

SECRETARIA DO  
MEIO AMBIENTE



Balneário Camboriú - Capital Catarinense do Turismo

"Não jogue no chão. Mantenha a cidade limpa. Reciclável!" – Gráfica XXXX – Nota Fiscal nº xxxx – Confeção: xx/xx/xxxx – Tiragem: xxxxx

# GUIA PRÁTICO

# Plantas Medicinais

# Fitoterapia



SECRETARIA DO  
MEIO AMBIENTE



# Fitoterapia

## VALE SABER!

PARTE UTILIZADA	PONTO DE COLHEITA
Cascas e entrecascas	Antes da floração
Flores	No início da floração
Rizomas	Planta adulta: início inverno
Frutos e sementes	Quando maduros
Talos e folhas	Antes de floração
Raízes	Planta adulta: antes de florir

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, S. R. Os Múltiplos Sentidos da Categoria "empowerment" no Projeto de Promoção à Saúde. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20, 2004. P. 1088-1095.

Prefeitura Municipal de Campinas. Plantas medicinais cartilha. Campinas, 2018. Disponível em: [http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist\\_farmaceutica/Cartilha\\_Plantas\\_Medicinais\\_Campinas.pdf](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf). Acesso em: 02 de jun. 2021.

Secretaria Municipal de Saúde. Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/documents/73801/14163dd4-f62d-4f52-8b08-81ff3f625212>. Acesso em: 02 de jun. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS. Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/>. Acesso em: 02 de jun. 2021.

- 04 ■ INTRODUÇÃO
- 06 ■ COMO USAR COM SEGURANÇA AS PLANTAS MEDICINAIS
- 07 ■ AO ADQUIRIR PLANTAS E CHÁS MEDICINAIS É IMPORTANTE:
- 08 ■ PLANTAS MAIS PROCURADAS / ALCACHOFRA / ALECRIM / ALFAVACA-CRAVO
- 09 ■ ALFAVACA-ANISADA / ARNICA / BABOSA
- 10 ■ BALEEIRA/ BARDANA / BOLDO BRASILEIRO
- 11 ■ CALÊNDULA/ CAMOMILA / CAPIM-CIDREIRA
- 12 ■ CARQUEJA / CAVALINHA / CIDRÃO
- 13 ■ CONFREI / CURCUMA / DENTE-DE-LEÃO
- 14 ■ EMBAÚBA / ESPINHEIRA-SANTA / FEL-DE-ÍNDIO
- 15 ■ FUNCHO / GUAÇATONGA / GUACO
- 16 ■ HORTELÃ / JAMBOLÃO / MALVA
- 17 ■ MARACUJÁ / MALVA-DE-DENTE / MARCELA
- 18 ■ MELISSA / MIL-EM-RAMA / MORINGA
- 19 ■ ORA-PRO-NÓBIS / PARIPAROBA / PATA-DE-VACA
- 20 ■ PENICILINA / POEJO / SALVA-LIMÃO
- 21 ■ TANSAGEM / AO FAZER CHÁS /MODO DE PREPARO DOS CHÁS
- 22 ■ VALE SABER / REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## INTRODUÇÃO

As plantas medicinais têm um papel muito importante na saúde. A promoção da saúde por meio da fitoterapia envolve o resgate de valores culturais, ao mesmo tempo em que estimula ações intersetoriais, facilitando o vínculo equipe-comunidade, a aproximação entre profissionais e usuários, o desenvolvimento local e a participação comunitária.

A inserção da fitoterapia, nesta perspectiva, demanda abordagens educativas que valorizem a criação de espaços que estimulem os saberes, a prudência e a análise crítica, pelos profissionais e usuários em relação ao uso das plantas medicinais (CARVALHO, 2004).

O trabalho com a fitoterapia em Balneário Camboriú teve início em 1989, ano que foi criado o Projeto Plantas Medicinais, na Secretaria do Meio Ambiente, com o horto de Plantas Medicinais, distribuição de chás e mudas de plantas. Já em 1997, o Projeto foi incrementado, passando a se chamar Plantas que Curam.



