

Projeto Mulheres da Mata apresenta:



Plantas
Medicinais



Texto: Laís da Rocha Dutra,
Letícia Silveira e Sínthia Oliveira

Revisão: Wanessa Marinho

Ilustrações: www.freepik.com

Diagramação: Wanessa Marinho

Índice

Quem somos?	pág 2
As plantas medicinais	pág 3
Formas de preparo e extração	pág 5
Plantas medicinais e seus usos comuns na Zona da Mata mineira	pág 8

Quem somos?

O projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica” é desenvolvido pelo Programa “Mulheres e Agroecologia”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM), com o importante apoio do Fundo Socioambiental Caixa.

Este projeto busca contribuir para a superação das desigualdades de gênero, a partir do acesso das mulheres rurais às políticas públicas voltadas para a agricultura familiar. Além disso, o seu principal objetivo é fortalecer a autonomia econômica das mulheres rurais da Zona da Mata mineira.

O CTA-ZM, fundado em 1987, é uma organização da sociedade civil que promove a Agroecologia como estratégia para o desenvolvimento social e econômico da agricultura familiar. Atuando no assessoramento, na defesa e na garantia de direitos (através de programas e projetos que trabalham para o fortalecimento das famílias agricultoras, dos movimentos sociais e das organizações da sociedade civil), o CTA busca a formação e a capacitação de lideranças para intervir de forma autônoma e qualificada nas políticas públicas municipais, estaduais e federais.

Ou seja, junto a organizações de agricultores e agricultoras, povos de comunidades tradicionais, movimentos populares, universidades e instituições de pesquisa e extensão, o CTA trabalha para aumentar a participação social e fortalecer o protagonismo dos atores da região na reivindicação dos seus direitos de cidadão, assim como na construção de um modelo de agricultura sustentável.



As plantas medicinais

Desde os primórdios do tempo, a domesticação de plantas e animais possibilitou ao homem diversos avanços em qualidade de vida e bem-estar. Do manejo e plantio de hortas aos canteiros medicinais, o homem se utilizou de seus saberes empíricos, adquiridos através da observação e experimentação, para reconhecer propriedades e usos comuns das plantas, caracterizando-as através de seus usos terapêuticos e alimentícios. Com o passar do tempo, esses conhecimentos foram ganhando maior clareza e ficando melhores delimitadas, sendo elaboradas diversas formas de preparos que foram se adequando a cada parte e tipo de plantas, e percebendo-se que algumas plantas possuem características e propriedades que serviam melhor para tratar isso ou aquilo.

O trabalho realizado com plantas medicinais é uma arte antiga que por séculos, como o avanço da medicina convencional, foi considerado como um método ultrapassado. Atualmente, com os princípios da agroecologia que trabalham fundamentalmente o resgate de práticas populares e tradicionais, as plantas medicinais começaram a emergir como parte importante do debate de bem-estar, cuidado e qualidade de vida. Suas propriedades terapêuticas aplicadas vêm sendo destacadas no âmbito do cuidado com a comunidade e com a família, por oferecerem alternativas de tratamento a baixo custo, e de fácil acesso.

Institucionalmente o trabalho feito com plantas medicinais ganhou o nome de “fitoterapia”, que consiste no tratamento realizado em diversas formas farmacêuticas. A popularidade da fitoterapia e seu caráter metodológico, permitiu a sistematização e a análise das propriedades medicinais, sua melhor forma de uso e as proporções adequadas, e passou a permitir a comercialização dos preparados medicinais.



A presença das plantas medicinais nos quintais se manifestam de maneira importante em várias esferas da agroecologia. As plantas medicinais são o símbolo do autocuidado e do cuidado com a comunidade, por isso sua presença nos quintais agroecológicos são uma fonte de saúde, mais do que de renda.

