é escolhido com base na planta específica e na condição a ser tratada. O conhecimento adequado dos modos de preparação é crucial para maximizar os benefícios terapêuticos das plantas medicinais e garantir sua eficácia e segurança no uso.

4.4. Medidas para utilização

A utilização das medidas corretas de plantas medicinais é muito importante para garantir sua eficácia terapêutica e segurança. Dosagens inadequadas podem levar a efeitos adversos ou ineficácia no tratamento, destacando a necessidade de seguir as orientações apropriadas. Na tabela abaixo podemos conferir as medidas populares mais utilizadas.

Medida Popular	Quantidade (g)
1 punhado	10-30g de planta seca e triturada
1 colher pequena (sobremesa)	4-5g de raízes secas e trituradas
1 colher pequena (sobremesa)	2-3g de folhas secas e trituradas
1 colher grande (sopa)	8-10g de raízes secas e trituradas
1 colher grande (sopa)	3-6g de folhas secas trituradas
1 pitada	1-2g de flores ou sementes

4.5. Horários para utilização

O horário de utilização adequado pode influenciar a absorção dos princípios ativos e o impacto desejado, assegurando melhores resultados no tratamento de condições específicas. Na tabela abaixo podemos observar alguns dos melhores horários para fazer o consumo de acordo com a necessidade vital.

Necessidade	Horário
Despertar o apetite e protetor do fígado	Antes das refeições
Digestivo, calmante e anti-fermentativo	Após as refeições
Anti-tussígeno, expectorante, febrífugo, anti-reumático, tônico, e demais condições	Manhã em jejum e/ou entre as refeições

4.6. Cuidados na utilização

Os produtos caseiros, em sua maioria, possuem pouca capacidade de conservação, principalmente produtos obtidos com extração aquosa, pois não são acrescidos de nenhum tipo de conservante. O local para conservação dos produtos deve ser limpo, arejado, sem incidência direta de luz solar.

As embalagens utilizadas para conter os preparados de uso caseiro podem ser de vidro, alguns tipos de plástico, papelão e madeira. O material da embalagem deve ser inerte, isto é, que não sofra alterações e não reaja com o produto embalado. Em boas condições de conservação, podem ser utilizados os seguintes prazos de validade.

Preparação Caseira	Validade	Armazenamento	Características Indesejadas
Planta seca e estabilizada	1 ano	Embalagem fechada	Ausência do aroma característico; coloração enfraquecida; mofo, insetos, fungos e manchas.
Pó	6 meses	Embalagem fechada	Descoloração ou mudança de cor; presença de insetos.
Infuso ou decocto	24 horas	Em geladeira ou local fresco	Aroma e sabor desagradáveis; bolor.
Xarope	1 mês	Em geladeira ou local fresco	Fermentação; aroma desagradável; perda de coloração.
Tintura (70°GL)	1 ano	Frasco escuro	Perda de coloração; precipitação acentuada de material no fundo do frasco; turvamento.
Garrafada	1 ano	Em geladeira ou local fresco	Ausência de coloração; precipitação do material.
Vinho medicinal	1 ano	Em geladeira ou local fresco	Aroma de vinagre; turvamento.
Óleo medicinal	6 meses	Em geladeira ou local fresco	Aroma desagradável; ranço; alteração da cor.
Pomada	6 meses	Em geladeira	Fungo e bolor na superfície da pomada; pontos escuros.
Pomada aquosa	1 semana	Em geladeira	Fungo e bolor na superfície da pomada; aroma desagradável.

OBS: Quando ocorrem alterações nos produtos citados acima, significa que a propriedade medicinal já está afetada, não sendo recomendada sua utilização. O melhor procedimento é evitar que ocorram estas alterações através da boa prática de produção.

4.7. Toxicidade

As plantas medicinais e os preparados caseiros, apesar de seus benefícios, podem apresentar toxicidade quando utilizados de maneira inadequada. A toxicidade pode ocorrer devido a dosagens incorretas, uso prolongado, interação com outros medicamentos ou consumo de plantas identificadas erroneamente. Os efeitos adversos podem variar desde reações alérgicas leves até problemas graves como hepatotoxicidade, nefrotoxicidade, problemas cardiovasculares e danos ao sistema nervoso.



Uma causa comum de toxicidade é a automedicação sem orientação adequada. Outro risco é a contaminação por pesticidas, metais pesados ou microrganismos patogênicos, principalmente em plantas não cultivadas organicamente.

Para prevenir a toxicidade, é essencial seguir algumas diretrizes, primeiramente, sempre consulte um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer tratamento com plantas medicinais. Utilize apenas plantas de fontes confiáveis e, preferencialmente, certificadas como orgânicas. Siga rigorosamente as dosagens recomendadas e evite o uso prolongado de qualquer planta medicinal sem supervisão médica. Esteja atento às possíveis interações medicamentosas e informe seu médico sobre qualquer fitoterápico que esteja utilizando.

Além disso, eduque-se sobre as plantas medicinais que pretende utilizar, compreendendo seus efeitos terapêuticos e potenciais riscos. Armazene os produtos de forma adequada para evitar a deterioração e contaminação, e mantenha fora do alcance de crianças e animais de estimação.

A conscientização e o uso responsável de plantas medicinais e fitoterápicos são fundamentais para maximizar seus benefícios terapêuticos e minimizar os riscos associados à toxicidade.

5. Principais espécies de uso no autocuidado

O corpo humano é um sistema complexo, composto por diversos sistemas interdependentes que desempenham papéis vitais em nossa saúde e funcionalidade. As plantas medicinais surgem como aliadas poderosas na manutenção da saúde e no tratamento de doenças. Por séculos, culturas em todo o mundo têm explorado os benefícios terapêuticos das plantas, desenvolvendo um vasto repertório de conhecimentos sobre suas propriedades curativas e formas de aplicação.