## TANCHAGEM

Nome científico: *Plantago major*  
Partes usadas: Folhas e sementes  
Indicações: auxiliar no tratamento das afecções inflamatórias e como antisséptico da cavidade oral.

## AO FAZER CHÁS

- Evite misturar várias plantas medicinais sem orientação, pois uma pode alterar ou anular a função da outra, podendo ocorrer efeitos indesejados;
- Lave as mãos antes e durante o preparo e verifique se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- Utilize água filtrada e/ou fervida;
- Beba-os logo após o preparo ou guarde-os na geladeira para consumo no mesmo dia.

## MODO DE PREPARO DOS CHÁS

Modo de preparo dos chás

**Infusão** A água fervente é colocada sobre a planta em um recipiente que deverá ser abafado por 10 a 15 minutos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado. As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são as flores e folhas.

**Cozimento ou decocção** A planta é colocada juntamente com a água para ferver. O tempo de fervura ou cozimento pode chegar até 20 minutos, de acordo com a parte da planta a ser utilizada, espécie e/ ou princípio ativo. Após este procedimento, o chá deverá ser coado. As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são rizomas, raízes, cascas, sementes e folhas coriáceas (grossas e/ou duras).



### **PENICILINA**

Nome científico: *Alternanthera brasiliana*

Partes usadas: Folhas

Indicações: anti-inflamatório, cicatrizante, antibacteriana,



### **POEJO**

Nome científico: *Cunila microcephala*

Partes usadas: Folhas

Indicações: antiespasmódico, estimulante, aromático, digestivo, antifebril e em afecções respiratórias (geralmente associado com guaco (*mikania laevigata/glomerata*))



### **SALVA-LIMÃO**

Nome científico: *Lippia alba*

Partes usadas: Folhas e inflorescências

Indicações: efeito sedativo, relaxante, cólicas, analgésica, cefaléia.

Iniciou-se, então, um trabalho pioneiro no Estado de Santa Catarina, com o objetivo de resgatar e valorizar a cultura popular das plantas medicinais, servindo como uma alternativa terapêutica, com medicamentos fitoterápicos cientificamente comprovados, ou de uso tradicional, para distribuição gratuita a população, contribuindo com o tratamento de saúde.

Hoje, contamos com um Departamento de Fitoterapia, formado pelo Horto de Plantas Medicinais "Dr. Roberto Miguel Klein", com área de 4.500 m<sup>2</sup>, cerca de 100 canteiros e 70 espécies, o Laboratório Fitoterápico Edgar Eipper, onde produzimos uma variedade de chás desidratados, pomadas, tinturas, sabonete, creme, gel, repelente de insetos e xarope para tosse, além do Centro de Atendimento Alternativo, local onde ocorre o atendimento ao público.



A presente cartilha traz conhecimentos básicos de fitoterapia, referendada por literatura especializada e documentos oficiais para o uso terapêutico de 40 espécies de plantas medicinais, cultivadas e distribuídas no Departamento de Fitoterapia. A listagem de plantas é apresentada por ordem alfabética, considerando o nome comum mais usual, e acrescido do seu nome científico na descrição de cada espécie, para facilitar seu reconhecimento.

## COMO USAR COM SEGURANÇA AS PLANTAS MEDICINAIS?

1. Procure sempre orientação do profissional de saúde para obter um diagnóstico correto;
2. Informe ao profissional de saúde sobre todos os medicamentos, inclusive fitoterápicos e plantas medicinais que estiver usando;
3. Nunca substitua seu medicamento por plantas medicinais ou fitoterápicos sem consultar previamente um profissional de saúde;
4. Em gestantes e mães em fase de amamentação usar somente sob orientação do profissional de saúde;
5. Seguir as recomendações da quantidade e forma de usar, seja para evitar intoxicação ou garantir a sua eficácia;
6. Esteja seguro de ter entendido as informações do profissional de saúde sobre o uso e preparo das plantas medicinais.