Muitas das diversas práticas de medicinas alternativas, se baseiam no preparo no uso de plantas medicinais para prevenir ou tratar enfermidades, para manter a beleza do cabelo e da pele, e no tratamento de incômodos espirituais e mentais. As propriedades medicinais e terapêuticas das plantas tem sua função histórica diante dos processos evolutivos da humanidade, antes da criação e da difusão da medicina alopática e farmacêutica, as plantas eram a principal fonte de cuidados e manutenção da saúde das comunidades.

Mesmo após a difusão das práticas medicinais alopáticas, as plantas medicinais e os tratamentos alternativos seguiram tendo importância dentro das comunidades, principalmente em locais mais afastados e de difícil acesso, onde as medidas assistencialistas tem dificuldade de alcançar. A facilidade de cultivo e manejo, e a fácil empregabilidade das plantas medicinais, são fatores que garantem alternativas de tratamento à baixo custo e de fácil acesso. Plantas medicinais nos quintais são sinônimos de saúde em casa!

Formas de preparo e extração de propriedades medicinais

A extração de propriedades das plantas medicinais e aromáticas é um importante processo da Cosmética Natural, garantindo uma melhor assimilação dos compostos e propriedades no cosmético. É um processo que deve ser cuidadosamente elaborado, seguindo as receitas e respeitando as proporções e os prazos de armazenamento e de uso – para garantir a funcionalidade do princípio ativo de cada planta! Vamos aos modos de extração:

Chás

O chá pode ser feito por decocção ou infusão.

A decocção é feita com partes mais resistentes da planta (sementes, raízes, cascas), fervendo-as na água por cerca de 10 a 20 minutos com a panela tampada. A proporção a ser respeitada deve ser de 2 colheres de sopa da planta para cada caneca de água. O preparado deve ser coado e usado no mesmo dia, ou seja, não pode ser armazenado.

A infusão é feita com plantas ricas em aromas e princípios ativos, normalmente flores e ervas. Ferva a água e, depois de fervida, derrame a água quente sobre as ervas e deixe descansar por cerca de 15 minutos em um recipiente fechado. A proporção a ser respeitada deve ser de uma caneca de água para cada colher de erva seca (ou 2 colheres de erva fresca). Coe e utilize a infusão no mesmo dia.



Maceração

A técnica da maceração consiste em colocar parte da planta que se deseja extrair as propriedades em um recipiente fechado contendo álcool 70% ou óleo ou água. A planta deve ficar completamente submersa. Deixe descansar ao abrigo da luz (entre 10 e 24 horas) e coe a mistura.

Sumo ou Suco

Esprema o fruto para retirar o suco ou triture parte da planta com um pilão para obter o sumo. Use imediatamente.

Óleos Vegetais Fixos

São óleos vegetais que tem por característica serem mais gordurosos e menos aromáticos. São constituídos por ácidos graxos e glicerol, essenciais para o funcionamento das nossas células. O óleo de coco e o de amêndoas são exemplos de óleos vegetais fixos. Esses óleos podem ser adquiridos em farmácias e mercados.



Tinturas

A tintura é uma forma de extrair as propriedades e princípios ativos das plantas medicinais e conservá-los por mais tempo. Para fazer é preciso:

- 1 parte da planta fresca para 2 partes de álcool 70%
- 1 parte da planta seca para 4 partes de álcool 70%

Também pode ser usada cachaça artesanal para substituir o álcool e a planta deve ficar completamente submersa. Espere entre 8 e 15 dias, mexendo o conteúdo por pelo menos 1 vez ao dia e mantendo o frasco em local fresco e longe de claridade. Após este período, coe, descarte o resíduo e rotule com a data e o nome da planta. Guarde ao abrigo da luz.

As tinturas podem ser usadas para uso interno, diluindo gotas em água e; para uso externo, na forma de pomadas, unguentos, cataplasmas e cosméticos.

Óleo Medicado

São preparos obtidos pela ação de “óleos carregadores” (os óleos vegetais fixos) sobre plantas secas. A técnica consiste na maceração da planta seca, submersa no óleo carregador, na proporção de uma parte da planta para 10 partes de óleo. O preparado deve “descansar” por 30 dias, em um frasco coberto por papel alumínio, e tomar sol pela manhã. O preparado deve ser agitado por duas vezes ao dia. Após os 30 dias, coe o preparado e guarde-o em um vidro de coloração escura. O óleo medicado tem a validade de 6 meses se conservado adequadamente.