Nesta cartilha, exploramos a relação entre as plantas medicinais e os sistemas do corpo humano. Abordamos como diferentes plantas podem influenciar positivamente o funcionamento de sistemas de nosso organismo. Nosso objetivo é fornecer uma visão geral abrangente sobre as possíveis aplicações terapêuticas das plantas medicinais em cada sistema do corpo humano, destacando a diversidade e a eficácia desses recursos naturais.

Para atuar efetivamente na saúde o uso de plantas medicinais na medicina popular deve ser vista sob a lógica da promoção da autonomia das pessoas sobre sua saúde, por meio do empoderamento individual e coletivo, onde a saúde e o adoecimento se refletem também na cultura popular. Nesse sentido, cabe a cada pessoa estabelecer seus “limites de escolha” na decisão do autocuidado, para a melhora da sua condição de doença, promoção da saúde, ou prevenção dos agravos. A utilização de plantas medicinais de sua escolha a partir de seus conhecimentos individual, ou a decisão de buscar apoio de profissionais prescritores nos serviços públicos de saúde, nas unidades básicas de saúde de referência fazem parte deste empoderamento individual e coletivo.

5.1. As plantas e o sistema digestório

O sistema digestivo é constituído por vários órgãos e seu funcionamento envolve basicamente os quatro processos fundamentais (ingestão, digestão, absorção e eliminação) e tem sido objeto de estudos a regulação e interação com os demais sistemas orgânicos (regulação metabólica). Para o cuidado e o bom funcionamento de cada órgão as pessoas podem individualmente fazer sua parte e as plantas medicinais têm muito a contribuir. Mastigar bem os alimentos, para facilitar a digestão que é a decomposição química e enzimática dos alimentos, os quais farão a absorção dos nutrientes no intestino delgado, que tem a necessidade de água, para este bom funcionamento.

Plantas medicinais são bastante empregadas no tratamento de distúrbios digestivos, como indigestão, flatulência, refluxo e prisão de ventre. Diversas ervas medicinais tem efeito estimulante sobre o sistema digestivo, ajudam a aumentar a produção substâncias digestivas, aliviar o inchaço abdominal e diminuir inflamações no trato gastrointestinal. Regulam o trânsito intestinal e contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal. Essas plantas geralmente são preparadas em forma de infusões ou extratos, contribuindo para a melhora da digestão, o alívio de desconfortos e a regulação do trânsito intestinal de forma natural.

Boldo-brasileiro

➔ **Nome Científico:** *Plectranthus barbatus* Andrews.

➔ **Indicação:** É utilizado principalmente para auxiliar no tratamento de distúrbios digestivos, como dispepsia (má digestão), náuseas e flatulência (gases).

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparada com 3 a 4g de folhas frescas em aproximadamente 150 ml de água quente (cerca de uma xícara). A infusão pode ser tomada até 2 vezes ao dia, preferencialmente após as refeições.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação e lactação. Não deve ser utilizado por períodos prolongados, especialmente em doses altas, devido ao risco de irritação gástrica e toxicidade hepática. Contraindicado para pessoas com obstrução das vias biliares e hepatite. Deve ser evitado por pacientes que fazem uso de metronidazol, dissulfiram, medicamentos depressores do SNC, anti-hipertensivos, digoxina, antiarrítmicos e moduladores de tireoide.



Carqueja

➔ **Nome Científico:** *Baccharis trimera* (Less.) Dc

➔ **Indicação:** Auxiliar em distúrbios digestivos e má digestão.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Parte aérea (ramos e folhas).

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Preparar a Infusão (chá) com 2-4g da planta seca para cada 150 mL de água. Tomar uma xícara do chá até três vezes ao dia, preferencialmente 30 minutos antes das refeições.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. Pode causar hiper sensibilização, hipotensão arterial ou distúrbios digestivos, quando em uso prolongado. O uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes deve ser feito com acompanhamento profissional.



Espinheira-santa

➔ **Nome Científico:** *Monteverdia ilicifolia* (Mart. ex Reissek) Biral.

➔ **Indicação:** Indicado para auxiliar no tratamento de gastrite, úlceras gástricas e duodenais, dispepsia, azia, além de outros desconfortos gastrointestinais.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Preparar a Infusão (chá) a partir de 2 a 3g de folhas secas para cada 150mL de água fervente. Ingerir uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. O uso contínuo não deve ultrapassar seis meses, podendo ser repetido o tratamento, se necessário, após intervalo de 30 dias. Deve ser evitada utilização juntamente com esteroides anabolizantes, metotrexato, amiodarona, cetoconazol e medicamentos para doenças autoimunes



Gengibre

➔ **Nome Científico:** *Zingiber officinale* Roscoe

➔ **Indicação:** Náuseas (inclusive em casos de enjojo matinal e enjojo de movimento) e distúrbios digestivos leves.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Rizoma. (parte subterrânea)

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Preparar Infusão (chá) ou decocção (fervura), com 0,5 a 3g de rizoma seco para cada 150 mL de água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia ou conforme necessidade.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 6 anos. Também contraindicado para pessoas portadoras de cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial. Contraindicado para pacientes com distúrbios de coagulação sanguínea.



Marcela

→ **Nome Científico:** *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.

→ **Indicação:** É usada tradicionalmente para tratar distúrbios gastrointestinais, como dispepsia (má digestão), flatulência e cólicas. Também é utilizada por suas propriedades anti-inflamatórias. É recomendada no tratamento de problemas respiratórios leves de vias aéreas superiores.

→ **Parte da Planta Utilizada:** Flores.

→ **Forma de Utilização e Posologia**

→ **Uso interno:** As flores são utilizadas em forma de infusão (chá), utilizando 0,5 a 1,5g das flores secas em 150 ml de água fervente. Tomar até 3 vezes ao dia.

→ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. Contraindicado para pacientes que utilizam insulina e outros medicamentos para diabetes, e uso de medicamentos sedativos, dissulfiram, medicamentos depressores do SNC, anti-hipertensivos, digoxina, antiarrítmicos e moduladores de tireoide.



Cúrcuma

→ **Nome Científico:** *Curcuma longa* L.

