

# Plantas Mediciniais

Uso terapêutico



CARTILHA INFORMATIVA

# Plantas Medicinais: Uso terapêutico

**Autor: Discente PPGASA**

ALBERTO TENÓRIO SIRQUEIRA

**Autores Colaboradores**

ANA PAULA SANTOS TEIXEIRA PEIXOTO

BIANCA SEIXAS CAMPÊLO

GUSTAVO HENRIQUE DE FIGUEIREDO VASCONCELOS

JOSÉ JOÃO FELIPE COSTA DE OLIVEIRA

MARIA DO CARMO BORGES TEIXEIRA

MAYARA ANDRADE SOUZA

THAISE DE GOMES FIGUEIREDO

**Orientadora**

JULIANE CABRAL SILVA

**Coorientadora**

ALDENIR FEITOSA DOS SANTOS

**Revisores**

JULIANE CABRAL SILVA

LETÍCIA ANDERSON BASSI

RODNEY KOZLOWISKI DE AZEVEDO

JOSÉ NELSON BITTENCOURT SANTOS MENDES

Catálogo na Fonte  
Departamento de Tratamento Técnico  
Bibliotecário responsável: Evandro S. Cavalcante CRB/4 1700

S621p Sirqueira, Alberto Tenório  
Plantas medicinais: uso terapêutico / Alberto Tenório Sirqueira ... [et al.] --Maceió:  
2022.  
16 p. : il. ; PDF ; 16 MB

Inclui bibliografia  
ISBN: 978-65-84747-61-6 (recurso digital)

1. Plantas medicinais. I. Peixoto, Ana Paula Santos Teixeira. II. Campêlo, Bianca Seixas. III. Vasconcelos, Gustavo Henrique de Figueiredo. IV. Oliveira, José João Felipe Costa de. V. Teixeira, Maria do Carmo Borges. VI. Souza, Mayara Andrade. VII. Figueiredo, Thaise de Gomes. VIII. Silva, Juliana Cabral. IX. Santos, Aldenir Feitosa dos. X. Título.

CDU: 633.8

# SUMÁRIO

<b>I. APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>II. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
1. Tabela1. Recomendações de preparo das plantas medicinais.....	5
2. Chá por infusão quente, por decocção, compressa, gargarejo.....	5
3. Banhos, maceração, cataplasma.....	6
4. Xarope caseiro, bochecho, pós vegetais.....	7
<b>II.I CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINAIS.....</b>	<b>8</b>
BOLDO DO CHILE .....	8
ERVA-CIDREIRA .....	09
CAMOMILA .....	10
ERVA DOCE .....	11
HORTELÃ .....	12
CANELA .....	13
GENGIBRE .....	14
MASTRUZ .....	15
<b>III. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>16</b>
<b>IV. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>17</b>

# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é o produto técnico do projeto de Mestrado desenvolvido no Centro de Diagnóstico e Imagem Professor Alberto Cardoso (CEDIM), na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, em parceria com o Centro Universitário CESMAC, através do Programa de Pós-graduação em Análise de Sistemas Ambientais (PPGASA). O projeto utilizou a plataforma digital CANVA para a criação das imagens e layout, e teve financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

As plantas medicinais são um elemento importante para a manutenção da saúde humana e possuem destaque na cultura brasileira, devido à abundância de recursos naturais disponíveis e ao amplo conhecimento dos povos indígenas, transmitido de geração em geração. Desse modo, é importante que toda a população conheça os princípios ativos, modo de utilização, contraindicações e efeitos colaterais associados ao uso de plantas medicinais.

Portanto, a troca de saberes com a população e o resgate histórico desse conhecimento popular, no uso de fitoterápicos, possibilita tanto a valorização dessa cultura, quanto o acesso à informação sobre o uso racional de plantas medicinais, considerando seus efeitos adversos.

A utilização terapêutica (eficiente e segura) requer o entendimento da população a respeito das plantas medicinais mais populares. Pensando nisso, esta Cartilha visa promover a saúde, por meio da valorização da cultural e do saber popular no uso de fitoterápicos, associados ao conhecimento técnico científico, permitindo tanto a educação da população em geral, quanto de profissionais da saúde, responsáveis pela orientação dos pacientes.

# INTRODUÇÃO

Após a pesquisa realizada no CEDIM, a cartilha foi elaborada com as plantas mais utilizadas pela população estudada. Dessa forma, a cartilha tem o objetivo de educação ambiental e em saúde, visando ao uso racional de plantas medicinais. A tabela 1 contém orientações sobre as diferentes formas de preparo das plantas medicinais, sua terapêutica, a forma correta de utilização, contraindicações e sua importância para a promoção de saúde. Todos os dados aqui apresentados estão referidos na literatura científica.