Plantas Medicinais e seus usos comuns na Zona da Mata mineira

Acerola (*Malpighia emarginata* DC.)

Partes usadas: frutos

Formas de preparo e uso: sumo e suco, via oral

Emprego: usada na suplementação de vitamina C ao organismo, possui ação antioxidante e auxilia na manutenção do crescimento e regeneração celular estimulando a produção de colágeno. A acerola estimula o sistema imunológico, combatendo lesões, distúrbios de coagulação e resfriados.

Contraindicação: não recomendado à pessoas com hipersensibilidade, e suspender em caso de irritação gástrica.

Açoita-cavalo (*Luhea divaricata* Mart.)

Partes usadas: casca do caule, ou folhas

Formas de preparo e uso: Decocto - 1 xícara de café da casca

picada em 1 litro de água fervente, deixar esfriar e aplicar 3 vezes ao dia no lugar afetado. Infuso - 1 xícara de café com pedaços de casca do caule para 1 litro de água, tomar de 2 a 3 xícaras de chá ao dia.

Emprego: popularmente usado em casos de artrite, disenteria, hemorragias, leucorreia e tumores.

Agrião (*Nasturtium officinale* R. BR.)

Partes usadas: toda a planta, exceto raízes

Formas de preparo e uso: decocto, no local afetado. Extrato, tintura, xarope ou em saladas, via oral.

Emprego: é usado no tratamento de escorbuto (doença causada pela deficiência de vitamina C no organismo), erupções e moléstias cutâneas e pulmonares. As folhas esfregadas no couro cabeludo auxiliam no controle das caspas e deixa o cabelo macio e sedoso. É considerado antídoto para intoxicação por nicotina.

Contraindicações: não recomendado às crianças menores de 4 anos de idade e em pessoas com casos de inflamação das vias urinárias, úlceras gástrica e duodenal. Não recomendado às gestantes e mulheres em período de lactação. Interromper o uso em caso de irritações na vesícula, nos rins e nos tratos digestivos.

Aguapé (*Eichhornia crassipes* (Mart.) Solms.)

Partes usadas: folhas

Formas de uso e preparo: pó ou decocto, via oral

Emprego: o pó das folhas pode ser usado como tempero substituindo o sal, e o decocto é diurético e depurativo.



Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

Partes usadas: folhas, flores e caule

Formas de uso e preparo: água, infuso, decocto, tintura, extrato e vinagre

Emprego: calmante estomacal, estimulante, abortivo e estimula a menstruação. O decocto é usado no tratamento de inflamações do fígado e dos rins, o extrato e a tintura podem ser usado contra doenças de pele e contusões, e na água ou chá no tratamento de angustias e depressão, ajudando em casos de exaustão física e intelectual. Lavar o cabelo com o chá de alecrim auxilia contra a queda de cabelo e o aparecimento de caspas.

Contraindicações: é contraindicado em casos de gravidez, devido suas características de estímulo da menstruação. Se tomado/usado durante a noite pode causar insônia. O uso exagerado pode levar a irritações das vias gastrointestinais.

Avenca (*Adiantum* sp.)

Partes usadas: toda a planta, principalmente as folhas

Formas de uso e preparo: decocto, infuso e xarope

Emprego: as folhas em decocção atuam como expectorante e contra a gripe, causa estímulo dos processos menstruais, e pode ser usada na forma de xarope para a tosse.

Azedinha (*Oxalis latifolia* Kunt)

Partes usadas: toda a planta

Formas de uso e preparo: decocto ou cataplasma

Emprego: diurética, refrescante e febrífuga, é usada em caso de cistites e abscessos. As folhas maceradas podem ser aplicadas sobre tumores, pois acalmam a dor. E quando mastigadas, as folhas auxiliam na recuperação de feridas bucais. Para o cataplasma deve-se misturar folhas frescas cozidas a uma colher de azeite puro, e aplicar com gaze em abscessos.