→ **Indicação:** A cúrcuma é tradicionalmente utilizada devido às suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e digestivas. É indicada para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, como dispepsia, gases e flatulência, e é conhecida por seus efeitos positivos sobre o sistema imunológico. Além disso, pode ser usada para alívio de dores articulares e musculares associadas à inflamação.

→ **Parte da Planta Utilizada:** Rizoma. (parte subterrânea)

→ **Forma de Utilização e Posologia**

→ **Uso interno:** Pode ser utilizada em infusão, preparada com 0,5 a 1g do rizoma seco em 150 ml de água fervente, deixando em infusão por cerca de 15 minutos. Consumir de 1 a 2 vezes ao dia.

→ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. O uso é contraindicado para pessoas com doenças no fígado e pâncreas. É recomendado utilizar por até sete dias.



5.2. As plantas e o sistema respiratório

A promoção da saúde respiratória é de extrema importância para prevenir doenças e garantir uma boa qualidade de vida. O sistema respiratório é composto dos seguintes órgãos: fossas nasais, faringe, laringe, traqueia, brônquios, alvéolos e pulmões. A poluição do ar (fumaças) e o tabagismo (uso de cigarro) são grandes fatores de risco para problemas pulmonares, soma-se a esses fatores a possibilidade de infecções transmitidas pelas vias aéreas. A adoção de hábitos saudáveis como respirar pelo nariz, beber bastante água, lavar sempre as mãos, ter uma alimentação saudável, manter a umidade do ar são fundamentais. Ao respirar e tossir cubra a boca e o nariz, com lenço ou cotovelo, esta atitude previne a disseminação de doenças pelas partículas lançadas no ar.

As plantas medicinais são amplamente utilizadas para tratar e aliviar problemas do sistema respiratório, como tosse, bronquite, asma e resfriados. Certas plantas possuem propriedades expectorantes, anti-inflamatórias, antissépticas e calmantes que ajudam a desobstruir as vias respiratórias, reduzir a inflamação e combater infecções. Algumas plantas utilizadas como chás, inalações ou óleos essenciais, auxiliam no alívio de sintomas e na melhora da função respiratória de maneira natural e eficaz. Abaixo estão listadas algumas plantas, suas propriedades e principais formas de utilização:

Erva-doce

➔ **Nome Científico:** *Pimpinella anisum* L.

➔ **Indicação:** Utilizada para aliviar sintomas gastrointestinais, como flatulência, desconforto abdominal, distensão abdominal e má digestão. Auxilia no alívio da tosse produtiva associada ao resfriado comum.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Frutos. (sementes)

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Preparação da infusão com 1 a 2g de sementes em 150 ml de água fervente. Tomar 1 xícara até 3 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 12 anos. Contraindicado o uso superior a 2 semanas.



Guaco

➔ **Nome Científico:** *Mikania glomerata* Spreng. / *M. laevigata* Sch. Bip. ex Baker.

➔ **Indicação:** Utilizado no tratamento de afecções respiratórias como tosse, resfriados e gripes, e alguns sintomas de alergias respiratórias.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** A infusão (chá) é preparada utilizando 2 a 3g de folhas secas em 150 mL de água fervente. Tomar 1 xícara, até 3 vezes ao dia. Também pode ser utilizado para preparação de xaropes.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. Evitar utilização em caso de tratamento com anti-inflamatórios não esteroidais, anticoagulantes e antibióticos. Não usar por mais de quinze dias consecutivos, o tratamento pode ser repetido, se necessário, após intervalo de cinco dias.



Hortelã-pimenta

➔ **Nome Científico:** *Mentha x piperita* L.

➔ **Indicação:** Auxilia no tratamento de problemas digestivos como dispepsia e flatulência. Também é utilizado para aliviar sintomas respiratórios leves, como tosse e congestão nasal, e para acalmar dores de cabeça leves.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Preparar infusão (chá) das folhas frescas ou secas com cerca de 1 a 3g de folhas em 150 ml de água quente e manter em infusão por 10 minutos. Tomar 1 a 3 vezes ao dia, conforme necessário.

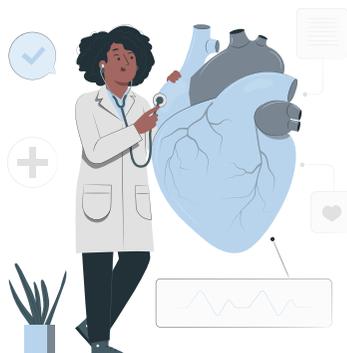
➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação e lactação. Também é contraindicado para portadores de cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares, danos hepáticos severos. Evitar uso concomitante com os medicamentos repositores de estrogênio, nifedipino e ciclosporina.



5.3. As plantas e o sistema circulatório

O sistema cardiovascular, também chamado de sistema circulatório, é o sistema responsável por garantir o transporte de sangue pelo nosso corpo, permitindo, dessa forma que as células recebam oxigênio e nutrientes fundamentais para o bom funcionamento de todo o sistema composto pelo coração, sangue e vasos sanguíneos. O sistema ainda tem a função de eliminar toxinas presentes no corpo, as toxinas são substâncias que podem causar doenças que nosso organismo não consegue quebrar ou absorver, que se acumulam e levam a quadros de intoxicação e agravo das doenças. A prática de atividade física, respirar pelo nariz, beber água, consumir alimentos certos, respeitar o tempo de descanso, e usar calçados adequados são atitudes benéficas para a saúde cardiovascular.

Plantas medicinais desempenham um papel importante na promoção da saúde do sistema circulatório, auxiliando na prevenção e tratamento de condições como pressão alta, problemas de circulação e níveis elevados de colesterol. Algumas plantas têm ações vasodilatadoras, anticoagulantes e antioxidantes, que ajudam a melhorar a circulação sanguínea, a fortalecer os vasos e a regular a pressão arterial, como as exemplificadas abaixo:



Alcachofra

➔ **Nome Científico:** *Cynara scolymus* L.

