



Que tal um chazinho?

GUIA PRÁTICO
DE PLANTAS MEDICINAIS



Que
tal um
chazinho?

GUIA PRÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS

Organização Social de Saúde Viva Rio

Coordenador Geral

Sebastião Correia dos Santos

Supervisão

Cristina Guedes Veneu

Rede Carioca de Saúde Ambiental

Gerente

Daniel Viadé Andavert

Bióloga

Cristiana Silveira

Viva Rio

Rua do Russel, 76 - Glória

Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21)2555-3750 Ramal 3278

www.vivario.org.br

Secretaria Municipal de Saúde. Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais. Gerencia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares.

Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Gerencia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Rio de Janeiro: SMS, 2014 (Série E. Comunicação e Educação em Saúde). 43 p., il.

ISBN:

1. Plantas medicinais 2. Plantas e chás medicinais 3. Aquisição, uso e preparo de chá. I. Título. II. Série.

Catálogo na fonte – Núcleo de Publicações e Memória SMS/SUBPAV CDU 633.88(036)

PCRJ©2015

Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro

Eduardo Paes

Secretário Municipal de Saúde

Daniel Soranz

Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde

Betina Durovni

Superintendente de Atenção Primária

Guilherme Wagner

Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais

Patrícia Barbosa P. Durovni

Gerente do Programa de Práticas Integrativas e Complementares

Maria Cristina Nascimento Barros

Subgerente do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia

Helene Frangakis de Amorim

Médico Colaborador do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia

Antonio Carlos de Carvalho Seixlack

Equipe de Cultivo do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia

Adriano Araujo de Queiroz

Selma Guimarães de Moraes

Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro

Rua Afonso Cavalcanti, 455/ 8º andar - Cidade Nova

Rio de Janeiro - RJ



Sumário

Brotou...	9
O que é o Programa de Plantas Medicinais?	11
Vantagens no uso de plantas medicinais	12
Como usar, com segurança, as plantas medicinais?	13
Ao adquirir plantas medicinais é importante:	14
Como reconheço as plantas?	16
Identificando as espécies mais confundidas	22
1. Capim-limão e citronela	22
2. Maracujá	24
3. Pata-de-vaca	26
4. Boldo	28
5. Cidreira	30
Ao fazer chás...	31
Modos de preparo dos chás	32
Algumas espécies medicinais	34
Glossário	37
Referências bibliográficas	39



Brotou...

Esta publicação é uma proposta do Viva Rio Saúde, implementada através do Projeto da Variável 1, Rede Carioca de Saúde Ambiental (RCSA), em parceria com o Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro.

A RCSA é um projeto desenvolvido nas Unidades Básicas de Saúde, Clínicas da Família (CF) e Centros Municipais de Saúde (CMS), relacionado à horticultura, jardinagem, reciclagem e plantas medicinais. Pretende trabalhar com a comunidade na criação de uma identidade visual comum, desde a fase da elaboração até sua execução.

A ideia é desenvolver espaços de aprendizagem contínua nos territórios, com atividades de promoção de saúde, aulas e oficinas de jardinagem, horticultura e plantas medicinais, fortalecendo o trabalho em rede e as parcerias institucionais.

A cartilha visa complementar estas atividades em torno do cultivo orgânico, plantas medicinais, temperos; hábitos saudáveis de alimentação e educação ambiental. Seu conteúdo agrega informações importantes e esclarecedoras, com linguagem simples e acessível à população sobre como adquirir as plantas medicinais, seu reconhecimento, a forma de preparo e sua utilização.

Esse material foi criado
especialmente para você.
Esperamos que ele ajude no
cuidado com a saúde e na busca
pela melhoria da qualidade de
vida de sua família.



O que é o Programa de Plantas Medicinais?

O Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro (PPMF/SMS-RJ) atende atualmente diversas unidades de saúde e possui como ações prioritárias o cultivo de plantas medicinais, assistência clínica e farmacêutica em fitoterapia e a promoção da saúde com grupos de usuários de plantas medicinais. Cabe ressaltar que a implantação deste Programa teve como modelo o projeto Farmácia Viva®, idealizado no Ceará pelo farmacêutico professor Dr. Francisco José de Abreu Matos.