**Tabela 1. Recomendações de preparo das plantas medicinais**

TIPO	INDICAÇÃO	MODO DE PREPARO	VALIDADE
<b>Chá por infusão quente</b>	Folhas, frutos, flores, inflorescências e substâncias ativas variadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferva a água.</li> <li>- Adicione a água sobre a planta (seca ou fresca).</li> <li>- Tampe e deixe em repouso por 10-20 minutos.</li> <li>- Coar em seguida e beber</li> </ul>	24 horas
<b>Chá por decocção (cozimento)</b>	Sementes, caules, cascas, raízes, rizomas e folhas rígidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reserve a planta em um recipiente com água fria.</li> <li>- Leve ao fogo brando e deixe ferver de 5-20 minutos.</li> <li>- Tire do fogo e deixe em repouso por 20-30 minutos.</li> <li>- Coar em seguida e servir.</li> </ul>	24 horas
<b>Compressa</b>	<p>Umedeça um pano limpo, ou gaze, com um infuso ou decocto (frio ou quente).</p> <p>Repouse, o pano sobre o local da lesão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepare o suco ou chá da planta de interesse (por infusão ou decocção).</li> <li>- Mergulhe um pano limpo ou pedaço de algodão neste líquido.</li> <li>- Aplique a compressa quente ou fria sobre o local desejado, trocando com frequência.</li> </ul>	Tempo de aplicação entre 5-20 minutos, dependendo da atividade da planta utilizada e da gravidade da inflamação.
<b>Gargarejo</b>	-	<p>Agitação de infuso, decocto ou macerado na garganta pelo ar que se expele da laringe</p> <p>Não engolir o líquido ao final.</p>	-

TIPO	INDICAÇÃO	MODO DE PREPARO	VALIDADE
<b>Banhos</b>	Uso externo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepare o chá, por decocção ou infusão das plantas.</li> <li>- Deixe em repouso por 20-40 minutos.</li> <li>- Filtre o líquido e utilize uma quantidade suficiente para cobrir toda a região afetada.</li> <li>- Duração dos banhos: cerca de 20 minutos.</li> </ul>	Preparados na hora da utilização
<b>Maceração ou infusão fria</b>	Contato da droga vegetal com água, à temperatura ambiente, por tempo determinado para cada droga vegetal, substâncias que se degradam com o aquecimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faça um pó grosseiro ou pique a planta em pedaços pequenos.</li> <li>- Coloque em uma vasilha de aço ou vidro e adicione 6 vezes água em relação ao peso da planta.</li> <li>- Reserve a mistura e deixe descansar (tempo varia de acordo com a planta utilizada).</li> <li>- Coar e servir.</li> </ul>	Consumir na hora ou em no máximo 24 horas
<b>Cataplasma</b>	<p>Aplicar um preparado quente ou frio de plantas medicinais.</p> <p>Utilizado para reduzir uma inflamação e/ou dor local</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantas frescas aplicadas diretamente.</li> <li>- Plantas secas em trouxinhas de pano, frias ou quentes.</li> <li>- Usa-se para cãibras, neuralgias, dor de ouvido etc.</li> <li>- Em forma de pasta: socar as plantas frescas formando uma massa que se coloca diretamente sobre o local dolorido, ou embrulhado em pano. Quando não se tem plantas frescas, podem-se usar as secas. Nesse caso, prepara-se uma decocção ou infusão, acrescenta-se farinha enquanto quente até formar uma pasta e coloca-se num pano limpo e aplica-se sobre a região afetada.</li> </ul>	Usar na hora da preparação

TIPO	INDICAÇÃO	MODO DE PREPARO	VALIDADE
<b>Xarope caseiro</b>	Preparação farmacêutica aquosa de alta viscosidade, composta por, no mínimo, 45% de açúcar. Usado no tratamento de afecções das vias respiratórias, como tosse e bronquite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por dissolução, a calor brando (60 °C a 80 °C), preferencialmente em banho-maria</li> <li>- 2 partes de açúcar cristal para 1 parte do infuso ou do decocto, conforme cada planta</li> <li>- Aqueça a mistura até desmanchar o açúcar, deixe esfriar e filtre.</li> </ul>	O xarope deve ser conservado em frasco limpo e bem fechado, protegido da luz, em geladeira ou em local fresco. Esta preparação não pode ser usada por longo período e deve-se verificar, frequentemente, se o xarope não fermentou (azedou). Usar, no máximo, por 7 dias.
<b>Bochecho</b>	-	<p>Agitação de infuso, decocto ou macerado na boca fazendo movimentos da bochecha</p> <p>Não engolir o líquido ao final.</p>	-
<b>Pós vegetais</b>	Flores, Pó fino e seco de folhas, cascas, sementes, raízes e frutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seque a planta até ficar quebradiça.</li> <li>- Triture a planta até obter um pó fino (Em um pilão ou liquidificador).</li> <li>- Peneire com uma peneira fina.</li> <li>- No final, o pó deve ser fino e completamente seco</li> </ul> <p>Conserve o pó em frascos de vidro ou plástico, de preferência escuros e livres de umidade.</p>	<p>Validade depende do processo de preparação.</p> <p>Pode ser conservado por até 12 meses.</p> <p>Se for contaminado por fungos ou insetos deve ser descartado</p>



