



# PLANTAS MEDICINAIS E SEUS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19



QUAL O POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS PLANTAS?  
AS PLANTAS PODEM AJUDAR A COMBATER A COVID-19?  
OS FITOTERÁPICOS PODEM SER UTILIZADOS DE FORMA INDISCRIMINADA?





# PLANTAS MEDICINAIS E SEUS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19

1ª Edição

Volume 6



BELÉM-PA



Rfb  
Editora

AGOSTO/2020

[https://doi.org/10.46898/rfb.9786599175176.](https://doi.org/10.46898/rfb.9786599175176)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

---

P713

Plantas medicinais e seus possíveis benefícios no enfrentamento da Covid-19 [recurso digital] / Isabella Macário Ferro Cavalcanti (Coordenadora do Projeto Educa Coronavírus) – 1. ed. Vol. 6 – Belém: Rfb Editora, 2020.

5.730 kB; PDF: il.

Inclui Bibliografia.

Modo de Acesso: [www.rfbeditora.com](http://www.rfbeditora.com).

ISBN: 978-65-991751-7-6.

DOI: 10.46898/rfb.9786599175176.

Faz parte da Coleção Educa Coronavírus.

1. Covid-19. 2. Plantas Mediciniais. 3. Pesquisa. 4. Estudo. I. Cavalcanti, I. M. Ferro. II. Mesquita, G. Freitas. III. Souza, J. Barbosa. IV. Anjos, K. R. Barbosa. V. Bezerra, M. H. Anjos. VI. Morais, M. N. Aguiar. VII. Sales, S. G. Santos. VIII. Medeiros, S. M. F. R. Santos. IX. Silva, T. Fonseca. X. Silva, T. Soares. XI. Título.

CDD 614



---

Elaborado por Rfb Editora.

*Copyright* ©2020 edição brasileira  
by Rfb Editora.

*Copyright* ©2020 texto  
by os autores.

*Conselho Editorial.*

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Me. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida - UFOPA.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.<sup>a</sup> Me. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.<sup>a</sup> Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Prof. Dr. Orlando José de Almeida Filho - UFSJ.

*Diagramação e arte da capa.*

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos.

Jaqueline Barbosa de Souza.

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra.

*Revisão de texto.*

Os autores.



WhatsApp: 91988857730.

Home page: [www.rfbeditora.com](http://www.rfbeditora.com).

E-mail: [adm@rfbeditora.com](mailto:adm@rfbeditora.com).

CNPJ: 36.972.053/0001-11.

Belém, Pará, Brasil.



## EQUIPE

**MSc. Gemilton de Freitas Mesquita:** Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV), Professor da EREM Guiomar Krause Gonçalves, Vitória de Santo Antão, Pernambuco e Professor da Rede Municipal de Glória do Goitá, Pernambuco.

**Jaqueline Barbosa de Souza:** Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário UniSãoMiguel (UNISÃO MIGUEL).

**Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos:** Residente de Enfermagem em Infectologia no Hospital Universitário Oswaldo Cruz da Universidade de Pernambuco (HUOC/UPE/FENSG).

**Matheus Henrique dos Anjos Bezerra:** Graduando do curso de Design da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

**MSc. Mayara Nadja de Aguiar Moraes:** Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV) e Professora da Escola Professor Barros Guimarães, Glória do Goitá, Pernambuco.

**Samilly Gabrielly dos Santos Sales:** Graduanda do curso de Farmácia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

**MSc. Sandrelli Meridiana de Fátima Ramos dos Santos Medeiros:** Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biologia Aplicada à Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBAS/UFPE).

**Tatiane Fonseca da Silva:** Mestranda do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV).

**MSc. Thaís Soares da Silva:** Doutoranda do Programa Pós-Graduação de Ensino das Ciências da Universidade Federal Rural de Pernambuco (PPGEC/UFRPE).

**Profa. Dra. Isabella Macário Ferro Cavalcanti:** Professora Adjunto IV das Disciplinas de Microbiologia, Imunologia e Exames Laboratoriais do Núcleo de Enfermagem do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). Especialista em Microbiologia Clínica pela Universidade de Pernambuco (UPE). Membro do Núcleo de Pesquisa e Extensão (NPE) do CAV/UFPE. Professora do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV). Chefe e Pesquisadora do Setor de Microbiologia Clínica do Laboratório de Imunopatologia Keizo Asami da Universidade Federal de Pernambuco (LIKA/UFPE). Membro do Comitê Científico e Consultivo de Apoio às Ações de Combate ao COVID-19 – CAV/UFPE.

- 7** APRESENTAÇÃO
- 8** A COVID-19
- 9** MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ROTINA
- 10** O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- 11** PLANTAS MEDICINAIS E SUAS PROPRIEDADES BIOLÓGICAS
- 12** POSSO CULTIVAR AS PLANTAS MEDICINAIS EM CASA?
- 16** CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS AO MANIPULAR AS PLANTAS MEDICINAIS
- 17** DIFERENCIANDO CONCEITOS
- 18** CONHECENDO ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS E SUAS PROPRIEDADES
- 20** PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19
- 25** PLANTAS MEDICINAIS TAMBÉM COMBATEM OUTRAS DOENÇAS
- 28** A FITOTERAPIA
- 29** ALGUMAS PROPRIEDADES BIOLÓGICAS DOS FITOTERÁPICOS
- 30** ERVAS
- 31** FATOS E FAKES SOBRE PLANTAS MEDICINAIS E COVID-19
- 33** JOGOS EDUCATIVOS
- 43** REFERÊNCIAS

# SUMÁRIO



## **APRESENTAÇÃO**

Estamos atravessando uma pandemia da COVID-19 causada pelo vírus SARS-CoV-2 que resultou no isolamento social. Esse isolamento aliado às informações midiáticas podem afetar o desenvolvimento emocional das pessoas, uma vez que elas se veem isoladas e com pouco contato social.

Visando o desenvolvimento psicoemocional das pessoas, nós do Projeto Educa Coronavírus, iremos divulgar conteúdos e materiais sobre a COVID-19.

O Educa Coronavírus é composto por profissionais, graduandos e pós-graduandos de saúde, educação e design em áreas multidisciplinares. Nossa equipe pretende produzir materiais didáticos para que sejam compartilhados e utilizados na educação popular.

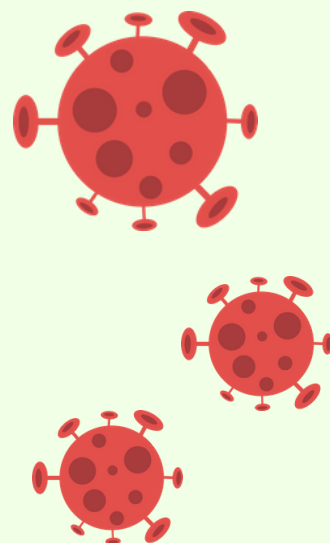
Atenciosamente,

**PROFA. DRA. ISABELLA MACÁRIO**  
**COORDENADORA DO PROJETO EDUCA CORONAVÍRUS**

*Contato: [isabella.cavalcanti@ufpe.br](mailto:isabella.cavalcanti@ufpe.br)  
Acompanhe nossas publicações no instagram do EMBIOS:  
[@embios2020](https://www.instagram.com/embios2020)*

## A COVID-19

O SARS-CoV-2, mais conhecido como o novo Coronavírus, é o vírus responsável pelo desencadeamento da doença chamada COVID-19. A COVID-19 foi decretada como doença pandêmica no início de 2020 e, atualmente os números de infectados e mortos ainda são elevados em várias partes do planeta. Os quadros clínicos dessa doença podem variar de infecções assintomáticas à problemas respiratórios graves, cardíacos, renais, dentre outros.



As pessoas, quando infectadas pelo novo Coronavírus, podem apresentar diversos sintomas, dentre os mais comuns podemos citar: tosse, febre, coriza, dor de garganta, diarreia, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração no paladar, distúrbios gastrointestinais (náuseas/vômitos e diarreia), diminuição do apetite e dispneia (falta de ar).



A transmissão desse vírus pode ocorrer de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio do aperto de mão, abraços, gotículas de saliva, beijos, espirro, tosse, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, teclado de computadores, mesas, maçanetas, brinquedos, dentre outros, além da possibilidade de transmissão do vírus através de procedimentos que geram aerossóis.



## MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ROTINA

O isolamento social foi uma das medidas adotadas mundialmente para minimizar a velocidade de transmissão do novo Coronavírus possibilitando, desta forma, a diminuição de casos e mortes por COVID-19. Esta medida também impede a sobrecarga nos atendimentos dos serviços de saúde. Porém, a adoção desse comportamento, acarretou uma mudança brusca em nossas atividades diárias de forma rápida e inesperada.