➔ **Indicação:** Utilizado no tratamento de distúrbios digestivos, como dispepsia (má digestão), flatulência, e sintomas de desconforto gastrointestinal. Auxiliar nos sintomas da síndrome do intestino irritado. Além disso, seu uso é recomendado como coadjuvante no controle do colesterol elevado.



➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Para a infusão, utiliza-se 2 a 4g de folhas secas em 150 ml de água fervente. Tomar 1 xícara, 2 a 3 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 12 anos. Deve ser evitado por pessoas com obstrução biliar, cálculos biliares e com condições hepáticas graves. Evitar o uso juntamente com anticoagulantes e anti-hipertensivos.

Castanha-da-índia

➔ **Nome Científico:** *Aesculus hippocastanum* L.

➔ **Indicação:** Utilizada no tratamento de problemas circulatórios, principalmente insuficiência venosa, varizes, e sensação de pernas pesadas ou inchadas. Também é indicada para melhorar a circulação sanguínea periférica e prevenir edemas e hematomas.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Sementes.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** cápsulas e comprimidos podem ser utilizados, buscar orientação profissional.

➔ **Uso externo:** A pomada pode ser utilizada em áreas necessitadas.

➔ **Contraindicações e observações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação, e para menores de 18 anos. O uso da castanha-da-índia deve ser feito com cautela, especialmente em pacientes com distúrbios hemorrágicos ou que fazem uso de anticoagulantes, pois pode aumentar o risco de sangramento.



5.4. As plantas e o sistema urinário

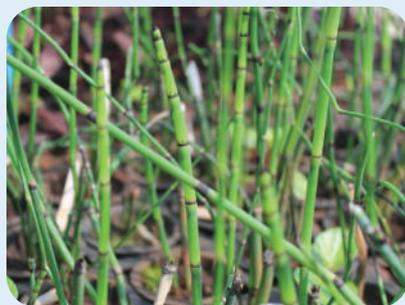
O sistema urinário humano é composto por dois rins, dois ureteres, uma bexiga e uma uretra. O sistema urinário é o responsável por formar e garantir a eliminação da urina para fora do corpo, os órgãos trabalham em conjunto para eliminar os resíduos do metabolismo do corpo. Ele funciona para regular o equilíbrio de água e eletrólitos, e desempenhar funções vitais na manutenção da homeostase, que é o equilíbrio do meio interno do nosso corpo. O rim é o órgão responsável pela produção da urina. Nos rins ocorre o processo de filtração do sangue. Neste processo as substâncias importantes são reabsorvidas pelo nosso sangue para posteriormente serem distribuídas ao nosso organismo, e os resíduos são eliminados. Algumas práticas saudáveis para a saúde do sistema urinário são: não segurar o xixi, praticar exercícios, hidratar-se com frequência, e cuidar com o excesso de consumo de sal, alimentos gordurosos, proteína, café, açúcares, álcool e refrigerantes.

O uso de plantas medicinais para o sistema urinário é uma prática comum no tratamento de infecções urinárias, cálculos renais e retenção de líquidos. Certas ervas possuem propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antimicrobianas, que ajudam a aumentar a produção de urina, combater infecções e reduzir a inflamação dos rins e vias urinárias, sendo alguns exemplos:

Cavalinha

→ **Nome Científico:** *Equisetum arvense* L.

→ **Indicação:** A cavalinha é indicada para tratar distúrbios urinários, como infecções leves do trato urinário, devido à sua ação diurética. É utilizada para prevenir e tratar retenção de líquidos e edemas. Utilizada como auxiliar no tratamento local e cicatrização de feridas externas.



→ **Parte da Planta Utilizada:** Parte aérea (caules).

→ **Forma de Utilização e Posologia**

→ **Uso interno:** Preparar a infusão (chá) utilizando 2 a 4g de partes aéreas secas em 150 mL de água fervente. Beber de 2 a 3 vezes ao dia.

→ **Uso externo:** Utilizar em forma de compressa em feridas ou inflamações da pele, aplicando-se a infusão ou decoção.

→ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para menores de 12 anos, grávidas e lactantes. Deve ser evitada por pacientes com doenças renais e cardíacas severas, ou em uso de medicamentos para distúrbios do coração, anti-hipertensivos e diuréticos.

Mil-folhas

→ **Nome Científico:** *Achillea millefolium* L.

→ **Indicação:** Utilizada para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, como má digestão, cólicas e flatulência, e em cólicas menstruais leves. Também possui propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes, sendo utilizada externamente para o tratamento local de pequenas lesões e feridas.



→ **Parte da Planta Utilizada:** Partes aéreas (flores e folhas).

→ **Forma de Utilização e Posologia**

→ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparada com 1 a 4g de partes secas em 150 mL de água quente, 2 a 3 vezes ao dia.

→ **Uso externo:** Utilizar a infusão em forma de compressa em feridas e inflamações cutâneas.

→ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 12 anos. Evitar o uso juntamente com anticoagulantes e anti-hipertensivos, bem como em pacientes portadores de úlceras gastroduodenais ou com obstrução das vias biliares. O contato prolongado com a pele, em alguns casos pode causar reações alérgicas.

Tansagem

➔ **Nome Científico:** *Plantago major* L.

➔ **Indicação:** Muito utilizado como auxiliar no tratamento de afecções da cavidade oral, bem como o tratamento externo de feridas, úlceras e queimaduras leves. Além disso, pode ser usada no alívio de inflamações da bexiga, devido à sua ação anti-inflamatória e antisséptica.



➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

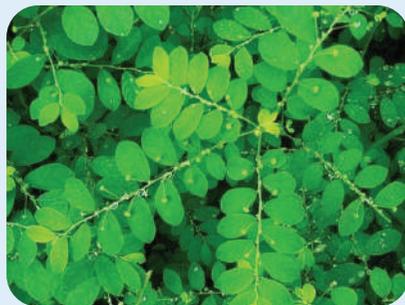
➔ **Uso externo:** Preparar a infusão, utilizando 2 a 6g das folhas secas em 150 mL de água fervente. Aplicar sobre o local afetado de forma direta, ou como compressas. Também pode ser utilizado como gargarejo.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos. Não deve ser utilizado em pacientes com hipotensão arterial e obstrução intestinal. Evitar engolir a preparação após o bochecho e gargarejo. É recomendável que a administração de outros medicamentos seja realizada com intervalo mínimo de 3 horas em relação a esse fitoterápico.