# Boldo do Chile



**Nome Científico**

*Peumus boldus*



**Geral**

**Parte utilizada:** Folhas

**Via:** oral

**Uso:** Adulto

## Forma de utilização

Infusão: 1 a 2g (1 a 2 colheres de chá) em 150 mL água (1 xícara de chá).

## Modo de usar

Utilize 1 xícara de chá, 2 vezes ao dia .

## Tratamento de

Dispepsia (problemas de digestão), aumentando a produção de bile pelo fígado e facilitando a digestão

## Recomendações

Não exceda a dosagem recomendada



## Contraindicações

Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução das vias biliares, doenças severas no fígado e nos casos de gravidez. Usar cuidadosamente em pessoas com doença hepática aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático.



Boldo do Chile



# Erva-cidreira



**Nome científico**

*Melissa officinalis*



**Geral**

**Parte utilizada:** flores e folhas

**Via:** oral

**Uso:** Adulto

## Forma de utilização

Infusão: 2 a 4g (1-2 colheres sobremesa) em 150 mL de água (1 xícara de chá).

## Modo de usar

Utilize 1 xícara chá de 2 a 3 vezes ao dia.

## Tratamento de

Cólicas abdominais, quadros leves de ansiedade, insônia e como calmante suave.

## Contraindicações

Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo (redução da função da tireoide). Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa.



Erva-cidreira



# Camomila



**Nome científico**

*Matricaria recutita*



**Geral**

**Parte utilizada:** flores

**Via:** oral - tópico

**Uso:** Adulto - infantil

## Forma de utilização

Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150 mL água (1 xícara de chá)

Infusão: 6-9g (2-3 colheres de sopa) em 150 mL (1 xícara de chá)

## Modo de usar



Utilize 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.

Aplique de 3 a 4 vezes ao dia, em forma de compressas, bochechos ou gargarejos.



## Tratamento de

Cólicas intestinais, quadros leves de ansiedade, como calmante suave. Contusões, processos inflamatórios da boca e gengiva.

## Contraindicações

Podem ocorrer reações alérgicas ocasionais. Em casos de superdose, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia.



Camomila



## Erva doce



**Nome Científico**

*Pimpinella anisum*



**Geral**

**Parte utilizada:** Frutos

**Via:** oral

**Uso:** Adulto - infantil

### Forma de utilização

Decocção: 1,5g (3 colheres de café)  
em 150 mL de água (1 xícara de chá)

### Modo de usar

Utilize 1 xícara de chá 3 vezes ao dia

### Tratamento de

Dispepsia (distúrbios digestivos),  
cólicas gastrointestinais e como expectorante



Erva doce

### Observação

A droga vegetal deve ser  
amassada imediatamente  
antes de usar.



# Hortelã



**Nome Científico**

*Mentha piperita*



**Geral**

Parte utilizada: Folhas e sumidades floridas

Via: oral

Uso: Adulto - infantil

## Forma de utilização

Infusão: 1,5 g (3 colheres de café)  
em 150 mL de água (1 xícara de chá)

## Modo de usar



Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 mL  
(1 xícara de chá)

## Tratamento de

Cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos



## Contraindicações

Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Na presença de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes de usar.



Hortelã



# Canela



**Nome Científico**

*Cinnamomum verum*



**Geral**

**Parte utilizada:** Casca

**Via:** oral

**Uso:** Adulto

## Forma de utilização

Decocção: 0,5-2g em 150 mL de água (1 xícara de chá)

## Modo de usar

Como aperiente, tomar 1 xíc. de chá do infuso, meia hora antes das refeições. Como antidispéptico, tomar 1 xíc. do infuso após as refeições.

## Tratamento de

Falta de apetite, perturbações digestivas com cólicas leves, flatulência e sensação de plenitude gástrica. Coadjuvante em tratamento hipoglicemiante.



## Recomendações

Podem ocorrer reações alérgicas em pele e mucosas.

## Contraindicações

Não utilizar na gravidez, em lactantes e em pessoas com hipersensibilidade à canela e a bálsamo-do-peru.