Ir à escola, ao trabalho, conversar com um grupo de amigos, realizar compras, visitar parques ou outros locais públicos e até mesmo praticar alguns exercícios físicos, são algumas das ações que não podem ser realizadas durante o isolamento social. Essa mudança abrupta no nosso cotidiano resultou em um sentimento de solidão em muitas pessoas.

Esse sentimento pode desencadear alguns distúrbios como a ansiedade e a depressão. Esses distúrbios além de causarem danos ao nosso emocional contribuem de forma negativa com a efetividade do nosso sistema imunológico, uma vez que, há relação entre esse sistema e o sistema neuroendócrino.



## O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O sistema imunológico é composto por um complexo de células e moléculas espalhadas por todo organismo. Esse sistema tem a função de reconhecer de forma específica estruturas de moléculas estranhas ou antígenos, e após esse reconhecimento, desencadear uma resposta efetora causando a destruição ou inativação dessas estruturas. Devido a essas funcionalidades, o sistema imune é considerado eficaz na defesa contra microrganismos e também no controle das modificações celulares que originam células malignas. Esta função de defesa é primordial para controlar o desenvolvimento de infecções e tumores.

### FATORES QUE REGULAM A EFICIÊNCIA DO SISTEMA IMUNE

A correlação entre nutrição e imunidade foi estabelecida desde o início da década de 1970, momento em que testes imunológicos foram incorporados na listagem de componentes da apreciação do estado nutricional. Entre as modificações imunológicas associadas ao consumo de nutrientes de acordo com a quantidade e a diversidade destacam-se: alteração na estrutura e funcionalidade do timo, limitação na função das células T, diminuição da produção de anticorpos e combinação antígeno-anticorpo. Já foi evidenciada a interação entre a ingestão inadequada de nutrientes, a intensidade do estresse oxidativo e o desencadeamento de processos infecciosos. Esses processos infecciosos muitas vezes podem ser provocados por vírus, à exemplo, o novo Coronavírus.

#### ATENÇÃO:

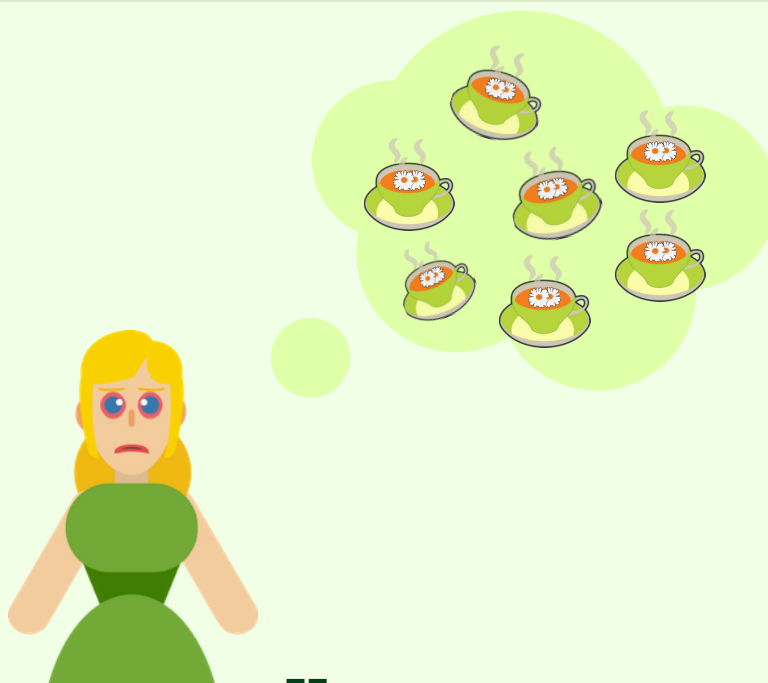
De acordo com os últimos estudos divulgados, não existe nenhum alimento, vitamina, complemento alimentar, planta ou medicamento que previna ou cure a COVID-19.

Contudo, existem substâncias presentes em algumas plantas que tem ação imunomoduladora e antimicrobiana. Essas substâncias podem auxiliar o organismo na defesa contra as ações de microrganismos invasores.

# PLANTAS MEDICINAIS E SUAS PROPRIEDADES BIOLÓGICAS

O consumo de plantas medicinais é uma tradição mundial e é tão antigo quanto a história da humanidade. Plantas medicinais, de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), são todos os vegetais, ou parte deles, que apresentam ação terapêutica. Algumas dessas propriedades medicinais já foram comprovadas cientificamente, como por exemplo, auxiliar o organismo a manter ou ajustar funções fisiológicas, restabelecer a imunidade, estimular a desintoxicação e o rejuvenescimento, combater dores, diminuir o estresse, além das propriedades antimicrobiana e anti-inflamatória. Porém, ainda existem muitas plantas utilizadas popularmente que AINDA NÃO TÊM seu efeito terapêutico comprovado cientificamente. Assim, nas últimas décadas a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem desenvolvendo pesquisas que visam avaliar, testar e comprovar os efeitos benéficos da utilização dessas plantas.

**OBSERVAÇÃO:** Toda planta só tem efeito medicinal se utilizada de maneira adequada, pois se ingeridas altas concentrações, podem ocorrer intoxicações ou apresentar efeitos colaterais.



# POSSO CULTIVAR PLANTAS MEDICINAIS EM CASA?

SIM, VOCÊ PODE CULTIVAR PLANTAS QUE  
TÊM AÇÕES TERAPÊUTICAS EM SUA CASA.

O cultivo de plantas medicinais é uma das opções existentes para quem deseja ter uma vida saudável e livre de toxinas. Ao cultivar plantas, você terá a praticidade de tê-las na hora que desejar, além de proporcionar um espaço verde em sua casa, o qual pode possibilitar um contato mais direto entre você e a natureza. Independente do tamanho da sua residência, você pode ter um plantio desses vegetais. Inclusive se você morar em um apartamento!!! Essas plantas podem ser cultivadas em jardineiras, pequenos canteiros e até mesmo em vasos.

## **COMO DEVO PROCEDER PARA CULTIVAR ESSAS PLANTAS?**

Você pode seguir algumas etapas básicas de cultivo, as quais serão descritas a seguir:

### **1ª etapa: PREPARAÇÃO DO SOLO**

Indica-se que o solo utilizado para o plantio seja rico em matéria orgânica e que possua a capacidade de retenção de água, à exemplo, o húmus ou o esterco. Ademais é importante ter uma fonte de cálcio (presente em casca de ovo triturada), de fósforo (fosfato natural) e de potássio (cinzas oriundas de carvão vegetal peneiradas).

# POSSO CULTIVAR PLANTAS MEDICINAIS EM CASA?

## 2ª etapa: PREPARO DAS PLANTAS PARA PLANTIO

Pode-se utilizar para o plantio sementes ou mudas, a depender da espécie da planta escolhida.

- **Sementes:** Podem ser encontradas em comércio agrícola ou em alguns supermercados. As sementes mais comercializadas são as de: coentro, salsa, hortelã, camomila, manjeriço, sálvia, pimenta, dentre outras.
- **Mudas:** Método de rápida disseminação das plantas. Elas podem ser plantadas com ou sem estacas e diretamente no solo ou em vasos. Nas mudas sem estacas, recomendam-se plantar em solo arenoso para favorecer o desenvolvimento de raízes. Manjeriço, arruda, alecrim, babosa, capim-limão, erva-cidreira, hortelã e carqueja são exemplos de mudas que se fixam facilmente.

IMPORTANTE: Deixar as plantas utilizadas no plantio em uma área com claridade, porém sem exposição direta à luz solar. A terra sempre que estiver seca deve ser molhada, contudo, sem encharcar.



# POSSO CULTIVAR PLANTAS MEDICINAIS EM CASA?

## 3ª etapa: O PLANTIO

---

- **Sementes:** Preferencialmente semear no local definitivo, uma vez que, as mudas podem não resistirem ao transporte. Contudo, se for necessário cultivá-las em vasos ou em outros recipientes, é preciso transportar as mudas com cautela quando atingirem de 5 a 8 cm de altura. A distância da semeadura das sementes pode variar entre 15 e 50 cm, dependendo da área destinada para o cultivo.
- **Mudas com raízes:** Retire da embalagem e mantenha o torrão íntegro. O cultivo no solo e no vaso é idêntico. Deve-se cavar uma profundidade cerca de 3 vezes maior que o torrão da muda. Posteriormente a essa etapa, coloque a muda no local escolhido para o plantio e cubra as laterais com o solo, apertando para que a planta fique firme. É indicado cobrir 2 cm acima do torrão inicial. Lembre-se que após o plantio é necessário irrigar a muda e ter cuidado para não lesionar o caule.