### FIQUE ATENTO!

- Existem plantas que, mesmo sendo conhecidas como medicinais, são tóxicas;
- Os Fitoterápicos são medicamentos, portanto, devem ser mantidos fora do alcance das crianças;
- Armazene as plantas secas em local arejado, sem incidência de luz e umidade.



### ORA-PRO-NÓBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Partes usadas: Folhas e frutos

Indicações: antioxidante, anti-inflamatória, analgésica, rica em proteínas vegetais, fibras: que auxiliam na regulação intestinal, controle glicemia, sensação de saciedade; rica em ferro: auxilia no tratamento e prevenção de anemia; vitaminas a e c: melhora a função ocular, imunidade.



### PARIPAROBA

Nome científico:

*Pothomorphe umbellata*

Partes usadas: Folhas, caules, frutos e raízes

Indicações: anti-inflamatória, diurética, hepatoprotetora, analgésico, problemas gástricos.



### PATA-DE-VACA

Nome científico: *Bauhinia forficata*

Partes usadas: Raízes, cascas das raízes, folhas, frutos, flores, sementes e vagens imaturas

Indicações: hipoglicemiante, diurética, antioxidante, antidiarreica, diminui os níveis de colesterol e tônica renal.



### **MELISSA**

Nome científico: *Melissa officinalis*  
Partes usadas: Folhas e ramos  
Indicações: sedativa, espasmolítica, antibacteriana e anti-úlceras gástricas



### **MIL-EM-RAMA**

Nome científico: *Achillea millefolium*  
Partes usadas: Folhas e flores  
Indicações: diurética, anti-inflamatória, cólicas, cicatrizante, antipirética, anti-hipertensiva, adstringente, anti-séptica urinária, emenagoga, além de ser tônica amarga e ter efeito levemente hipoglicemiante, eupéptico e colerético.



### **MORINGA**

Nome científico: *Moringa oleifera*  
Partes usadas: Raízes, cascas das raízes, folhas, frutos, flores, sementes e vagens imaturas  
Indicações: estimulante cardíaco e circulatório, antitumoral, antifebril, antiepilético, anti-inflamatório, anti-úlceras, cólicas, diurético, anti-hipertensivo, diminui os níveis de colesterol, anti-oxidante, hipoglicemiante, hepatoprotetor, antibacteriano e antifúngico.

## **AO ADQUIRIR PLANTAS E CHÁS MEDICINAIS É IMPORTANTE**

1. Verificar sempre:
  - a. A data de validade do produto;
  - b. Rótulo com o nome científico da planta;
2. Não consumir se estiver com:
  - a. Aparência de mofado ou coloração alterada;
  - b. Insetos;
  - c. Embalagem violada.
3. Verifique se a parte utilizada da planta, cascas, flores, folhas, raiz, confere com o que está na embalagem.

## **FIQUE ATENTO!**

- Não seque as plantas ao sol, pois suas propriedades estarão alteradas;
- Nunca colete plantas medicinais próximo a beiras de estradas, fossas, lixos, esgotos e áreas agrícolas tratadas com agrotóxico.

Tenha certeza de: Estar utilizando a planta e a parte da planta correta, e o ponto de colheita!

## PLANTAS MAIS PROCURADAS



### ALCACHOFRA

Nome científico: *Cynara scolymus*  
Partes usadas: Brácteas e Folhas  
Indicações: Digestivo, colagogo, diminuir os níveis de colesterol, triglicerídeos e LDL, hepatoprotetor.

### ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*  
Partes usadas: Ramos com folhas e flores  
Indicações  
Uso interno: Anti-inflamatório e distúrbios digestivos. Atua no tratamento de fadiga, dores de cabeça, enxaquecas, má circulação, problemas de concentração e memória, distúrbios respiratórios, gripe, febre, contusões, artrite, artrose, cistite, menstruação irregular, cólica menstrual, tensão pré-menstrual (TPM).  
Uso externo: Anti-inflamatório e possui ação cicatrizante.