Contraindicação: se ingerida em grande quantidade pode ser tóxica.

Babosa (*Aloe spicata* L.f. *Aloe succotrina* Lam. *Aloe vera* L. Burn.f.)

Partes usadas: sumo gomoso dessecado ou fresco, e folhas

Formas de uso e preparo: pó, pilula e o sumo, na forma do gel fresco, ou tintura

Emprego: o pó tem funções purgativas (em proporções de 0,10 g à 0,50 g), na função digestivo usa-se a tintura, o sumo e as folhas são usados como cicatrizantes em doenças e feridas da pele e do couro cabeludo, fazendo

muito bem à saúde do cabelo e da pele. O suco da babo-
sa é potente no combate de parasitoses externas, como
pulgas e carrapatos. E no uso externo para tratamento
de hemorroidas e oxiúros.

Contraindicação: não se recomenda o uso durante a gravidez
e aleitamento sob qualquer forma, evitar o uso interno (via
oral) em pessoas com varizes, hemorroidas, afecções renais,
apendicites, prostatites cistite, disenterias e menstruação
profusa. O uso externo em forma de gel não deve ser usado
em cortes cirúrgicos por aumentar o tempo de cicatrização.
Evitar o uso excessivo sob qualquer forma, mantendo o
consumo médio em menos de 5 g, em adultos.

Bardana (Arctium lappa L.)

Partes usadas: raízes ou folhas

Formas de uso e preparo: infuso, decocto, tintura ou pó.

Emprego: é indicada no tratamento de doenças crônicas da
pele, por conter substâncias que combatem a micose e a prolif-
eração de bactérias. Como depurativo é usado no tratamento
de furunculoses e acne, suas ações diuréticas servem ao
tratamento de cólicas renais, reumatismo, diabetes e atua na
eliminação do ácido úrico.

Contraindicações: não é recomendada para crianças, e para
gestantes, pela possibilidade de estimulação uterina. Também
não é indicado a pessoas em tratamento para hiperglicemia,
e pessoas com feridas abertas e diarreia.

Batata-doce (*Ipomea batatas* Poir.)

Partes usadas: raízes

Formas de uso e preparo: decocto ou raiz cozida

Emprego: popularmente consome-se a raiz cozida em casos de avitaminose A, externamente o infuso e o decocto das folhas são usados em gargarejos para combater inflamações da boca e da garganta.

Boldo

(*Plecthantus barbathus* Andrews [1], *Plectanthus ornatus* Codd. [2], *Plectanthus grandis* (Cremer) R.

H. Wellenzel [3])

Partes usadas: folhas

Formas de uso e preparo: folhas maceradas em água ou infusa

Emprego: popularmente as folhas maceradas em água e deixadas em descanso por 30 minutos são usadas no tratamento para dores de cabeça e mal-estar, após a ingestão de bebidas alcoólicas e problemas estomacais e digestivos.

Calendula (*Calendula officinalis* L.)

Partes usadas: flores

Formas de uso e preparo: extrato, tintura, pomada ou creme.

Emprego: possui propriedades antiinflamatórias, antiespasmódicas e anti-hemorragicas. Usada tradicionalmente no tratamento de úlceras gástricas e duodenais, veias varicosas e nas feridas dos diabéticos. Em lesões na pele e conjutivites.

Contraindicações: não é recomendada na gravidez e na amamentação, pois a calendula pode alterar o ciclo menstrual. Pode causar efeito abortivo, reações alérgicas e sedação.



Camará (*Lantana camara* L.)

Partes usadas: folhas

Formas de uso e preparo: infuso, decocto, tintura, pó ou xarope

Emprego: tônico, sudorífero, febrífugo e expectorante

Capim-gordura (*Melinis minutiflora* P. Beauv.)