## 4ª etapa: A ADUBAÇÃO

---

Indica-se fazer uma cobertura pós-plantio utilizando adubos orgânicos misturados ao solo. Isso beneficiará o sistema radicular e caulinar, o que favorecerá o rápido crescimento do vegetal. Também é essencial realizar a adubação das folhas com um adubo mineral para propiciar aumento da brotação de galhos e folhas assegurando uma maior produção após a colheita das folhas e produção de flores. Esse processo de adubação deve ser repetido uma vez a cada 7 dias para manter o desenvolvimento saudável da planta.

# POSSO CULTIVAR PLANTAS MEDICINAIS EM CASA?

## 5ª etapa: A COLHEITA

O momento mais indicado para a colheita ser realizada é aquele no qual se tem uma maior concentração dos princípios ativos. Porém, esse momento difere-se a depender do órgão vegetal em que o princípio ativo irá ser encontrado em maior concentração. Por exemplo, há plantas nas quais os princípios ativos irão estar mais condensados nas folhas e hastes, enquanto em outras, estarão nas flores. Devido a essas peculiaridades o ponto de colheita é diferente de uma espécie de vegetal para outra.

## PONTO INDICADO PARA COLHEITA

- **Folhas e talos:** A colheita deve ser realizada antes do florescimento da planta, já que a maior concentração de substâncias com fins medicinais estarão presentes nesses órgãos.
- **Flores:** Aconselha-se que sejam retiradas quando alcançam a plenitude do processo de abertura.
- **Sementes:** Devem ser coletadas quando estiverem totalmente amadurecidas.
- **Fruto:** É indicado ser colhido quando estiver maduro. O tipo de fruto frequentemente utilizado é o carnosos.
- **Cascas:** Só devem ser coletadas após o vegetal atingir seu crescimento por completo, antes do florescimento ou no fim do período anual.
- **Raízes:** Recomenda-se coletar quando o vegetal chega ao fim do seu desenvolvimento ou ciclo de vida.

## CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS AO MANIPULAR AS PLANTAS MEDICINAIS

- Higienize bem os utensílios que serão utilizados no procedimento e suas mãos;
- Use preferencialmente recipientes de vidro, inox, porcelana ou cerâmica, pois recipientes compostos por ferro e alumínio podem reagir com as substâncias presentes nas plantas e resultar em compostos tóxicos;
- Utilize sempre coadores de plástico ou filtros de papel, para evitar reações entre materiais como alumínio e ferro e as substâncias presentes nas plantas utilizadas;
- Sempre prepare pequenas quantidades de infusão, macerações e compressas, pois a eficácia do princípio ativo é minimizada ou perdida depois de algumas horas;
- Xaropes, tinturas e pós podem ser preparados em quantidades maiores se forem guardados em recipientes adequados, esterilizados, escuros (ou embrulhados em papel alumínio), bem lacrados e armazenados em local sem umidade;
- Se desejar adoçar a preparação, utilize preferencialmente mel.





## DIFERENCIANDO CONCEITOS

As plantas podem ser manipuladas de diferentes formas para obter várias preparações, dentre elas: xaropes, chás, sucos, sumos, óleos, pós, inalação, tinturas, compressa, garrafada e pomadas.

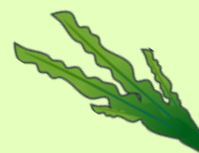
- **Xarope:** Os xaropes são um preparo de açúcar em calda com a planta fresca e frequentemente utilizados no tratamento de tosses, dores de garganta e bronquite.
- **Chá (infusão):** O chá é manipulado a partir de plantas que apresentam componente efêmero, como flores, botões ou folhas na água fervida.
- **Suco:** É a retirada do líquido presente no fruto.
- **Sumo:** É produzido através da trituração da planta fresca.
- **Óleo:** Geralmente é extraído de plantas perfumadas.
- **Pó:** Obtido através da trituração da planta completamente seca.
- **Inalação:** Refere-se a uma combinação de compostos voláteis juntamente com o vapor de água e tem ação principal nas vias respiratórias.
- **Tintura:** Procedimento mais indicado para conservar os princípios ativos do vegetal utilizado. Para isto é indicado adicionar álcool, uma vez que, a maioria das substâncias extraídas das plantas é solúvel em álcool. Assemelha-se a uma maceração, porém necessita de cuidados específicos.
- **Compressa:** Utilização de panos, algodão ou gazes embebidos no líquido contendo o princípio ativo (infusão) ou no sumo da planta para ação decorrente da penetração das substâncias ativas através da pele.
- **Garrafada:** Produto originado a partir de combinações de plantas medicinais associadas a bebidas alcólicas, sendo o vinho a principal bebida utilizada. Em algumas situações, mel, vinagre ou água também podem ser utilizados para essa preparação.
- **Maceração:** Procedimento de picar as partes do vegetal e adiciona-las a água, álcool ou óleos.

## CONHECENDO ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS E SUAS PROPRIEDADES

CAPIM-CIDREIRA: Diurético, controla os gases intestinais, ajuda na digestão e tem efeito calmante.



CARQUEJA: Diurética, antianêmica, vermífuga e anti-inflamatória.



CRAVO: Antisséptico, cicatrizante, antifúngico, antibacteriano, antioxidante, analgésico, anti-inflamatório e calmante.



EUCALIPTO: Expectorante, descongestionante e fortificante.



ALOE VERA (BABOSA): Tem ação regenerativa e curativa, indicada para o tratamento de queimaduras.



## CONHECENDO ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS E SUAS PROPRIEDADES

ARNICA: Indicada em casos de contusões, torções, hematomas e processos inflamatórios, pois tem efeito cicatrizante e analgésica.



CAMOMILA: Alívio de dores de estômago, ajuda a melhorar o sono, relaxa os músculos, ajuda nas cólicas menstruais, combate resfriados e gripes e estimula o sistema imunológico.



HORTELÃ: Analgésica, antisséptica, anti-inflamatória, digestiva, anestésica e expectorante.



ALHO: Contém vitaminas A, C, B6 e B1 e os minerais selênio, manganês, ferro, magnésio, fósforo, cobre e potássio. Estimula o ganho de massa magra, fortalece o sistema imunológico, combate resfriados, tem ação desintoxicante e ajuda a controlar a glicose no sangue.



# PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19

## SINTOMAS

## PLANTA MEDICINAL

Problemas digestivos:  
diarreia, náusea e  
vômito.



Hortelã / *Mentha piperita* L.  
 Boldo / *Plectranthus barbatus*  
 Artemisia / *Artemisia vulgaris*  
 Carqueja / *Bacharis trimera*  
 Espinheira Santa / *Maytenus ilicifolia*  
 Arruda / *Ruta graveolens*  
 Erva doce / *Pimpinella anisum*  
 Goiaba / *Psidium guajava*  
 Laranja amarga / *Citrus aurantium*  
 Guaco / *Mikania glomerata*  
 Quebra pedra / *Phyllanthus niruri* L.  
 Laranjeira / *Citrus sinensis*  
 Saião / *Kalamchoe brasiliensis*  
 Sucupira branca / *Pterondon emarginatus*  
 Amaranto Globoso / *Gonfrena globosa*  
 Carapiá / *Dorstenia brasilienses* L.  
 Crisântamo / *Dendranthema grandiflora*  
 Malva / *Malvastrum coromadelianum*  
 Pau-fava / *Senna macranthera*  
 Primavera / *Bougainvillea glaba*  
 Rabo de tatu / *Cyrtopodium brasiliensis*  
 Endro / *Anethum graveolens*  
 Excutelária / *Scutellaria baicolensis*  
 Hortelã da folha grossa / *Morrubin vulgare*  
 Vick / *Mentha arvensis*

Fadiga



Eucalipto / *Eucalyptus globulus*  
 Ginko biloba / *Ginko biloba* L.  
 Sene / *Senna alexandrina*  
 Jeriquite / *Abrus precatorius* L.  
 Psilium / *Plantago ovata*  
 Bétula / *Betula pendula*  
 Seriguela / *Spondias purpurea*

# PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19

## SINTOMAS

## PLANTA MEDICINAL

Dor de cabeça



Boldo / *Plectranthus barbatus*  
 Arruda / *Ruta graveolens*  
 Erva de São João / *Hypericum perforatum*  
 Alfavaca / *Ocimum basilicum*  
 Quebra pedra / *Phyllanthus niruri* L.  
 Cavalinha / *Equisetum giganteum* L.  
 Macela / *Anthemis nobilis*  
 Sene / *Senna alexandrina*  
 Gervão / *Stachytarpheta cayennensis*  
 Bucha paulista / *Luffa cylindrica*  
 Alumã / *Vernonia condensata*  
 Batata de tiú / *Jatropha elliptica*  
 Boldo da Babia / *Vernonia condensata*  
 Eucalipto - Cidrô / *Eucalyptus citriodora*  
 Hipérico / *Hiperium perforatam*  
 Magnolia / *Magnolia obovata*