Quebra-pedra

➔ **Nome Científico:** *Phyllanthus niruri* L.

➔ **Indicação:** Auxiliar no aumento do fluxo urinário, atuando como adjuvante no tratamento de queixas urinárias leves.



➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas e talos.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso externo:** Infusão (chá) das folhas e talos de ser preparada utilizando cerca de 2 a 4g para 150 ml de água quente. Deixar em infusão por cerca de 10 a 15 minutos. A dose recomendada é de 1 a 3 xícaras ao dia, conforme necessário.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos, e para pacientes com cálculos renais de grandes dimensões. Não deve ser usado por mais de três semanas. O uso juntamente com hipoglicêmicos, insulina, diuréticos e hipotensores deve ser feito com orientação profissional.

Pata-de-vaca

→ **Nome Científico:** *Bauhinia forficata* Link

→ **Indicação:** Tradicionalmente utilizada devido às suas propriedades hipoglicemiantes, diuréticas e antioxidantes. É indicada para auxiliar no controle dos níveis de glicose no sangue, sendo frequentemente usada como adjuvante no tratamento de diabetes tipo 2. Além disso, é conhecida por ajudar na eliminação de líquidos, contribuindo para o alívio de edemas leves e problemas urinários.



→ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

→ **Forma de Utilização e Posologia**

→ **Uso interno:** Utilizar na forma de infusão (chá), de 1,5 a 2g de folhas secas em 150 ml de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos e consumir de 1 a 3 vezes ao dia, ou conforme orientação profissional.

→ **Contraindicações e observações:** Deve ser utilizada com cautela por pessoas com hipoglicemia ou em tratamento para diabetes com uso de hipoglicemiantes, pois pode intensificar o efeito desses medicamentos. Gestantes e lactantes devem consultar um profissional de saúde antes do uso.

5.5. As plantas e o sistema nervoso

Para o bom funcionamento do sistema nervoso é preciso ficar atento e cuidar do bem-estar geral. O autocuidado envolve cinco suportes fundamentais: emocional, intelectual, espiritual, social e físico. O sistema nervoso é responsável por controlar as ações voluntárias do nosso corpo que são: falar, correr, andar e as involuntárias que são: respiração, digestão, e os batimentos cardíacos. Este sistema representa a rede de comunicação do nosso organismo.

O sistema nervoso pode ser beneficiado pelo uso de plantas medicinais, que auxiliam no tratamento de condições como ansiedade, estresse, insônia e depressão leves e moderadas. Diversas ervas possuem propriedades calmantes, sedativas e relaxantes, contribuindo para a redução da tensão e a melhoria da qualidade do sono. As plantas em questão podem ser consumidas em forma de chás, cápsulas ou extratos, proporcionando um alívio natural para o equilíbrio emocional e mental.



Capim-limão

➔ **Nome Científico:** *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

➔ **Indicação:** Calmante leve, auxiliar no alívio da ansiedade, insônia, cólicas, dores de cabeça e desconfortos digestivos leves.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparado com 1,5 a 3g de folhas frescas ou secas para cada 150 mL de água fervente. Consumir uma xícara de 2 a 4 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18 anos. Não deve ser utilizado por pessoas com afecções cardíacas, renais, hepáticas, ou portadores de doenças crônicas. Não associar a depressores do sistema nervoso central. Deve ser cuidadosamente identificada, para evitar ser confundida com a citronela, que causa efeitos adversos.



Melissa

➔ **Nome Científico:** *Melissa officinalis* L.

➔ **Indicação:** Utilizado como calmante, auxiliando no tratamento de ansiedade e insônia leves. Auxiliar nos desconfortos gastrointestinais como flatulência (gases) e distensão abdominal.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparada utilizando 1,5 a 4,5g de folhas secas para cada 150 mL de água fervente. Tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia, especialmente antes de dormir para auxiliar no sono ou entre as refeições para aliviar desconfortos digestivos.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 12 anos, e em pacientes com glaucoma e hiperplasia benigna de próstata. Sua utilização pode comprometer a capacidade de conduzir e utilizar máquinas. Deve ser evitado em casos de hipotireoidismo e utilizar cuidadosamente em pessoas com hipotensão arterial (pressão baixa).



Erva-cidreira

➔ **Nome Científico:** *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson

➔ **Indicação:** Utilizada por suas propriedades calmantes, digestivas e antiespasmódicas. É indicada para ajudar no alívio de distúrbios do sistema nervoso, como ansiedade e insônia, além de auxiliar em problemas digestivos, como gases e cólicas.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folha e flor.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Pode ser usada na forma de infusão (chá), utilizando de 0,4 a 0,6g das folhas e flores em 150 ml de água quente, deixando em infusão por 5 a 10 minutos. Consumir de 1 a 3 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado durante a gestação, lactação, para menores de 18. Evitar uso juntamente com paracetamol e medicamentos com ação sedativa. Usar com cuidado por pacientes hipotensos (pressão arterial baixa).



Camomila

➔ **Nome Científico:** *Matricaria chamomilla* L.

➔ **Indicação:** Calmante leve, auxiliar no alívio de ansiedade e insônia. Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrointestinais leves, tais como distensão abdominal e cólicas. Também pode ser usado como auxiliar no alívio de sintomas do resfriado comum, para alívio de afecções cutâneas leves, tais como queimaduras solares, feridas superficiais e furúnculos, bem como inflamações da boca e orofaringe, da pele e mucosa da região anal e genital.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Flores.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Para queixas gastrointestinais, a infusão (chá) pode ser preparada com 0,5 a 5g de flores secas para cada 150 mL de água quente. Tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia.