### ALFAVACA-CRAVO

Nome científico: *Ocimum gratissimum*  
Partes usadas: Folhas e inflorescências  
Indicações: gripe, antisséptica pulmonar e expectorante, bactericida, anestésica e analgésica, irritação na garganta.



### MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora alata/edulis/incarnata*  
Partes usadas: Folhas  
Indicações: ansiolítico e sedativo suave.

### MALVA-DE-DENTE

Nome científico: *Malva parviflora*  
Partes usadas: Folhas  
Indicações: anti-inflamatória, antimicrobiana e cicatrizante. Muito empregada em inflamações das gengivas ( periodontias), em inflamações do aparelho genital feminino, dos rins e intestino, tem bom efeito sobre hemorróidas e cistites, laxante, a mucilagem possui atividade anti-inflamatória e protetora das mucosas digestiva, respiratória e cutânea, tem bom efeito em gripes, faringites, enfisema e asma, possui ação expectorante, auxilia o tratamento de gastrites e úlceras gástricas. Externamente, em inflamações, corrimentos vaginais, furúnculos, como cicatrizante de feridas e picadas de insetos.



### MARCELA

Nome científico: *Achyrocline satureioides*  
Partes usadas: Inflorescências  
Indicações: digestivo, gases, analgésica, anti-inflamatória, cólicas e antiviral.





### **HORTELÃ**

Nome científico: *Mentha piperita*

Partes usadas: Folhas e inflorescência

Indicações: digestivo, gases, dores decorrentes de transtornos digestivos, cólicas intestinais  
Externamente, em ferimentos e contusões na pele, bem como em bochechos nas dores de dente, garganta, em inflamações da boca, gengiva e dor de dente.



### **JAMBOLÃO**

Nome científico: *Syzygium cumini*

Partes usadas: Folhas e sementes

Indicações: antibacteriana, anti-inflamatória, analgésica, hipoglicemiante.



### **MANJERICÃO**

Nome científico:

*Ocimum americanum*

Partes usadas: Folhas

Indicações: digestivo, gases, cólicas, tosse, rouquidão, antifúngico, antimicrobiano.



### **ALFAVACA-ANISADA**

Nome científico: *Ocimum selloi*

Partes usadas: Folhas e inflorescências

Indicações: antidiarréico, antiespasmódico, analgésico e anti-inflamatório.



### **ARNICA WEDELIA**

Nome científico:

*Sphagneticola trilobata*

Partes usadas: Flores

Indicações: dores musculares e contusões

OBS: somente uso externo. Não ingerir.



### **Babosa**

Nome científico: *Aloe vera*

Partes usadas: Gel (parte mucilagínosa), látex (suco, exsudato ou acíbar).

Indicações: cicatrizante em casos de queimaduras e ferimentos superficiais da pele, hemorroidas inflamadas, contusões, entorses e dores reumáticas.

OBS: somente uso externo. Não ingerir.



### **BALEEIRA**

Nome científico: *Cordea curassavica*

Partes usadas: Folhas

Indicações: anti-inflamatória, cicatrizante, analgésica, usada para as seguintes afecções: reumatismo, artrite reumatóide, gota, dores musculares e da coluna, prostatites, nevralgias e contusões e também para feridas externas e úlceras.



### **BARDANA**

Nome científico: *Arctium lappa*

Partes usadas: Folhas, frutos, sementes e raízes

Indicações: anti-inflamatória, cicatrizante, antioxidante, colerético, colagogo.



### **BOLDO BRASILEIRO**

Nome científico:

*Plectranthus barbatus*

Partes usadas: Folhas

Indicações: preparado por infusão ou maceração a frio é empregado na má digestão e azia e mal-estar gástrico em geral, bem como em distúrbios hepáticos. Usa-se mascar as folhas engolindo o sumo lentamente para tratamentos de azia.