Tosse



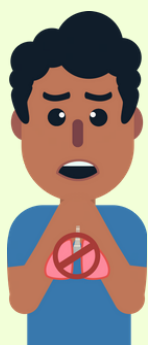
Camurú / *Dipteryx odorata*  
 Carrobinha / *Jacaranda decurrens*  
 Cebola branca / *Panacratium guianensis*  
 Hera terrestre / *Glechona hederacea*  
 Mulungu / *Erythrina mulungu*  
 Ameixeira europeia / *Prunus domestica*  
 Azeitona / *Olea europea*  
 Bananeira / *Musa SP*  
 Canela de veado / *Helietta apiculata*  
 Canela do Ceilão / *Cinamomum verum*  
 Cassia Rosa / *Cassia grandis*  
 Cordão de frade / *Leonotis nepetifolia*  
 Espinhodecigano / *Acanthospermum hispidum*  
 Feijão cuandu / *Cajanus cajan*  
 Feto Macho / *Dryopteris filix-mas*  
 Hissopo / *Hissopus officinalis*  
 Hortelã da folha grossa / *Morrubin vulgare*  
 Murici pequeno / *Byrsonima intermédia*  
 Tamarindo do malambar / *Garcinia cambogia*  
 Tomilho / *Thymus vulgaris*

# PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19

## SINTOMAS

## PLANTA MEDICINAL

Asma



Canela / *Cinamomum zeylanicum*  
 Erva de São João / *Hypericum perforatum*  
 Sálvia / *Salvia officinalis*  
 Açafrão / *Curcuma longa*  
 Poejo / *Mentha pulegium*  
 Cavalinha / *Equisetum giganteum* L.  
 Hortelã da folha graúda / *Plectanthus  
ambroinicus* L.  
 Colônia / *Alpinia zerumbet*  
 Embaúba / *Cecropia pachystachya*  
 Jambolão / *Syzygium jambolanum*  
 Cancorosa / *Jodina rhombifolia*  
 Chá preto / *Camelia sinensis*  
 Romã / *Punica granatum*  
 Bamburral / *Hyptis umbrasa*  
 Carapiá / *Dorstenia brasilienses* L.  
 Hera terrestre / *Glechona hederacea*  
 Jabuticaba / *Mirciaria cauliflora*  
 Jenipapo / *Genipa americana* L.  
 Lavanda / *Lavandula officinallis*  
 Manga / *Mangifera índia*  
 Mentrasto / *Ageratum conyzoides* L.  
 Psilium / *Plantago ovata*  
 Sabugueiro / *Sambucus nigra*  
 Caapeba / *Piper regnallii*  
 Cordão de frade / *Leonotis nepetiosa*  
 Eucalipto - Cidrô / *Eucalyptus citriodora*  
 Feto Macho / *Dryopteris filix-mas*  
 Hipérico / *Hiperium perforatam*  
 Hissopo / *Hissopus officinalis*  
 Jambú / *Spilanthus acmella*  
 Magnolia / *Magnolia obovata*  
 Pau Terra da Folha Grande / *Quelea grandiflora*  
 Selaginela / *Selaginella convoluta*  
 Simbiúva / *Hirtella herbeclada*  
 Sucupira preta / *Baudichia panora*  
 Uruçuba / *Vochyisia laurifolia*

# PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19

## SINTOMAS

Febre



## PLANTA MEDICINAL

Canela / *Cinamomum zeylanicum*  
 Chá de bugre / *Casearia silvestres*  
 Boa Noite / *Catharanthus roseus*  
 Cambará / *Lantana câmara*  
 Unha de Gato / *Uncaria tomentosa*  
 Urucum / *Bixa orellana*  
 Beladona / *Atropa beladona*  
 Jenipapo / *Genipa americana L*  
 Lavanda / *Lavandula officinallis*  
 Mentrasto / *Ageratum conyzoides L.*  
 Pau-fava / *Senna macranthera*  
 Alecrim do campo / *Bacharis  
dracuncifolia*  
 Algodãozinho / *Cochlospermum regium*  
 Aroeira do Campo / *Myracrodruon  
urundeuva*  
 Caçari / *Myrciaria dúbia*  
 Canela de veado / *Helietta apiculata*  
 Canela do Ceilão / *Cinamomum verum*  
 Cedro / *Cedrela odorat L.*  
 Cinamomo / *Melia Azedarach*  
 Cipó alho / *Adenixolyma alliaceum*  
 Espinhodecigano / *Acanthospermum  
hispidum*  
 Fedegoso / *Cassia occidentalis*  
 Mirixi / *Byrsonima spp*  
 Murici pequeno / *Byrsonima intermédia*  
 Paupratudo / *Capiscodendron echinata L.*  
 Picão / *Bidens pilosa L.*  
 Sapoti / *Miniekara zapota*  
 Seriguela / *Spondias purpúrea*  
 Tamarindo do malambar / *Garcinia  
cambogia*  
 Vidreira / *Ilex aquifolium L.*

# PLANTAS MEDICINAIS COMBATEM ALGUNS SINTOMAS DA COVID-19

SINTOMAS	PLANTA MEDICINAL
<p>Dor de garganta</p> 	<p>Alecrim / <i>Rosmarinus officinalis</i>            Arruda / <i>Ruta graveolens</i>            Caju / <i>Anacardium occidentale</i>            Goiaba / <i>Psidium guajava</i>            Alfavaca / <i>Ocimum basilicum</i>            Orégano / <i>Oreganum vulgare</i>            Pau d'alho / <i>Gallesia integrifolia</i>            Pinhão de Purga / <i>Jatropha curcas</i> L.            Urucum / <i>Bixa orellana</i>            Canudinho / <i>Mabea fistulifera</i>            Carapiá / <i>Dorstenia brasilienses</i> L            Carrobinha / <i>Jacaranda decurrens</i>            Cebola branca / <i>Pancreatium guianensis</i>            Fruta pão / <i>Artocarpus altilis</i>            Guiné / <i>Petiveria tetrandia</i>            Ameixa da Bahia / <i>Ximenia americana</i> L            Angico / <i>Caesaria silvestres</i>            Feijão cuandu / <i>Cajanus cajan</i>            Jambú / <i>Spilanthus acmella</i>            Kaloba / <i>Pelargonium sidoides</i>            Tamarindo do malabar / <i>Garcinia cambogia</i></p>
<p>Tontura</p> 	<p>Cebola / <i>Allium cepa</i> L.            Malva / <i>Malvastrum coromandelianum</i></p>



# PLANTAS MEDICINAIS TAMBÉM COMBATEM OUTRAS DOENÇAS

## SINTOMAS

Hipertensão



## PLANTA MEDICINAL

Capim Cidreira / *Cymbopogon citratus*  
 Camomila / *Matricaria recutita*  
 Erva cidreira / *Melissa officinalis*  
 Alecrim / *Rosmarinus officinalis*  
 Artemisia / *Artemisia vulgaris*  
 Pariparoba / *Piper peltalum*  
 Pata de vaca / *Bauhinia forficata*  
 Alecrim pimenta / *Lippia sidoides*  
 Erva doce / *Pimpinella anisum*  
 Maracujá / *Passiflora SP*  
 Erva de São João / *Hypericum perforatum*  
 Mangaba / *Hancornia speciosa*  
 Citronela / *Cymbopogon nardus L*  
 Quebra pedra / *Phyllanthus niruri L*  
 Menta / *Mentha spicata*  
 Gengibre / *Zingiber officinale*  
 Jambolão / *Syzygium jambolanum*  
 Pinhão de Purga / *Jatropha curcas L.*  
 Acerola / *Malphigia glaba*  
 Cebolinha / *Allium fistulosum*  
 Eparema / *Carapa guianensis*  
 Fruta pão / *Artocarpus altilis*  
 Hera terrestre / *Glechona hederacea*  
 Imbu / *Spondia tuberosa*  
 Jaborandi / *Pilocarpus jaborandi*  
 Jeriquite / *Abrus precatorius L.*  
 Manga / *Mangifera índia*  
 Noz Moscada / *Myristica bicuhyba*  
 Rabo de tatu / *Cyrtopodium brasiliensis*  
 Ameixeira europeia / *Prunus domestica*  
 Caneleiro / *Cenostigma macrophyllum*  
 Chuchu / *Sechium edule*  
 Erva Macaé / *Leumurus sibiricus*  
 Milho / *Zea maiys L.*  
 Nim / *Azaderachta indica L.*  
 Peperônia / *Perperomia ep.*  
 Simbiúva / *Hirtella herbeclada*  
 Tangerina / *Citrus sp.*