➔ **Uso inalatório:** Inalar (vaporização) a infusão, preparada a partir de 2 a 5g da droga vegetal, até duas vezes ao dia, para alívio dos sintomas relacionados ao resfriado comum. Uso pediátrico entre 6 e 12 anos.

➔ **Uso externo:** Preparar a infusão com 1 a 5g de droga vegetal, embeber algodão e fazer a limpeza ou cobrir a área afetada com algodão embebido. Utilizar diversas vezes ao dia, para alívio de pequenas afecções da pele, tais como queimadura solar, ferida superficial e furúnculo. Também pode ser utilizado para bochechos ou gargarejos.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 6 meses. Evitar uso prolongado. Evitar uso juntamente com anticoagulantes e anti-inflamatórios. Uso externo é recomendado para maiores de 12 anos. Contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas. A camomila é geralmente segura, mas pessoas com alergia a plantas da família das Asteráceas (como margaridas) devem usá-la com cautela.

Passiflora

➔ **Nome Científico:** *Passiflora incarnata* L.

➔ **Indicação:** Utilizada para promover a calma e aliviar a ansiedade, insônia e sintomas de estresse.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas e flores.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparada com cerca de 1 a 2g das folhas secas em uma xícara de água quente (150 ml) e deixar em infusão por cerca de 10 a 15 minutos. A dose recomendada é de 1 a 3 xícaras ao dia, conforme necessário.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos. Embora bem tolerada, pode causar sonolência, tontura e reações alérgicas em algumas pessoas. É importante evitar atividades que exijam atenção, como dirigir, após o uso. Evitar o uso juntamente com medicamentos que causam sedação.



5.6. As plantas e o sistema dermatológico

Este sistema forma o revestimento externo do corpo, é composto pela pele e anexos (pelos, unhas, glândulas sudoríparas, sebáceas e mamárias). A pele é formada por (epiderme e derme), a epiderme é a camada mais externa da pele, aquela que pode se ver a olho nu. A derme é a camada intermediária, formada por fibras de colágeno, elastina e gel. Juntas formam o sistema que protege nosso corpo e regula a temperatura interna. O autocuidado no sistema dermatológico envolve limpar (retirar a sujeira, oleosidade e outros resíduos), hidratar (manter a maciez ou até recuperar a saúde da pele) e proteger (garantir proteção da pele contra os raios solares).

As plantas medicinais têm sido valiosas no cuidado da pele, oferecendo uma solução natural para tratar problemas dermatológicos e melhorar a saúde cutânea. Seu uso no sistema dermatológico vem ganhando destaque, tanto na medicina tradicional quanto na cosmética moderna, devido à riqueza de compostos bioativos com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, cicatrizantes e hidratantes. Algumas das plantas conhecidas por essa função são descritas abaixo.

Calêndula

➔ **Nome Científico:** *Calendula officinalis* L.

➔ **Indicação:** Tratamento de inflamações leves, cicatrização de feridas e queimaduras de sol, e ferimentos de menor gravidade, além auxiliar no tratamento de afecções bucais.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Flores.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso externo:** Preparar infusão a partir das pétalas, utilizando 1 a 2g para 150 ml de água quente. Pode ser utilizado como compressa, para aplicação de 30 a 60 minutos, até 4 vezes ao dia. Também pode ser utilizado para bochechos e gargarejos, além de produção de tinturas e pomadas.

➔ **Contraindicações e observações:** Deve ser evitado por crianças menores de 6 anos. Suspende o uso em caso de alergias.



Babosa

➔ **Nome Científico:** *Aloe vera* (L.) Burm.f. / *Aloe barbadensis* Mill.

➔ **Indicação:** Indicada para auxílio no tratamento de queimaduras, hidratação e cicatrização de feridas, alívio de irritações e inflamações da pele, cuidados capilares.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Gel incolor interno da folha.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso externo:** Usar em forma de gel puro ou em forma de pomada ou creme. Retirar o gel incolor no interior da folha com cuidado para não contaminar com gel amarelo, utilizando diretamente na lesão, ou incorporando em formulações, aplicando 1 a 3 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Deve ser evitado por gestantes, lactantes e menores de 18 anos. Suspende o uso em caso de sensibilidade à planta, por isso, é recomendável testar uma pequena quantidade antes do uso extenso.



Pitanga

➔ **Nome Científico:** *Eugenia uniflora* L.

➔ **Nomes Populares:** Pitanga, pitanga-vermelha, pitanga-do-mato;

➔ **Indicação:** Auxiliar no tratamento de inflamações tópicas e episódios de diarreia leve.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Para o tratamento de diarreias, utilizar a infusão preparada com 3g de folhas para de água fervente. Tomar 1 a 2 xícaras por dia conforme necessidade.

➔ **Uso externo:** Utilização da infusão diretamente sobre a lesão ou em forma de compressa.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e menores de 18 anos. Evitar uso prolongado. Uso interno pode causar constipação. Monitorar o uso interno em pessoas com insuficiência cardíaca e arritmias.



Arnica

➔ **Nome Científico:** *Arnica montana* L.

➔ **Indicação:** Auxiliar no tratamento dores musculares e articulações decorridas de contusões, distensões. Utilizada em erupções cutâneas provocadas por picada de insetos, nos casos de equimoses e hematomas.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso externo:** Para compressas, preparar infusão com 2g de flores secas em 150 ml de água quente, por 15 minutos. Fazer a compressa com a infusão, duas a três vezes ao dia. Também pode ser utilizada em forma de tinturas, cremes e pomadas.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e menores de 12 anos. Não utilizar por via oral ou em lesões abertas. Suspender o uso em caso de reações alérgicas. Evitar uso prolongado.