### **FUNCHO**

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Partes usadas: Frutos (vulgarmente chamados de sementes), folhas e raízes

Indicações: gases, cólicas, galactogoga, estrogênica, aperiente, inseticida, antifúngica, antimicrobiana, anti-inflamatória, expectorante. Suas raízes têm ação diurética, e suas folhas têm propriedades cicatrizantes e anti-sépticas.



### **GUAÇATONGA**

Nome científico: *Casearia sylvestris*

Partes usadas: Folhas, ramos e cascas

Indicações: Atividade anti-úlceras gástrica, cicatrizante. Em uso externo contra herpes labial e genital, gengivites, estomatite, aftas e feridas da boca e limpeza bucal.



### **GUACO**

Nome científico:

*Mikania glomerata/laevigata*

Partes usadas: Folhas, ramos e cascas

Indicações: broncodilatador, expectorante, afecções respiratórias, anti-gripal, anti-inflamatório.



### **EMBAÚBA**

Nome científico: *Cecropia glaziovii*

Partes usadas: Folhas

Indicações: gastroprotetora, anti-hipertensiva, depressora do SNC, sugerindo um perfil ansiolítico e antidepressivo; efeito broncodilatador e atividade cardiotônica.



### **ESPINHEIRA-SANTA**

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*

Partes usadas: Folhas

Indicações: antiulcerogênica, cicatrizante, antimicrobiana, antitumoral. Também teve ação na recomposição da flora intestinal e inibição de bactérias patogênicas, ação laxante, ainda foi observado que elimina toxinas através dos rins e pele e regula a produção de ácido clorídrico do estômago, analgésica.



### **FEL-DE-ÍNDIO**

Nome científico: *Vernonia condensata*

Partes usadas: Folhas

Indicações: digestivo, antioxidante, anti-hipertensivo, anti-diabético.



### **CALÊNDULA**

Nome científico: *Calendula officinalis*

Partes usadas: Flores

Indicações: cicatrizante e reconstituente da pele, como ferimentos, queimaduras, furúnculos, abscessos e irritações.



### **CAMOMILA**

Nome científico:

*Matricaria chamomilla*

Partes usadas: Inflorescências

Indicações: calmante, digestivo, anti-alérgica, anti-inflamatória.



### **CAPIM-CIDREIRA**

Nome científico:

*Cymbopogon citratus*

Partes usadas: Folhas

Indicações: digestivo, gases, cólicas, analgésico, anti-inflamatório, anticonvulsivante, antipirética, antioxidante e calmante.



### **CARQUEJA**

Nome científico: *Baccharis sp*  
Partes usadas: Hastes aéreas  
Indicações: digestivo, diurético, colerético, colagogo, hepatoprotetor, antioxidante, hipoglicemiante.



### **CAVALINHA**

Nome científico: *Equisetum arvense*  
Partes usadas: Hastes aéreas  
Indicações: diurético, infecções dos rins e bexiga.



### **CIDRÃO**

Nome científico: *Aloysia triphylla*  
Partes usadas: Folhas  
Indicações: digestivo, calmante.



### **CONFREI**

Nome científico: *Symphytum officinales*  
Partes usadas: Folhas  
Indicações: anti-inflamatório, cicatrizante de feridas, úlceras varicosas, furúnculos, irritações na pele.  
OBS: somente uso externo. Não ingerir.



### **CURCUMA**

Nome científico: *Curcuma longa*  
Partes usadas: Folhas  
Indicações: digestiva, antimicrobiana, anti-inflamatória.



### **DENTE-DE-LEÃO**

Nome científico: *Taraxacum officinale*  
Partes usadas: Raízes, folhas e flores  
Indicações: diurética, laxante leve, colerético, colagogo, ácido úrico, anti-hipertensivo, anti-inflamatório, analgésico, antioxidante.