Partes usadas: toda a planta

Formas de uso e preparo: sumo, infuso ou decocto

Emprego: o sumo aplicado no couro cabeludo faz crescer e nascer cabelos. Como antidesintérico e diurético é recomendado o infuso ou decocto nas proporções de 1 xícara de chá da folha picada para 1 litro de água, tomando-se de 3 a 4 xícaras de café por dia.

Capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.)

Partes usadas: folhas ou rizoma

Formas de uso e preparo: infuso, decocto ou maceração

Emprego: aromático e diurético, é usado no tratamento de febres intermitentes, como calmante em caso de cólicas, e expectorante em casos de gases intestinais e diarreias.

Contraindicações: não recomendado em casos de gravidez, e em pacientes com glaucoma. Evitar o consumo excessivo.

Cravo-da-india (*Syzigium aromaticum* (L.) Merrill & L. M. Perry)

Partes usadas: botões florais secos (a “cabeça do cravo”)

Formas de uso e preparo: infuso, decocto, tinturas ou óleo

Emprego: possui ação afrodisíaca e carminativa. Tem propriedades antissépticas e desinfetante, sendo muito usado em preparações de higiene bucal.

Contraindicações: não é recomendando em casos de afecções hemorrágicas



Embaúba (*Cecropia pachystachya* Trevel)



Partes usadas: brotos da planta e folhas

Formas de uso e preparo: infuso, decocto, xarope ou pó

Emprego: os brotos frescos são usados para afecções das vias respiratórias, tais como bronquite e tosse. As folhas em infusão também são usadas no tratamento para bronquite. O pó das folhas são usados contra hipertensão.

Erva-de-passarinho (*Struthanthus marginatus* (Ders.) G. Don)

Partes usadas: caules e folhas

Formas de uso e preparo: infuso, decocto, tintura, xarope e sumo

Emprego: usado contra afecções das vias respiratórias, tais como tosse, bronquite, pneumonia e sua potente ação expectorante. Externamente, sob a forma de tintura, é usada no tratamento de fricções e contusões.

Erva - terrestre E (*Glechoma hederaceae* L.)

Partes usadas: Casca

Formas de uso e preparo: Infuso

Emprego: usado contra gripe

Espinheira-santa
(*Maytenus aquifolium* Mart.)

Partes usadas: Folha

Formas de uso e preparo: Infuso

Emprego: Usado contra dores estomacais

Erva-cidreira-capim
(*Cymbopogon citratus* (DC) Stapf.)

Partes usadas: Folha

Formas de uso e preparo: Infuso

Emprego: Calmante, resfriado



Erva-doce (*Pimpinella anisum*.)

Partes usadas: Flores e sementes

Formas de uso e preparo: Para aliviar enjoos coloque 3 colheres de sopa da semente em 1 garrafa de vinho branco. Deixe descansar por dez dias e coe. Tome um cálice antes das principais refeições.

Emprego: Age contra cólicas infantis, gastrite nervosa, enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos). Também é indicada como purificador do hálito.



Guaco (*Mikania glomerata*)

Partes usadas: Folhas

Formas de uso e preparo: Para acalmar o peito: despeje 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos ecoe. Tome duas vezes por dia.

Emprego: É usada como cicatrizante de úlceras, feridas e para tratar varizes, além de funcionar como emoliente em eczemas e coceiras.

Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*.)

Partes usadas: Folhas

Formas de uso e preparo: Para ajudar na digestão faça um suco misturando 1 colher de chá rasa da erva em 1 copo de suco de laranja ou de abacaxi. Bata tudo no liquidificador ou faça um chá despejando 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas de hortelã-pimenta. Daí, abafe por 10 minutos ecoe. Atenção: nunca ferva a água junto com a planta, pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Emprego: Também é usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia a digestão.

Jaborandi (*Pilocarpus jaborandi*.)

Partes usadas: Folhas e flores



Formas de uso e preparo: Para aliviar a tosse faça uma infusão com 1 colher de sopa da erva seca em uma xícara de água.

Emprego: É usado como tônico capilar e hidratante para a pele.