Os grupos de usuários participam de atividades como: cursos, palestras e oficinas de cultivo, promoção da saúde e geração de renda em todas as unidades básicas de saúde engajadas no PPMF.

A Fazenda Modelo, situada no bairro de Guaratiba, zona oeste do município do Rio de Janeiro, é o local onde há mais de doze anos são cultivadas plantas medicinais com o objetivo de fornecer mudas para as hortas das unidades de saúde e também as matérias-primas vegetais para a produção de fitoterápicos. É na Farmácia de Manipulação de Fitoterápicos do PPMF, localizada no Hospital Municipal Raphael de Paula e Souza, em Curicica, Jacarepaguá, que os fitoterápicos são produzidos.

Vantagens no uso de plantas medicinais

1. Valorização e resgate da cultura popular;
2. Fácil acesso às plantas pela população;
3. Possibilidade de preparo caseiro;
4. Baixo custo.

É bom saber:

- Ⓜ Existem plantas que, mesmo sendo conhecidas como medicinais, são tóxicas;
- Ⓜ 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;
- Ⓜ Remédios caseiros são indicados em sintomas comuns e de pouca intensidade. Se não houver melhoras, procure sua equipe de saúde.

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, plantas medicinais e fitoterápicos que estiver usando;
- 3.** Nunca substitua seu medicamento por plantas medicinais ou produtos fitoterápicos sem consultar previamente um profissional de saúde;
- 4.** Em gestantes e mães em fase de amamentação não é recomendado o uso de plantas medicinais. Somente tomar sob estrita orientação médica;
- 5.** Apenas são seguras e eficazes na dosagem e forma recomendada;
- 6.** Esteja seguro de ter entendido as informações dadas pelo médico sobre o uso e preparo das plantas medicinais.

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;
 - c. Procedência ou laboratório;
 - d. Nome do responsável técnico.
2. Não adquirir 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.

É bom saber:

- Ⓜ Não adquira plantas que foram secas ao sol, pois suas propriedades estarão alteradas;
- Ⓜ Nunca colete plantas medicinais próximo à beiras de estradas, fossas, lixos, esgotos e áreas agrícolas tratadas com agrotóxicos.



Como reconheço as plantas?

Plantas mais usadas no Rio de Janeiro
(do elenco do PPMF)

Tenha certeza de:

- 🕒 Estar utilizando a planta correta;
- 🕒 Qual parte da planta deve ser utilizada;
- 🕒 Quando deve ser colhida.



Arnica

Nome científico: *Solidago chilensis*

Parte a utilizar: flores

Colheita: no início da floração

Tipo de uso: externo



Arruda

Nome científico: *Ruta graveolens*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: após 6 meses de plantio

Tipo de uso: externo



Babosa

Nome científico: *Aloe vera*

Parte a utilizar: folha (após 1 ano do plantio)

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo



Boldo

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Carqueja

Nome científico: *Baccharis trimera*

Parte a utilizar: partes aéreas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Calêndula

Nome científico: *Calendula officinalis*

Parte a utilizar: flores

Colheita: no início da floração

Tipo de uso: externo



Capim-limão

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: folhas bem desenvolvidas

Tipo de uso: interno



Chapéu-de-couro

Nome científico: *Echinodorus macrophyllus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Colônia

Nome científico: *Alpinia zerumbet*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Confrei

Nome científico: *Symphytum officinale*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo



Curcuma

Nome científico: *Curcuma longa*

Parte a utilizar: rizoma

Colheita: quando as folhas secarem (início do inverno)

Tipo de uso: interno



Erva-baleeira

Nome científico: *Varronia verbenacea*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno e externo



Erva-cidreira

Nome científico: *Lippia alba*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: após 18 meses de plantio

Tipo de uso: interno



Laranja-da-terra

Nome científico: *Citrus aurantium*

Parte a utilizar: folhas e flores

Colheita: folhas antes da floração; flores no início da floração

Tipo de uso: interno



Maracujá

Nome científico: *Passiflora alata*

Parte a utilizar: folhas e frutos

Colheita: folhas antes da floração; frutos quando maduros

Tipo de uso: interno



Melão-de-São-Caetano

Nome científico: *Momordica charantia*

Parte a utilizar: folhas e frutos

Colheita: folhas antes da floração; frutos quando maduros

Tipo de uso: externo



Pata-de-vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



Transagem

Nome científico: *Plantago major*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo

Atenção:

Quando se fala de uso externo da planta, significa que não é para ser ingerida.