# PLANTAS MEDICINAIS TAMBÉM COMBATEM OUTRAS DOENÇAS

## SINTOMAS

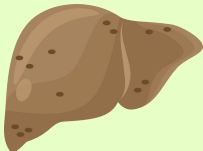

Diabetes



## PLANTA MEDICINAL

Pata de vaca / *Bauhinia forficata*  
 Canela / *Cinamomum zeylanicum*  
 Mangaba / *Hancornia speciosa*  
 Citronela / *Cymbopogon nardus* L  
 Poeijo / *Mentha pulegium*  
 Hortelã da folha graúda / *Plectanthus  
ambroinicus* L.  
 Menta / *Mentha spicata*  
 Assa peixe / *Vernonia polysphaera*  
 Pequi / *Caryocar brasiliensis*  
 Agoniada / *Himatanthus*  
 Sucuúba / *Himatanthus drasticus*  
 Acerola / *Malphigia glaba*  
 Bálsamo / *Sedum dendroindeum*  
 Crajiru / *Chica arrabidaea*  
 Eparema / *Carapa guianensis*  
 Erva de bicho / *Polygonum hidropiperoides*  
 Insulina da horta / *Sphogneticola trilobata*  
 Jaborandi / *Pilocarpus jaborandi*  
 Psilium / *Plantago ovata*  
 Tomate / *Solonum lycopersicum*  
 Ameixa da Bahia / *Ximenia americana* L  
 Ameixeira europeia / *Prunus domestica*  
 Andaca / *Commelia benghalensis*  
 Gergilim / *Sesamum indicum* L  
 Guanandi / *Colophylum brasiliense*  
 Milona / *Cissampelos sympodialis*  
 Nim / *Azaderachta indica* L.  
 Pedra-hume-caá / *Myrcia sphaeracarpa*  
 Pinhão / *Aracauria angustifolia*  
 Quiabo / *Abelmoschus esculentus*  
 Sacacá / *Croton cajuara benth*  
 Uruçuba / *Vochyisia laurifolia*  
 Yacon / *Polymnia sonchifolia*

# PLANTAS MEDICINAIS TAMBÉM COMBATEM OUTRAS DOENÇAS

SINTOMAS	PLANTA MEDICINAL
<p>Doença Hepática</p> 	<p>Bardana / <i>Arctium lappa</i> Cana de macaco / <i>Costus spicatus</i> chá preto / <i>Camelia sinensis</i> Courama / <i>Bryophyllum pinnatum</i> Mil Folha / <i>Achillea millefolium</i> Nó de cachorro / <i>Heteropterys</i> unha de vaca / <i>Bauhinia purpúrea</i> Andaca / <i>Commelia benghalensis</i> Camboatá / <i>Simaba ferrugínea</i> Camboatá / <i>Matayba guianensis</i> Chines / <i>Koelreuteria bipinnata</i> Hipérico / <i>Hiperium perforatam</i> Infalivina / <i>Artemisia verlotorum</i> Macelinha do campo / <i>Achyrocline</i> <i>satureoides</i> L. Pega pinto / <i>Boerthavia paniculata</i> Sacacá / <i>Croton cajuara benth</i> Sapê / <i>Imperata brasilienses</i> Vidreira / <i>Ilex aquifolium</i> L.</p>
<p>Conjuntivite</p> 	<p>Arruda / <i>Ruta graveolens</i> Flores / <i>Roseus cientificus</i></p>

## IMPORTANTE:

O consumo de plantas não é aconselhado para gestantes, mães que estão fazendo aleitamento e crianças abaixo de três anos. Indivíduos que estejam realizando tratamentos de saúde devem conversar com o especialista para analisar a possibilidade de incluir em suas dietas a ingestão de plantas.



## A FITOTERAPIA

A Fitoterapia é um tipo de terapia complementar ou alternativo. Essa terapia tem sido amplamente utilizada pela população de vários países principalmente por apresentar eficácia, baixo custo e fácil acesso.

É válido salientar que, como qualquer medicamento, o uso de fitoterápicos deve ser realizado com responsabilidade, uma vez que, sua má utilização pode acarretar problemas de saúde, como por exemplo, alterações na pressão arterial, no sistema nervoso, fígado e rins, e essas variações podem levar o indivíduo a internamento ou até mesmo à morte.

### **FITOTERÁPICOS**

---

Os fitoterápicos são medicamentos que utilizam o princípio ativo dos vegetais em sua composição. Esses remédios para serem comercializados passam por rigorosos testes tanto de segurança quanto de eficácia em seres humanos. Nesses testes, também são analisadas as concentrações adequadas dos princípios ativos utilizados. Porém, essas etapas de avaliação nem sempre são necessárias para a liberação da utilização de plantas medicinais como chás, por exemplo.

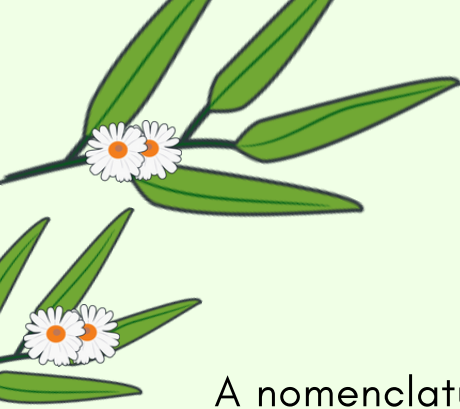


## ALGUMAS PROPRIEDADES BIOLÓGICAS DOS FITOTERÁPICOS

- Amenizar as contrações musculares que causam dor;
- Minimizar os gases intestinais;
- Combater o reumatismo;
- Impedir a tosse e a formação de catarro;
- Diminuir a retenção de líquidos;
- Eliminar muco presente no sistema respiratório;



- Auxiliar no processo de coagulação;
- Servir de laxante ou obstipante;
- Amenizar cefaleia (dor de cabeça);
- Tratar inflamações, queimaduras e vermes.



## ERVAS

A nomenclatura erva é utilizada para designar um vegetal que possui ampla utilidade. As folhas dessas plantas, geralmente possuem cor esverdeada e são usadas frequentemente na culinária. As ervas também são muito utilizadas pela medicina complementar por sua eficácia e comprovação medicinal. Da mesma forma que as folhas, outras partes vegetais também podem apresentar potencial terapêutico, como, por exemplo as raízes; as flores; as sementes; os caules e algumas outras partes dessas plantas.

### **ALGUNS CUIDADOS QUE DEVEM SER ADOTADOS AO CONSUMIR ERVAS**

---

**ERVAS FRESCAS:** Apresentam grande quantidade de água e de compostos tóxicos, e, baixa concentração de princípios ativos ao compará-las com ervas secas.

**ERVAS SECAS:** É importante mantê-las sempre na embalagem de origem. A água utilizada na preparação deve ser filtrada. A quantidade de cada erva a ser utilizada no preparo varia de acordo com os sintomas, idade e características fisiológicas do consumidor.

**ATENÇÃO:** 15 g de erva fresca não equivale a 15 g de erva seca. Se houver dúvidas em relação ao preparo, sempre dê preferência as ervas secas. As ervas que forem aromáticas devem ficar tampadas até a solução esfriar completamente. Nenhuma erva seca deve ser consumida por um período maior do que 3 semanas, exceto por orientação médica.



