



GUIA ERVAS MEDICINAIS

1ª FEIRA DE SUSTENTABILIDADE ESCOLASILVIO PEREIRA FRANCO



**A farmácia viva está
alcançe de todos.
EXPRIMENTE!**

A indicação das ervas medicinais deve ser realizada por um profissional especializado, haja vista, aos problemas associados ao consumo inapropriado e excessivo.

CONTEÚDO

Preparo

Orientações para forma de preparo
Cartilha Plantas Medicinais
campinas

05

Capim Santo

Propriedades terapêuticas e
medicinais
Valdelice das Neves Mora

10

Tioiô

Benefícios para gripe forte
Maria dos Santos Vieira

12

Arruda

Para que serve e como fazer o chá
Eliana Silva dos Santos

13

Babosa

Benefícios da babosa
Cristiane dias das Neves

14

Boldo

O boldo e a fitoterapia
Alexandra Santos Brito

15

Erva -Cidreira

Para que serve, benefícios e como
consumir
Rafaela de Jesus Santos

16

Camomila

9 benefícios e como fazer
Aléx Gerônimo

18

Cúrcuma

10 Poder da Cúrcuma
Jorge Ramalho dos Santos

18

Hortelã

Propriedades Terapêuticas e
Medicinais
Paulo Ricardo P. Lopes

11

Alegrim

10 benefícios para saúde
Valdemir Valério do Espirito Santo

09



Escola Municipal Silvio PereiraFranco

Direção: Loyde Paranhos

Coordenadora: Milena Mira

Prof. Ezequiel A. N. Oliveira

Prof. Paulo Sérgio

Prof. Leandro Andrade

Profa. Elizângela Ferreira

Profa. Antônia Silva

Profa. Emanuelle Nascimento

Profa. Tatiane Santiago

EJA Noturno

Preparo: Orientações para forma de preparo

Essas Informações foram retiradas da Cartilha Plantas Medicinais SUS-Campinas SP Botica da Família - Farmácia de Manipulação

Chá por infusão quente

É indicado para folhas, flores, inflorescências e frutos que contenham substâncias ativas voláteis.



Processo de preparação

1. Ferver a água e, em seguida, desligar o fogo.
2. Adicionar esta água sobre a planta fresca ou seca.
3. Tampar e deixar por 10 a 20 minutos em repouso.
4. Coar em seguida.



Conservação e validade

Os infusos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.

Chá por decocção (cozimento)

É indicado para as partes de plantas com consistência rígida, tais como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas.



Processo de preparação

1. Colocar a planta medicinal fresca ou seca em uma vasilha adequada junto com água fria.
2. Levar a mistura ao fogo e ferver em fogo brando por 5 a 20 minutos (ou outro tempo, de acordo com a recomendação).
3. Retirar do fogo e deixar em repouso por 20 a 30 minutos.
4. Coar em seguida.



Conservação e validade

Os decoctos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.



O preparo é a essência fundamental dos benefícios fitoterápicos

Cataplasma

É o processo no qual se aplica um preparado quente ou frio de plantas medicinais, geralmente com a finalidade de se reduzir uma inflamação e/ou dor local.



Processo de preparação

1. Plantas frescas ao natural podem ser aplicadas diretamente sobre as partes doloridas ou inflamadas.
2. Plantas secas em trouxinhas de pano, frias ou quentes, conforme o caso. Usa-se para câibras, neuralgias, dor de ouvido etc.
3. Em forma de pasta: socar as plantas frescas formando uma massa que se coloca diretamente sobre o local dolorido, ou embrulhado em pano. Quando não se tem plantas frescas, podem-se usar as secas. Nesse caso, prepara-se uma decocção ou infusão, acrescenta-se farinha enquanto quente até formar uma pasta e coloca-se num pano limpo e aplica-se sobre a região afetada.



Conservação e validade

Devem ser preparados na hora da utilização.

Compressa

É uma forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o lugar lesionado, um pano ou gaze limpo e umedecido com um infuso ou decocto frio ou aquecido, dependendo da indicação de uso.



Processo de preparação

1. Preparar o suco ou chá, por infusão ou decocção, da planta desejada.
2. Mergulhar um pano limpo ou pedaço de algodão nesse líquido.



Processo de preparação (continuação)

3. Aplicar a compressa quente ou fria sobre o local indicado, renovando frequentemente.
4. O tempo de aplicação deve ser de 5 a 20 minutos, dependendo da atividade da planta utilizada e da gravidade da inflamação.