Identificando as espécies mais confundidas

Algumas espécies, por serem muito parecidas, são facilmente confundidas no momento da aquisição. A utilização destas plantas de forma inadequada, além de não trazer os benefícios esperados, pode provocar prejuízos à saúde, como intoxicação.

1. Capim-limão X Citronela



Capim-limão
Cymbopogon citratus



Citronela
Cymbopogon nardus

Capim limão apresenta:

- 🕒 hastes (caule) em tons de verde;
- 🕒 poucas fitas na base;
- 🕒 folhas eretas;
- 🕒 cheiro de limão (ao quebrar uma folha ou machucá-la).

Citronela apresenta:

- 🕒 hastes (caule) em tons avermelhados;
- 🕒 cheiro semelhante aos produtos de limpeza (ao quebrar uma folha);
- 🕒 fitas enceradas (folhas cerosas) na base;
- 🕒 folhas caídas nas pontas.

Em tempo:

A citronela é um ótimo repelente para mosquitos, mas ela não pode ser ingerida. Muito cuidado para não confundir citronela com capim-limão. O chá de citronela é TÓXICO! Se não tiver certeza absoluta de que seja capim-limão, por favor, não beba o chá.



2. *Maracujá*

Existem três plantas diferentes que são conhecidas como maracujá, com folhas e flores diferentes. As três possuem propriedades muito parecidas.



Maracujá, *Passiflora alata*



Maracujá, *Passiflora edulis*



Maracujá, *Passiflora incarnata*

3. Pata-de-vaca

Existem várias árvores conhecidas como pata-de-vaca, como: *Bauhinia monandra*, *Bauhinia candicans* e *Bauhinia forficata*; sendo a última a mais estudada.



Pata-de-vaca
Bauhinia monandra



Pata-de-vaca
Bauhinia candicans



Pata-de-vaca
Bauhinia forficata

Para reconhecer a árvore da *Bauhinia forficata* devemos observar essas três características:

- ⑥ folhas bem pontudas;
- ⑥ galhos com espinhos;
- ⑥ flores brancas (as outras espécies também podem ter flores brancas).



4. Boldo

Existem várias espécies conhecidas como boldo, mas nem todas têm propriedades medicinais. Abaixo, algumas espécies que possuem estas propriedades medicinais.



Boldo-brasileiro, boldo
Plectranthus barbatus



Hortelã-pimenta, boldo
Plectranthus amboinicus



Alumã, boldo-baiano
Vernonia condensata



Em tempo:

Algumas espécies de boldo são tóxicas, causando irritabilidade estomacal, provocando vômitos e outros efeitos indesejados.

Seu uso constante, além de causar danos ao aparelho digestivo, pode também provocar doenças no fígado.

5. Cidreira

Existem duas plantas diferentes que são conhecidas como erva-cidreira: *Lippia alba* e *Melissa officinalis*. Ambas têm propriedades muito parecidas.



Erva-cidreira
Lippia alba



Erva-cidreira
Melissa officinalis

Em tempo:

Em algumas regiões do Brasil, o capim-limão é conhecido como capim-cidreira.

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.



chá...chá...chá...chá...

Modos 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.