## FATOS E FAKES SOBRE PLANTAS MEDICINAIS E COVID-19

- V** Alguns chás naturais podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico do corpo humano, como é o caso do chá de abacate com hortelã, do chá de erva doce, do chá de gengibre, alho, hortelã e casca de limão, entre outros. (FATO)
- X** O consumo de chás como os de erva doce, boldo, mistura de jambu, limão, alho, quina-quina, equinácea, guarra do diabo, unha de gato, gengibre e produtos naturais como o flavonóide quercetina tem eficácia contra o novo Coronavírus. (FAKE)
- X** O hospital das Clínicas de São Paulo afirmou, em nota, que o chá de erva-doce possui o princípio ativo do medicamento Tamiflu (fosfato de oseltamivir), importante na prevenção da gripe. (FAKE)
- V** Chá tem prazo de validade. (FATO)
- X** Os chás são plantas então todos eles são benéficos para a saúde. (FAKE)
- V** Existem chás que ajudam a aliviar os sintomas da gripe. (FATO)
- X** Não há problema em utilizar açúcar nos chás. (FAKE)
- V** As grávidas devem evitar o uso de alguns chás. (FATO)
- X** Deve-se trocar o café por qualquer tipo de chá. (FAKE)
- X** Beber água ou chá quente mata o novo Coronavírus. (FAKE)
- X** Os conceitos fitoterápicos e plantas medicinais são equivalentes. (FAKE)
- X** Os medicamentos podem ser substituídos por plantas medicinais para o tratamento de várias enfermidades. (FAKE)



## FATOS E FAKES SOBRE PLANTAS MEDICINAIS E COVID-19

- X** Gestantes podem fazer o uso de plantas medicinais, uma vez que são produtos naturais e não requerem precauções. (FAKE)
- V** As plantas medicinais podem amenizar alguns dos sintomas da COVID-19. (FATO)
- V** As plantas medicinais podem ser cultivadas em residências. (FATO)
- V** As plantas medicinais podem ser utilizadas de formas distintas, dentre elas: chá; tintura; pó; pomada; óleo; dentre outros. (FATO)
- X** Os fitoterápicos são medicamentos que utilizam os princípios ativos dos vegetais em sua composição. Para serem manipulados não é necessário serem avaliados quanto a sua eficácia e nem a sua segurança. (FAKE)
- X** Não há contraindicações sobre a quantidade de plantas medicinais a serem ingeridas. (FAKE)
- V** O alto consumo de plantas medicinais pode acarretar intoxicações e até mesmo alguns efeitos colaterais. (FATO)
- V** Existe um tempo indicado para a colheita das plantas a depender da parte deste vegetal que será utilizada para fins terapêuticos. (FATO)
- X** Como as plantas são retiradas da natureza, não necessitam de cuidados específicos nem durante e nem após o cultivo. (FAKE)





# **JOGOS EDUCATIVOS**

## COVID-19

# JOGO DA MEMÓRIA

## REGRAS DO JOGO:

1. Pode ser jogado por 2 ou mais participantes;
2. Decida quem irá iniciar o jogo;
3. Inicie o jogo colocando todas as cartas viradas sobre a superfície;
4. O primeiro jogador escolhe duas cartas para serem reviradas;
5. Se as cartas forem correspondentes, o jogador ganha o par de cartas e recebe outra chance para jogar;
6. Se as cartas retiradas não forem correspondentes, ambas as cartas devem ser viradas para baixo novamente e o próximo jogador continua o jogo;
7. Vence o jogo, o jogador que reunir o maior número de pares de cartas correspondentes.

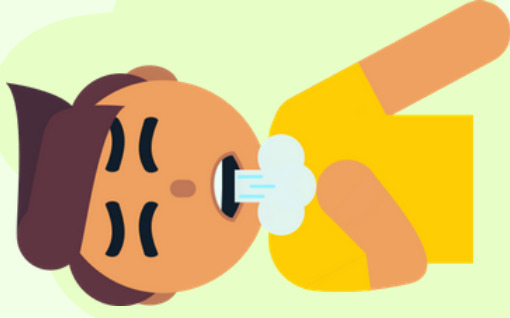
**OBSERVAÇÃO:** Caso deseje jogar no modo de único jogador, marque o tempo e tente identificar todos os pares de cartas no menor período de tempo possível.



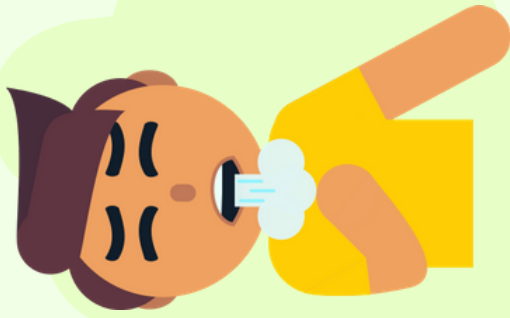
**GOTÍCULA  
DE SALIVA**



**GOTÍCULA  
DE SALIVA**



**TOSSE SECA**



**TOSSE SECA**



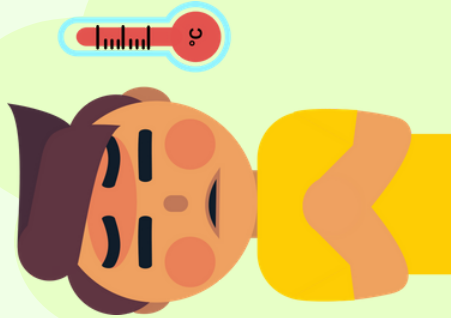
**APERTO DE  
MÃOS**



**APERTO DE  
MÃOS**



**FEBRE**



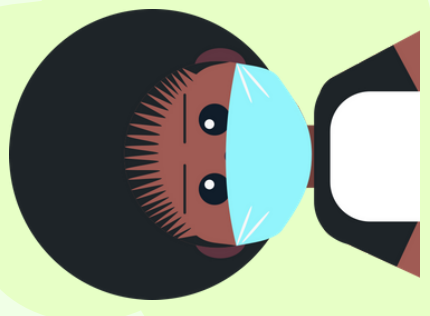
**FEBRE**



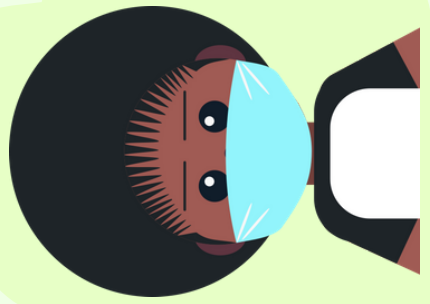
**LAVE SEMPRE  
AS MÃOS**



**LAVE SEMPRE  
AS MÃOS**



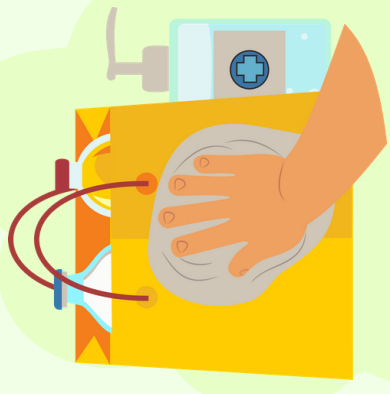
**USE MÁSCARA**



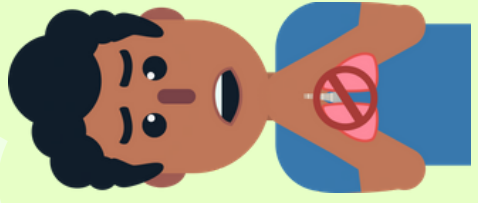
**USE MÁSCARA**



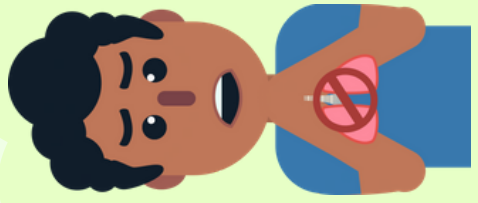
**HIGIENIZE AS  
COMPRAS**



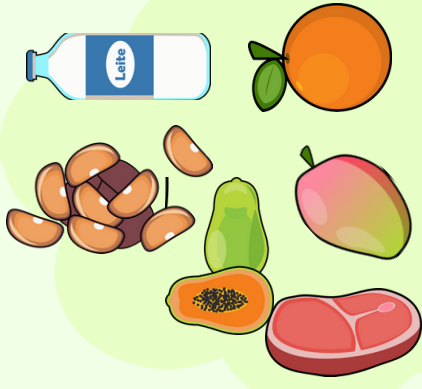
**HIGIENIZE AS  
COMPRAS**



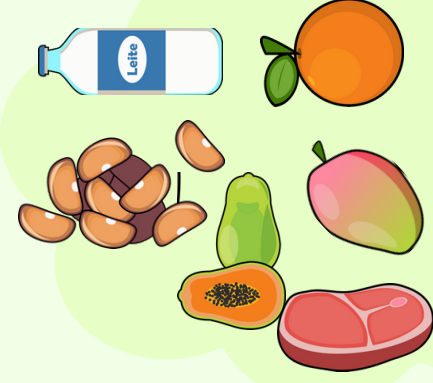
**FALTA DE AR**



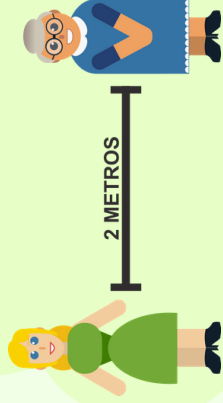
**FALTA DE AR**



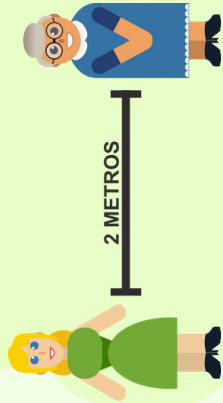
**ALIMENTE-SE BEM E  
CORRETAMENTE**



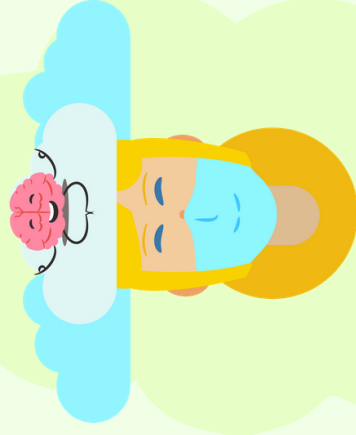
**ALIMENTE-SE BEM E  
CORRETAMENTE**



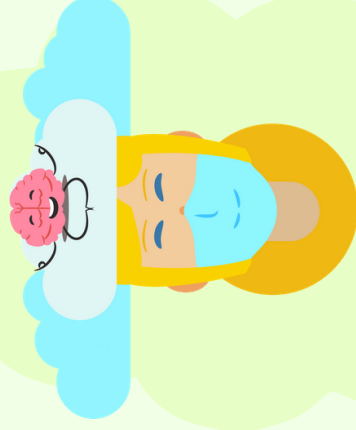
**MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL**