Conservação e validade

Deve ser preparada na hora da utilização.

Banhos

São preparações com plantas medicinais, utilizadas especialmente para uso externo.



Processo de preparação

1. Preparar o chá, por decocção ou infusão das plantas.
2. Deixar a infusão ou decocção em repouso por 20 a 40 minutos.
3. Filtrar e utilizar em quantidade suficiente para cobrir a parte afetada.
4. Os banhos devem durar cerca de 20 minutos.



Conservação e validade

Devem ser preparados na hora da utilização.

Maceração ou infusão fria

É a preparação que consiste no contato da droga vegetal com água, à temperatura ambiente, por tempo determinado para cada droga vegetal. Esse método é indicado para drogas vegetais que possuam substâncias que se degradam com o aquecimento.



Alguns fitoterápicos corroboram para diminuição de depressão e ansiedade em graus moderados. Procurar um especialista é fundamental

Pós vegetais

São preparações sob a forma de pós finos e secos de plantas. Podem ser preparados com folhas, flores, cascas, raízes, sementes e frutos.



Processo de preparação

1. Secar a planta até ficar quebradiça.
2. Submeter as plantas secas à trituração até obter-se pó fino; pode ser em pilão ou em liquidificador.
3. Peneirá-lo com o auxílio de uma peneira fina.
4. O pó obtido deve ser fino e deve estar completamente seco.



Conservação e validade

Devem ser conservados em frascos de vidro ou plástico, de preferência escuros e livres de umidade. A validade depende do processo de preparação. Se bem preparados, os pós podem ser conservados por um período de 12 meses. Se forem contaminados por insetos ou fungos, devem ser descartados.

Xarope caseiro

É uma preparação farmacêutica aquosa caracterizada pela alta viscosidade, que apresenta, no mínimo, 45% de açúcar. É bastante popular devido ao gosto agradável e à facilidade de administração, usada normalmente para tratamento de afecções das vias respiratórias, como tosse e bronquite.



Processo de preparação

O xarope pode ser preparado por dissolução, a calor brando (60 °C a 80 °C), preferencialmente em banho-maria, de 2 partes de açúcar cristal para 1 parte do infuso ou do decocto, conforme cada caso, aquecendo-se a mistura até desmanchar o açúcar, deixar esfriar e filtrar.



Conservação e validade

O xarope deve ser conservado em frasco limpo e bem fechado, protegido da luz, em geladeira ou em local fresco. Esta preparação não pode ser usada por longo período e deve-se verificar, frequentemente, se o xarope não fermentou (azedou). Usar, no máximo, por 7 dias.



Estas são algumas das vantagens dos fitoterápicos para a saúde:

- forma de tratamento com melhor custo-benefício, já que os fitoterápicos são mais baratos;
- menos efeitos colaterais;
- matéria-prima de mais fácil obtenção;
- fornecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), de forma integrativa e complementar

Alecrim: 10 Benefícios do Alecrim para Saúde



Combate à
tosse, gripe e
asma

10 benefícios do alecrim para a saúde

1. Combate à tosse,
gripe e asma;
2. Equilíbrio da pressão
arterial;
3. Auxilia ao
tratamento de dores
reumáticas e
contusões;
4. Ajuda a digestão;
5. Auxilia a
menstruação;
6. Reduz gases
intestinais;
7. Combate ao stress;
8. Auxilia no
tratamento de
hemorróidas;
9. Reduz o mau hálito;
10. Tratamento para
couro cabeludo

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nomes populares: alecrim de cheiro,
alecrineiro, alecrinzeiro, erva da alegria e
rosmaninho

Parte utilizada: folhas.

Constituintes principais: óleos voláteis (pineno, cineol, eucaliptol, acetato de bornila, cânfora), diterpenos, ácidos orgânicos, saponinas, alcaloides, taninos.

Indicações

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

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno: Infusão** - 1 colher de sobremesa (2 g) de folhas secas de alecrim para 1 xícara de chá (150 mL) de água. A infusão deve ser tomada, ainda morna, de 2 a 4 vezes ao dia.
- **Uso externo: Infusão** - 30 a 50 g da planta para 1 L de água. Utilizar morno. Realizar compressa ou banho.

Cuidados: Em doses elevadas pode causar irritação gastrointestinal. Evitar o consumo à noite, pois pode prejudicar o sono. É contraindicado em caso de gravidez, histórico de convulsões, gastroenterite.