Malva (*Malva silvestris.*)



Partes usadas: Folhas e flores

Formas de uso e preparo: Para tratar lesões na boca prepare uma infusão com 1 colher de sopa da erva fresca para 1 xícara de chá de água. Faça um gargarejo com o líquido. O mesmo chá pode ser ingerido para tratar infecções intestinais.

Emprego: É usada em compressas para problemas de pele, sendo um bom hidratante, além de compostos com propriedades antissépticas.

Macela-do-campo (*Achyrocline satureoides.*)

Partes usadas: Folhas e flores

Formas de uso e preparo: Para aliviar dores, coloque uma peneira sobre um recipiente com água fervente e estenda um pano sobre ela. Despeje ali cinco colheres de sopa da planta picada. Tampe e espere dez minutos. Aplique o pano recheado da erva no local dolorido e cubra-o com uma flanela. Deixe agir por duas horas, no mínimo.

Emprego: Tem efeito relaxante muscular, sedativo suave e aumenta a imunidade.

Pata-de-vaca (Bauhinia forficata.)

Partes usadas: Folhas

Formas de uso e preparo: Para ajudar no controle do diabete, coloque 1 colher de folhas picadas em 1 xícara de chá com água fervente. Deixe ferver por 3 minutos ecoe. Tome 1 xícara três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Emprego: Tem ação diurética e alivia inchaços de origem circulatória. Suas cumarinas agem como anti-inflamatórios e protegem as paredes dos vasos.

Pimenta (Capsicum spp.)

Partes usadas: Folhas e frutos

Formas de uso e preparo: Para melhorar a digestão consuma com frequência e em doses bem moderadas (até 5 gramas diárias), ela estimula as funções do estômago.

Emprego: É usada para acelerar o metabolismo e ajuda a emagrecer.

Rosa-mosqueta (Rosa canina)

Partes usadas: Folhas e flores

Formas de uso e preparo: Para atenuar manchas e cicatrizes, pingue gotas do óleo na região a ser tratada, massageando com movimentos circulares por 2 a 3 minutos, para garantir a absorção dos componentes. Cremes e loções funcionam,

desde que tenham, no mínimo, 3% de óleo em sua fórmula.

Emprego: A flor ajuda no tratamento de queimaduras e alterações na pele causadas pela radioterapia. No dia a dia, o óleo ajuda a prevenir a formação de estrias.

Tomilho (*Thymus vulgaris*)



Partes usadas: Folhas e sementes

Formas de uso e preparo: Para tosse e resfriado, coloque 1 colher de sopa de flores e folhas de tomilho em 1 xícara de água fervente. Aqueça por cinco minutos e coe. Se quiser, adoce com mel ou açúcar. Beba duas ou três vezes ao dia.

Emprego: Ele acentua o sabor de carnes e peixes e entra até em algumas receitas doces. Mas, além de saboroso, é antiséptico. Essa ação se deve aos óleos essenciais, principalmente o timol. Esse composto tem ainda um efeito.

Para saber mais:

ALMEIDA, N. F. L.; SILVA, S. R. S.; SOUZA, J. M.; QUEIROZ, A. P. N.; MIRANDA, G. S.; OLIVEIRA, H. B. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais na cidade de Viçosa - MG. Revista Brasileira de Farmacologia, 2009, p. 316-320.

ARAÚJO, E. R.; FERNANDES, C. O.; CASALI, V. W. D.; COELHO, F. M. G.; CAMPOS, I, M. Plantas Medicinais no Assentamento Primeiro de Junho - Tumiritinga, Minas Gerais. Viçosa, 2007.

BRAGA, Carla de Moraes. Histórico da utilização de plantas medicinais. UNB, Brasília, 2011.

BRANDELLI. Clara Lia Costa. Plantas Medicinais: histórico e conceitos.

A produção desta cartilha foi possível graças ao Fundo Socioambiental Caixa que financiou o Projeto “Mulheres da Mata: Sustentabilidade com Autonomia Econômica”, do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM).