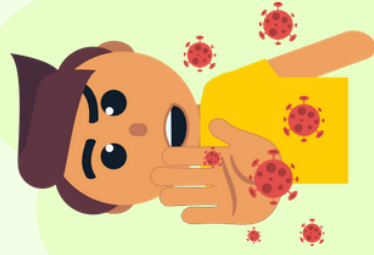
**MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL**



**CUIDE DE SUA  
SAÚDE MENTAL**



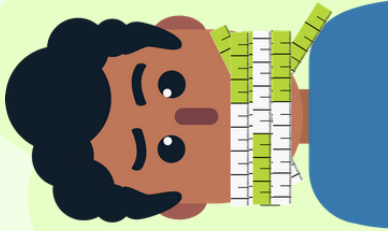
**CUIDE DE SUA  
SAÚDE MENTAL**



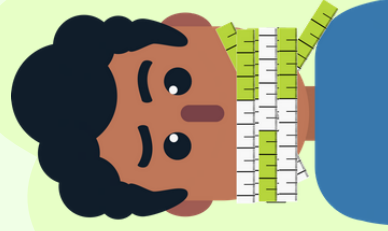
**FORTALEÇA SEU  
SISTEMA  
IMUNOLÓGICO**



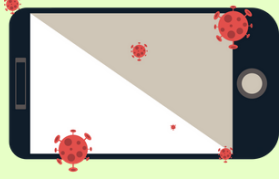
**FORTALEÇA SEU  
SISTEMA  
IMUNOLÓGICO**



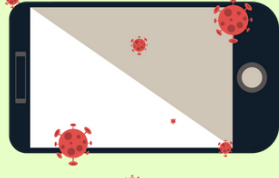
**NÃO FAÇA DIETAS  
RESTRITIVAS**



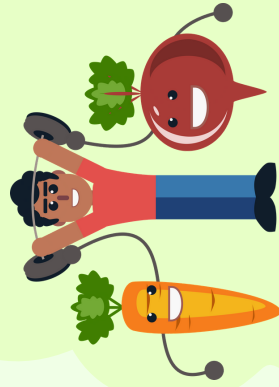
**NÃO FAÇA DIETAS  
RESTRITIVAS**



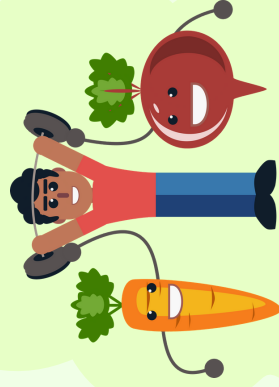
**SUPERFÍCIES  
CONTAMINADAS**



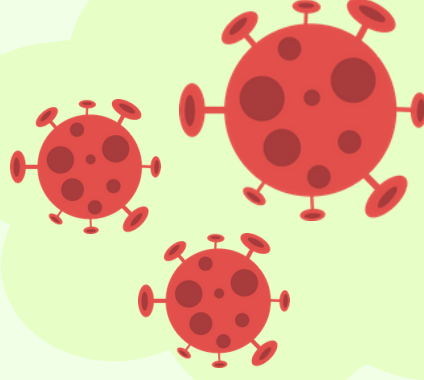
**SUPERFÍCIES  
CONTAMINADAS**



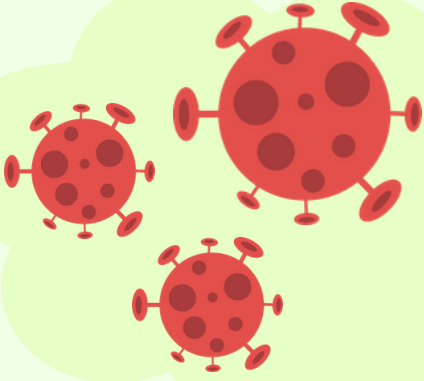
**FAÇA EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**



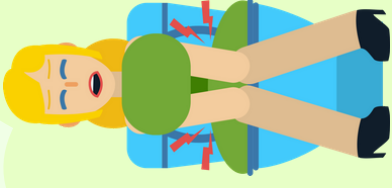
**FAÇA EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**



**NOVO  
CORONAVÍRUS**



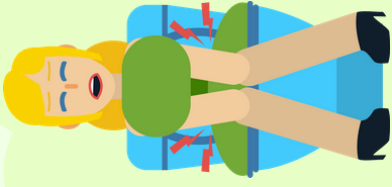
**NOVO  
CORONAVÍRUS**



**DIARRÉIA**



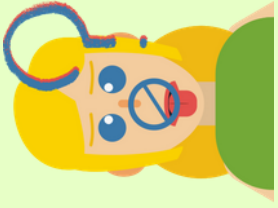
**CANSAÇO**



**DIARRÉIA**



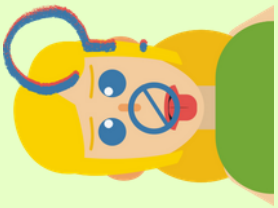
**CANSAÇO**



**PERDA DE  
PALADAR E/OU  
OLFATO**



**HIGIENIZE AS MÃOS  
COM ÁLCOOL 70%**



**PERDA DE  
PALADAR E/OU  
OLFATO**

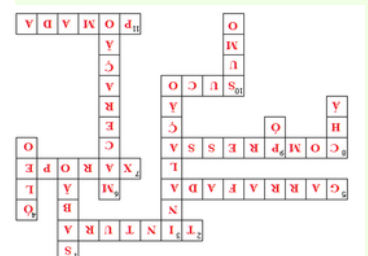
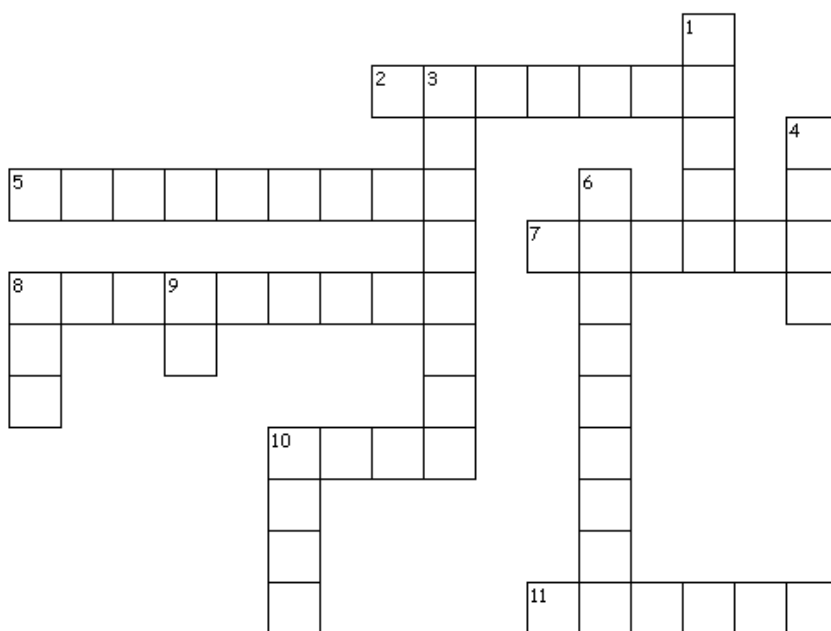


**HIGIENIZE AS MÃOS  
COM ÁLCOOL 70%**

# PALAVRAS CRUZADAS

Plantas medicinais são utilizadas de diferentes formas para tratar ou aliviar problemas de saúde. A partir das características dadas abaixo, encontre o nome de cada tipo de utilização dessas plantas.