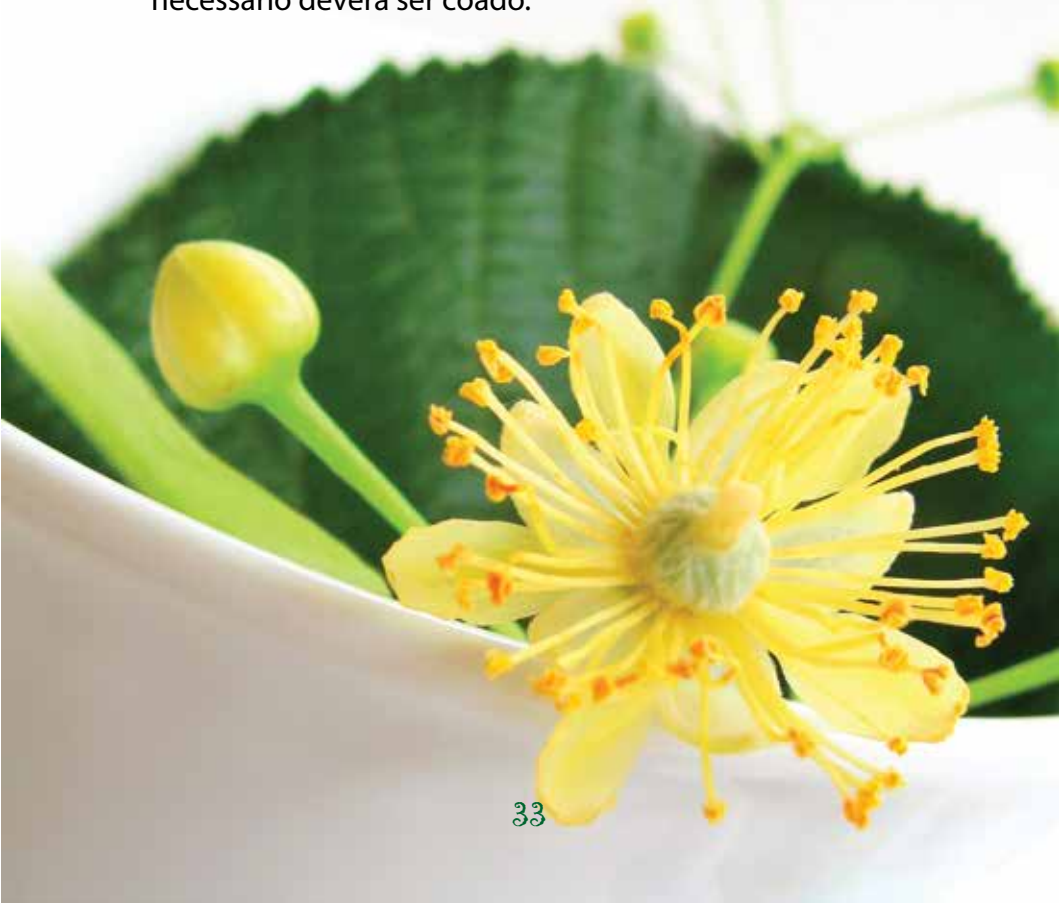
Cozimento ou decoção

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).

Maceração

A planta amassada ou picada é colocada diretamente em contato com a água fria, em temperatura ambiente, por 10 a 24 horas, dependendo da parte utilizada. Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes (partes duras), de 22 a 24 horas. Após o tempo necessário deverá ser coado.



Algumas espécies medicinais

NOME VULGAR OU POPULAR	NOME CIENTÍFICO
Alumã, boldo	<i>Vernonia condensata</i>
Arnica-brasileira*	<i>Solidago chilensis</i>
Arruda *	<i>Ruta graveolens</i>
Babosa	<i>Aloe vera</i>
Boldo-brasileiro*	<i>Plectranthus barbatus</i>
Calêndula*, maravilha, bonina	<i>Calendula officinalis</i>
Carqueja*	<i>Baccharis trimera</i>
Chapéu-de-couro*	<i>Echinodorus macrophyllus</i>
Colônia*, pacová	<i>Alpinia zerumbet</i>
Confrei*, consólida	<i>Symphytum officinale</i>
Cúrcuma*, açafrão-brasileiro	<i>Curcuma longa</i>

NOME VULGAR OU POPULAR	NOME CIENTÍFICO
Erva-baleeira*	<i>Varronia verbenacea</i>
Erva-cidreira*, cidreira	<i>Lippia alba</i>
Espinheira-santa*	<i>Maytenus ilicifolia</i>
Funcho, erva-doce	<i>Foeniculum vulgare</i>
Guaco*, guapo	<i>Mikania glomerata</i>
Hortelã-pimenta, malvarisco	<i>Plectranthus amboinicus</i>
Laranja-da-terra*	<i>Citrus aurantium</i>
Maracujá*	<i>Passiflora alata</i>
Melão-de-São-Caetano*	<i>Momordica charantia</i>
Pata-de-vaca*, mororó	<i>Bauhinia forficata</i>
Transagem*, tanchagem	<i>Plantago major</i>

*Plantas do elenco do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia da SMS/RJ.