5.7. As Plantas e a saúde da mulher

O autocuidado depende exclusivamente que cada mulher conheça intimamente seu corpo. A saúde da mulher depende de um conjunto de ações de sua “governança” dependendo dela como se organiza no cuidado da sua vida no dia a dia, e está em sua autonomia as ações que irão impactar na melhora da sua autoestima e na prevenção de agravos. O autocuidado é a melhor forma de empoderamento feminino, o termo não significa apenas questões de estética e de beleza e sim de tudo aquilo que é possível fazer intencionalmente para promover o próprio bem-estar e a saúde como um todo: física, mental, emocional e espiritual. Algumas ações preventivas são dedicar-se a uma boa higiene íntima, procurar uma unidade básica de saúde para fazer os exames ginecológicos de rotina, para prevenção e detecção precoce de câncer ginecológico e de mama.



A saúde da mulher pode ser cuidada por meio do uso de plantas medicinais, que ajudam em diferentes fases da vida, como menstruação, gravidez, menopausa e desequilíbrios hormonais. Certas ervas têm ação reguladora dos hormônios, além de propriedades anti-inflamatórias, proporcionando alívio para cólicas, sintomas de tensão pré-menstrual e desconfortos da menopausa. As plantas podem ser utilizadas em forma de infusões ou suplementos, promovendo o equilíbrio do organismo e o bem-estar feminino de maneira natural, como as listadas:

Camomila

➔ **Nome Científico:** *Matricaria chamomilla* L.

➔ **Indicação:** Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves, tais como distensão abdominal e cólicas. Também pode ser usado como auxiliar no alívio de sintomas do resfriado comum, para alívio de afecções cutâneas leves, tais como queimaduras solares, feridas superficiais e furúnculos, bem como inflamações da boca e orofaringe, da pele e mucosa da região anal e genital. Calmante leve, auxiliar no alívio de ansiedade e insônia.



➔ **Parte da Planta Utilizada:** Flores.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Para queixas gastrointestinais, a infusão (chá) pode ser preparado com 0,5 a 5g de flores secas para cada 150 mL de água quente. Tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

➔ **Uso inalatório:** Inalar (vaporização) a infusão, preparada a partir de 2 a 5 g da droga vegetal, até duas vezes ao dia, para alívio dos sintomas relacionados ao resfriado comum. Uso pediátrico entre 6 e 12 anos.

➔ **Uso externo:** Preparar a infusão com 1 a 5g de droga vegetal, embeber algodão e fazer a limpeza ou cobrir a área afetada com algodão embebido. Utilizar diversas vezes ao dia, para alívio de pequenas afecções da pele, tais como queimadura solar, ferida superficial e furúnculo. Também pode ser utilizado para bochechos ou gargarejos.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 6 meses. Evitar uso prolongado. Evitar uso juntamente com anticoagulantes e anti-inflamatórios. Uso externo é recomendado para maiores de 12 anos. Contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas.

Funcho

➔ **Nome Científico:** *Foeniculum vulgare* Mill.

➔ **Indicação:** Utilizado para alívio de cólicas e como auxiliar em problemas digestivos, como má digestão, distensão abdominal e flatulências.

➔ **Parte da Planta Utilizada:** Fruto seco.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** A infusão é preparada com 5 a 7g de frutos secos para cada 150 mL de água fervente. Deixar em infusão por 15 minutos, e utilizar 1 vez ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, e pacientes com histórico de convulsões. Evitar o uso em mulher com sangramento uterino excessivo e prolongado.



Sálvia

➔ **Nome Científico:** *Salvia officinalis* L.

➔ **Indicação:** Ajuda a aliviar alguns sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos. Auxilia nos sintomas de má digestão e queimação. Auxilia no tratamento de inflamações cutâneas leves e inflamações na cavidade oral e orofaringe.

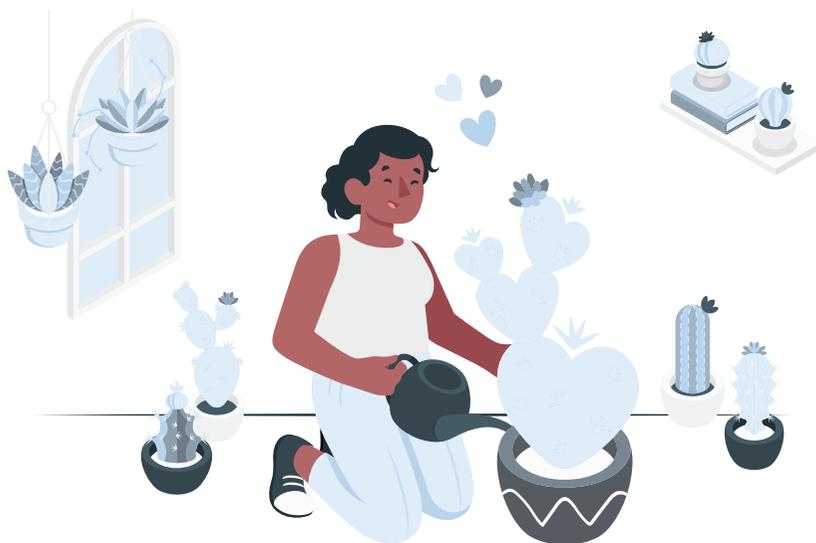
➔ **Parte da Planta Utilizada:** Folhas.

➔ **Forma de Utilização e Posologia**

➔ **Uso interno:** Infusão (chá) é preparado utilizando cerca de 2 a 3g das folhas secas em uma xícara de água quente (150 ml) e deixar em infusão por cerca de 10 a 15 minutos. A dose recomendada é de 1 a 3 xícaras ao dia, conforme necessário.

➔ **Uso Externo:** Para gargarejos, utiliza a infusão ainda morna, 3 vezes ao dia. Para inflamações de pele, utilizar diretamente a infusão, 2 a 4 vezes ao dia.

➔ **Contraindicações e observações:** Contraindicado para gestantes, lactantes e menores de 18 anos. Uso tópico pode apresentar sintomas alérgicos. Deve ser evitada a utilização juntamente com sais de ferro, medicamentos para diabetes e medicamentos sedantes.