- 1- Produzido com o suco, chá ou tintura proveniente do vegetal escolhido juntamente com gordura animal ou vegetal derretidos, anteriormente, em fogo brando ou banho-maria ou glicerina.
- 2- Produzida com a adição de álcool para conservar os princípios ativos da planta desejada.
- 3- Muito utilizada para problemas nas vias respiratórias, mediante compostos voláteis e vapor de água.
- 4- Tipo de gordura produzida, geralmente, por plantas perfumadas.
- 5- Emprego de plantas emergidas em vinho branco, cachaça ou água.
- 6- Utilização de partes picados do vegetal com a adição água, álcool ou óleos, sempre em temperatura ambiente.
- 7- Forma de utilização no tratamento de tosse, dores de garganta e bronquite, por meio da adição de açúcar, água e a planta fresca picada.
- 8 (Vertical)- Infusão através da água fervida posta sobre a planta picada em um recipiente.
- 8 (Horizontal)- Usada mediante líquido quente ou frio, embebida em panos e aplicada diretamente na pele.
- 9- Maceração e peneiração da planta completamente seca e guardada longe de umidade.
- 10 (Vertical)- É obtido através da trituração da planta fresca.
- 10 (Horizontal)- Extração do líquido presente no fruto que deve ser ingerido logo após o preparo.
- 11- Confeccionadas com o sumo ou chá concentrado da planta escolhida, podendo misturá-los à banha animal, gordura de coco ou uma mistura de vaselina com lanolina.





# CRIPTOGRAFIA

Encontre os nomes das plantas medicinais com as características apresentadas a partir do quadro-chave abaixo:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

1-Diurético, controla os gases intestinais, ajuda na digestão e tem efeito calmante.

						-																			
3	1	16	9	13	-	3	9	4	18	5	9	18	1												

2-Diurética, antianêmica, vermífuga e anti-inflamatória.

3	1	18	17	21	5	10	1																		

3-Antisséptico, cicatrizante, antifúngico, antibacteriano, antioxidante, analgésico, anti-inflamatório e calmante.

3	18	1	22	15																					

4-Expectorante, descongestionante e fortificante.

5	21	3	1	12	9	16	20	15																	

5-Tem ação regenerativa e curativa, indicada para o tratamento de queimaduras.

						-																			
1	12	15	5	-	22	56	18	1																	

6-Indicada em casos de contusões, torções, hematomas e processos inflamatórios, pois tem, efeito cicatrizante e analgésica.

1	18	14	9	3	1																				

# CRIPTOGRAFIA

Encontre os nomes das plantas medicinais com as características apresentadas a partir do quadro-chave abaixo:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

7-Alívio de dores de estômago, ajuda a ter melhor sono, relaxa os músculos, ajuda nas cólicas menstruais, combate resfriados e gripes e estimula o sistema imunológico.

3	1	13	15	13	9	12	1

8-Analgésica, antisséptica, anti-inflamatória, digestiva, anestésica e expectorante.

8	15	18	20	5	12	1

9-Contém vitaminas A, C, B6 e B1 e os minerais selênio, manganês, ferro, magnésio, fósforo, cobre e potássio. Estimula o ganho de massa magra, fortalece o sistema imunológico, combate resfriados, tem ação desintoxicante e ajuda a controlar a glicose no sangue

1	12	8	15

- 1- CAPIM-CIDREIRA
- 2- CARQUEJA
- 3- CRAVO
- 4- EUCALIPTO
- 5- ALOE VERA
- 6- ARNICA
- 7- CAMOMILA
- 8- HORTELÃ
- 9- ALHO

RESPOSTA

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC nº 10, de 09 de março, Brasília, 2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews/46239-cha-e-o-tratamento-do-novo-coronavirus-e-fake-news>, acessado em: 11 de julho de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews?start=20>, acessado em: 11 de julho de 2020, acessado em 11 de julho de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>, acessado em: 11 de julho de 2020.

CAMPOS, T. T. Aprenda a fazer uma horta medicinal em casa. CicloVivo, 21 de maio de 2020. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/aprenda-a-fazer-uma-horta-medicinal-em-casa/>, acessado em: 20 de julho de 2020.

CARNEIRO, F. M. et al. Tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil. Revista Sapiência: sociedade, saberes e práticas educacionais, v. 3, n. 2, p. 44-75, 2014.

CHÁS: Mitos e verdades sobre os benefícios nutricionais dessa bebida! Conquiste sua vida. Disponível em: [https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/chas-mitos-e-verdades-sobre-os-beneficios-nutricionais-dessa-bebida\\_a5094/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/chas-mitos-e-verdades-sobre-os-beneficios-nutricionais-dessa-bebida_a5094/1), acessado em: 11 de julho de 2020.

CULTIVO de plantas medicinais. Terral, 04 de janeiro de 2017. Disponível em: <http://terral.agr.br/plus/modulos/noticias/ler.php?cdnoticia=60>, acessado em: 20 de julho de 2020.

ELAINE, B. S. Ervas. Toda Biologia, 06 de março de 2020. Disponível em: <https://www.todabiologia.com/botanica/ervas.htm>, acessado em: 20 de julho de 2020.

Fake news sobre uso de plantas medicinais contra covid-19 preocupa professora e estudantes da UFJF-GV. UFJF Notícias, 27 de maio de 2020. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/noticias/2020/05/27/disseminacao-de-fake-news-sobre-uso-de-plantas-medicinais-contra-covid-19-preocupa-professora-e-estudantes-da-ufjf-gv/>, acessado em 11 de julho de 2020.

## REFERÊNCIAS

FERGUSON, N. et al. Report 9: Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand. Imperial College London, v. 10, p. 77482, 2020.

FRANÇAL, S. X. et al. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 61, n. 2, p. 201-208, 2008.

GHIZI, A.; MEZZOMO, T. R. Uso de Plantas Medicinais e Satisfação de Consumidores de Lojas de Produtos Naturais do Mercado Municipal de Curitiba, PR. Revista Fitos, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 145-155, 2015.

ISER, B. P. M. et al. Definição de caso suspeito da COVID-19: uma revisão narrativa dos sinais e sintomas mais frequentes entre os casos confirmados. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, p. e2020233, 2020.

Isolamento e coronavírus: plantas medicinais podem ajudar na “imunidade emocional”. G1, 27 de março de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2020/03/27/isolamento-e-coronavirus-plantas-medicinais-podem-ajudar-na-imunidade-emocional.ghtml>, acessado em: 11 de julho de 2020.

LEITE, H. P.; SARNI, R. S. Radicais livres, antioxidantes e nutrição. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, v. 18, n. 2, p. 87-94, 2003.

LOPES, N. Ervas antivirais para fortalecer a imunidade e combater infecções. Cuidai, 18 de março de 2020. Disponível em: <https://cuidai.com.br/ervas-antivirais/>, acessado em: 11 de julho de 2020.

MARTÍNEZ, A. C.; ALVAREZ-MON, M. O sistema imunológico (I): Conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 3, p. 120-125, 1999.

MASIHI, K. N. Immunomodulatory agents for prophylaxis and therapy of infections. International Journal of Antimicrobial Agents, v. 14, n. 3, p. 181-191, 2000.

NUNES-PINHEIRO, D. C. S. et al. Atividade imunomoduladora das plantas medicinais: perspectivas em medicina veterinária. Ciência Animal, v. 13, n. 1, p. 23-32, 2003.

## REFERÊNCIAS

PLANTAS Mediciniais em vasos e canteiros, como plantar! Fazfácil. Disponível em: <https://www.fazfacil.com.br/jardim/plantas-mediciniais-vasos/>, acessado em: 20 de julho de 2020.

POLAKIEWICZ, R. Coronavírus: isolamento social em tempos de pandemia. Portal PEBMED, 24 de abril de 2020. Disponível em: <https://pebmed.com.br/coronavirus-isolamento-social-em-tempos-de-pandemia/>, acessado em: 11 de julho de 2020.

POR que o isolamento social não se restringe somente a pessoas do grupo de risco? Fiocruz, 16 de junho de 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/por-que-o-isolamento-social-nao-se-restringe-somente-pessoas-do-grupo-de-risco>, acessado em 11 de julho de 2020.

SARNI, R. OS et al. Micronutrientes e sistema imunológico. Revista Brasileira de Alergologia e Imunopatologia, v. 33, n. 1, p. 8-13, 2010.

SENA, A. S. R. et al. Mitos e verdades em tempos de pandemia por coronavírus (COVID-19). Programa de extensão Atendimento Pré-Hospitalar na Comunidade, Liga Acadêmica de Enfermagem e Terapia Intensiva- LAEETI: URCA, 2020.

# PLANTAS MEDICINAIS E SEUS POSSÍVEIS BENEFÍCIOS NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19



ISBN 978-659917517-6