Canela



# Gengibre



**Nome Científico**

*Zingiber officinale*



**Geral**

Parte utilizada: Rizoma

Via: oral

Uso: Adulto - infantil

## Forma de utilização

Decocção: 0,5 -1g (1 a 2 colheres de café)  
em 150 mL de água (1 xícara de chá)

## Modo de usar



Utilize 1 xícara de chá de 2 a 4 vezes ao dia.

## Tratamento de

Enjôo, náusea, vômito (associada a gravidez, ao movimento ou pós-operatório). Dispepsias em geral.



## Contraindicações

Em casos de cálculos biliares, utilizar apenas com acompanhamento de profissional de saúde. Evitar o uso em pacientes que estejam usando anticoagulantes, com distúrbios de coagulação, ou com cálculos biliares; irritação gástrica e hipertensão especialmente em doses altas. Evitar o uso em menores de seis anos.



Gengibre



# Mastruz



## Nome Científico

*Chenopodium ambrosioides* L.  
var. *anthelmintica* (L.) A. Gray.



## Geral

Parte utilizada: Folha, flor, fruto verde, semente.  
Via: oral  
Uso: Adulto - criança

## Forma de utilização

Maceração: 1,5g (3 colheres de sopa) em 150 mL de água.

## Modo de usar

(A) Use 2 a 4 colheres de sopa do sumo das folhas para 1 xícara de chá de leite, uma vez ao dia. Crianças maiores de 2 anos, devem tomar a metade da dose.

(B) 1 colher de sobremesa da planta fresca, cortada em pequenos pedaços e macetada até obter uma "papa", misturada com 2 colheres de mel, melado ou leite com açúcar.

## Tratamento de

Infecções bacterianas e verminosas. Diurética. Ação digestiva, redução da cólica e dor de estômago. Infecção respiratória. Contusão, feridas na pele, ressaca alcoólica.

## Observações

O óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos como: enjoos, vômitos, sonolência, lesões no fígado e rins, surdez, transtornos da visão, problemas cardíacos, respiratórios e, em altas doses, até a morte.

## Contraindicações

Gestantes, crianças com menos de 10kg de peso e pessoas com problemas de audição ou idosos.



Mastruz

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As plantas medicinais são importantes fontes para o tratamento de saúde, sendo necessário divulgação científica com linguagem acessível sobre o nome científico, forma de utilização, modo de usar, indicações e contraindicações.

Dessa forma, este produto técnico trouxe uma contribuição para a sociedade, em especial para os usuários do CEDIM, produzindo uma cartilha com as plantas mais utilizadas pelos usuários que aceitaram participar da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ALICE, C.B. et al. Plantas medicinais de uso popular: Atlas farmacognóstico. Canoas: ULBRA, 1995. 205p.

BATTISTI, C. et al. Plantas medicinais utilizadas no município de Palmeira das Missões, RS, Brasil. Revista Brasileira de Biociências, v. 11, n. 3, p. 338-348, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasil, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 23 fev. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. RENISUS - Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS, 2009. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/mayo/07/renisus.pdf>. Acesso em: 23 fev 2022.

CASTRO, L. O.; CHEMALE, V. M. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas: descrição e cultivo. Guaíba: Agropecuária, 1995. 195p.

HECK, M. R.; RIBEIRO, M. V.; BARBIERI, R. L. Plantas medicinais do Bioma Pampa no cuidado em saúde. Brasília: EMBRAPA, 2017. 156 p.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Plantas medicinais do Jardim Botânico de Porto Alegre. MACHADO, C. A.; VARGAS, J. F. R. (Org.). Porto Alegre: Escola de Saúde Pública, 2018. 110p.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Compêndio de Fitoterapia. 2. ed. Curitiba: Herbarium, 1995. 317p.

**REITOR DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC**

DR. JOÃO RODRIGUES SAMPAIO FILHO

**VICE- REITOR DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC**

PROF. DR DOUGLAS APRATTO TENÓRIO

**PRÓ-REITORA ACADEMICA ADJUNTA**

PROFA. DRA. CLAUDIA CRISTINA SILVA MEDEIROS

**COORDENAÇÃO GERAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**

PROF. DR. GIULLIANO AIRES ANDERLINI

**COORDENAÇÃO STRICTO SENSU**

ALDENIR FEITOSA DOS SANTOS

**COORDENADOR MESTRADO ANÁLISE DE SISTEMAS AMBIENTAIS**

PROF. DR. JESSÉ MARQUES DA SILVA JÚNIOR PAVÃO

APOIO

**CESMAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO



*Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico*



Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas

PROJETA A NATUREZA. ELA PRECISA DE VOCE!