Anote suas receitas populares

Anote suas receitas populares

Anote suas receitas populares

Referências bibliográficas

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. *Formulário de fitoterápicos*. 2. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. *Memento fitoterápico*. 1. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2016.

BRASIL. *Farmacopeia Brasileira*. 6. ed. Brasília, DF: Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BUTURRA, Evaldo. *Plantas medicinais do Oeste do Paraná*. 1. ed. Itaipu Binacional: Dreizehn, 2025. (1º Simpósio de Plantas Medicinais do Oeste do Paraná - Bacia do Paraná III).

CENTRO POPULAR DE SAÚDE YANTEN; MOVIMENTO POPULAR DE MULHERES DO PARANÁ. *Plantas: saúde para o povo*. 1. ed. [S.l.]: [s.n.], 1994.

MATOS, F. J. Abreu. *Farmácias vivas*. Fortaleza: Edições UFC, 1991.

MORAES, Iraceli Fátima de et al. *Construindo o programa de plantas medicinais e fitoterápicos do município de Pindamonhangaba (SP)*. Campinas: Coordenadoria de Assistência Técnica Integral – CATI, 2011.

ROSSATO, Ângela Erna et al. (Orgs.). *Fitoterapia racional: aspectos taxonômicos, agroecológicos, etnobotânicos e terapêuticos*. v. 1. 1. ed. Florianópolis, SC: Diretoria da Imprensa Oficial e Editora de Santa Catarina – DIOESC, 2012.

SACRAMENTO, Henriqueta Tereza do; **SILVA,** Rozeli Coelho. *Plantas medicinais*. Vitória: Secretaria Municipal de Saúde de Vitória, 1992.

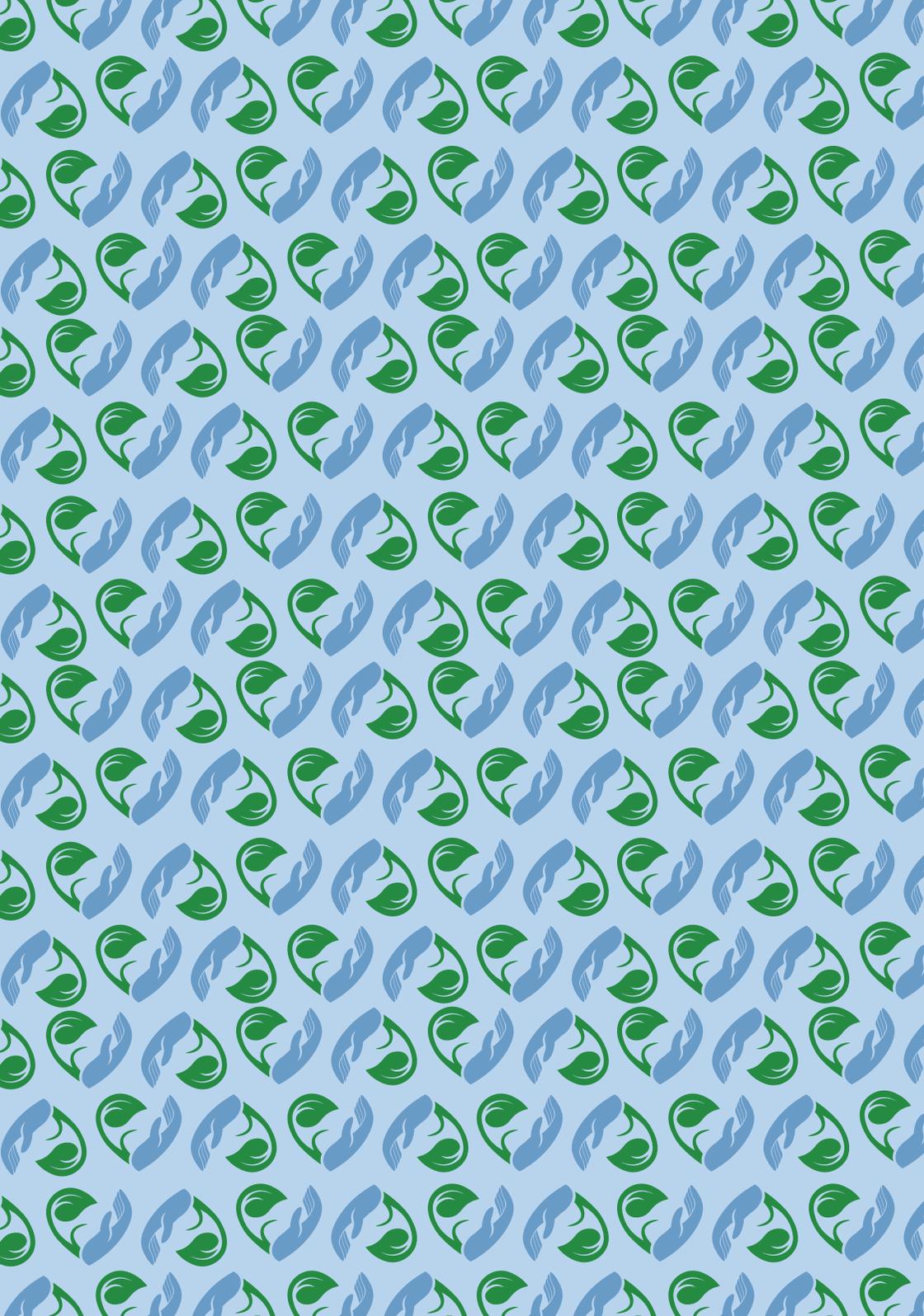
WEISS, Lucia Noemi. *Povo, planta, saúde*. Foz do Iguaçu: Assoeste, 1989.



PROJETO PLANTAS MEDICINAIS: TERRITORIALIZAÇÃO DA POLÍTICA NACIONAL

Cartilha de uso popular de plantas medicinais







PLANTE E COLHA SAÚDE

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS

PROJETO PLANTAS MEDICINAIS: TERRITORIALIZAÇÃO DA POLÍTICA NACIONAL

Cartilha de uso popular de plantas medicinais