Vale lembrar!

PARTE UTILIZADA	PONTO DE COLHEITA
Casca e entrecasca (ex.: aroeira)	▶ Antes da floração
Flores (ex.: calêndula)	▶ No início da floração
Rizomas (ex.: cúrcuma)	▶ Planta adulta: no início do inverno
Frutos e sementes (ex.: melão-de-São-Caetano)	▶ Quando maduros
Talos e folhas (ex.: erva-cidreira)	▶ Antes da floração
Raízes (ex.: bardana)	▶ Planta adulta: antes da floração

Glossário

Droga vegetal: planta medicinal, ou suas partes, após processo de coleta, estabilização e secagem. Podendo ser na forma íntegra, rasurada, triturada ou pulverizada.

Farmácia de manipulação de fitoterápicos: área física acoplada ou não, aos canteiros de plantas medicinais, aparelhada com equipamentos destinados à rasura e moagem de plantas medicinais e manipulação de medicamentos fitoterápicos magistrais e oficinais.

Farmácia Viva: compreende estrutura e prática de cultivo de plantas medicinais nativas ou aclimatadas, para dispensação de planta fresca e/ou seca, podendo ter acoplada uma farmácia de manipulação de fitoterápicos.

Fitoterapia: terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.

Fitoterápico: produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa.

Manipulação: conjunto de operações farmacotécnicas, com a finalidade de elaborar preparações magistrais e oficinais.

Matéria-prima vegetal: planta fresca ou seca, droga vegetal ou seus derivados: extrato, tintura, alcoolatura, óleo fixo e volátil, cera, exsudato e outros.

Medicamento: produto farmacêutico, tecnicamente obtido ou elaborado, com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnósticos.

Nome científico: nomenclatura oficial da planta, onde o primeiro nome corresponde ao gênero e o segundo ao epíteto específico (espécie), sendo utilizada no mundo inteiro.

Nome popular: é o nome dado a planta de acordo com a região. Espécies diferentes podem ser conhecidas pelo mesmo nome vulgar ou popular, assim como a mesma espécie pode receber nomes diferentes, o que causa grandes confusões nas populações.

Planta medicinal: espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com finalidade terapêutica.

Preparação magistral: é aquela preparada na farmácia, a partir de uma prescrição de profissional habilitado, destinada a um paciente individualizado, e que estabeleça em detalhes sua composição, forma farmacêutica, posologia e modo de usar.

Preparação oficial: aquela preparada na farmácia, cuja fórmula esteja inscrita no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira ou em outros reconhecidos pela ANVISA.

Princípio ativo: substância ou grupos de substâncias, quimicamente responsável pela ação terapêutica da planta.

Remédios de origem vegetal: preparações de uso extemporâneo, como chás, que não exigem técnicas especializadas para manipulação e administração.

Referências bibliográficas

Lorenzi Harri, Matos F.J. Abreu. Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas. 2a Ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2008.

Trindade, Celso; Sartório, Maria Luíza; Resende, Patrícia L. Farmácia Viva: Utilização de Plantas Medicinais. 1ª Ed. Viçosa, MG, CPT 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 18, de 3 de abril de 2013. Dispõe sobre as boas práticas de processamento e armazenamento de plantas medicinais, preparação e dispensação de produtos magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos em farmácias vivas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2013/rdc0018_03_04_2013.html>. Acesso em: 29 abr. 2013.

Anotações:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Anotações:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Secretaria Municipal de Saúde
Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção
da Saúde
Superintendência de Atenção Primária
Rua Afonso Cavalcanti, 455/801
Cidade Nova - Rio de Janeiro - CEP 20211-910
Tel.: (21) 3971-1912
propicsms@gmail
<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms>

Todos os direitos reservados.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra,
desde que citada a fonte e que não seja para venda ou
qualquer fim comercial.

Tiragem: 1ª edição – 2015 – 1.000 exemplares

Textos: Selma Moraes, Helene Frangakis, Cristiana Silveira,
Cristina Veneu e Daniel Andavert

Revisão: Karla Menezes e Antonio Seixlack

Projeto gráfico: Ana Cristina Secco

Fotos: Vitor Madeira e Selma Moraes