O alecrim é considerado um excelente fitoterápico por conter substâncias bioativas. As folhas secas ou frescas são utilizadas para preparação de chás e tinturas

Capim Santo: Propriedades Terapêuticas e Medicinais



Auxilia no combate aos problemas respiratórios

Nome científico: *Cymbopogon citratus*
(DC.) Stapf

Nomes populares: capim-cheiroso,
erva-cidreira, capim-limão, capim-cidreira.

Parte utilizada: folhas.



Constituintes principais:

óleos voláteis (mirceno, citral, geranial, neural, citronelal, citronelol), ácidos orgânicos e flavonoides.

Indicações

- **Uso interno:** Antiespasmódico (do sistema digestório), problemas respiratórios (expectorante e descongestionante) e sedativo leve.

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno:** *Infusão* – 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) de planta seca para 1 xícara de chá (150 mL) de água. Acima de 12 anos: tomar 150 mL do infuso, após amornar, duas a três vezes ao dia. Para problemas respiratórios utilizar o chá da planta fresca na mesma quantidade.

Cuidados: Pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos. Contraindicado o uso interno durante a gravidez

Hortelã: Propriedades Terapêuticas e Medicinais



Auxilia no tratamento de parasitoses (vermes)

Nome popular: hortelã rasteira, hortelã comum

Partes utilizadas: folhas



Constituintes principais: óleos voláteis (mentol, carvona, cineol, limoleno), taninos e flavonoides.

Indicações

- **Uso interno:** auxiliar da digestão, tratamento de parasitoses intestinais e diarreias causadas por ameba e giardíase (*Giardia lamblia*).
- **Uso externo:** no tratamento de tricomoníase (*Trichomonas vaginalis*)

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno:** *Infusão* - 1 colher de sopa (3 g) de folhas frescas ou 1 colher de chá (1 g) de folhas secas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. O chá deve ser tomado de 2 a 4 vezes ao dia.
Pó vegetal - para tratamento de parasitoses intestinais e diarreias causadas por ameba e giardíase (*Giardia lamblia*). Crianças de 5 a 13 anos: ¼ de uma colher de café (100-150 mg) do pó, 3 vezes ao dia durante 5 dias. Acima de 13 anos: ½ colher de café (200-300 mg) do pó, 3 vezes ao dia durante 5 dias. Em ambos os casos, o tratamento deve ser repetido após 10 dias.
- **Uso externo:** *Infusão* - 1 colher de sopa (3 g) de folhas frescas ou 1 colher de chá (1 g) de folhas secas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. Fazer banho de assento diariamente durante 1 a 2 semanas. Deve ser associado com o uso interno.

Tioiô pra gripe forte



Planta bastante utilizada, especialmente para criança quando estão com gripe forte e nariz entupido. A inalação das folhas produz desobstrução das vias aéreas, promovendo alívio imediato.

As plantas medicinais são utilizadas como tratamento fitoterápico eficaz para varias doenças

Família/Espécie	Nome popular	Parte da planta	Forma de preparo	Uso
<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Tioiô comum	Folha; sementes	Chá; banho; tempero; infusão; vaporização	Prisão de ventre; dores de barriga; gripe; verme; controle do colesterol; má digestão; ansiedade



Arruda: benefícios

Varizes
Dor de cabeça
Dores reumáticas
Úlceras
Cistos
Cólicas menstruais
Excesso de gases
Combate a
piochos, pulgas,
vermes e sarnas



Arruda é contra indicado para grávidas

Todas as partes da arruda podem ser utilizadas, no entanto a maior quantidade de substâncias que garantem os benefícios dessa planta são encontrados nas folhas, que normalmente são utilizadas para fazer chá.



A arruda possui propriedades analgésicas, calmantes, cicatrizantes, anti-inflamatória, antirreumática e vermífuga, podendo ser utilizada como forma de complementar o tratamento de diversas doenças e situações

Babosa: benefícios da babosa

Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm. f.

Nome popular: Aloé, aloe gel, babosa medicinal, caraguatá.

Parte utilizada: Mucilagem das folhas.



Constituintes principais:

mucilagem (polissacarídeos), antraquinonas (barbaloina e aloína), saponinas esteroidais, ácidos orgânicos, flavonóides, ácido salicílico, vitaminas e minerais. Carboidratos: glucomanos, mananos e outros polissacarídeos (arabinose, galactose e xilose). Enzimas (oxidase, amilase, catalase, oxidase).

Indicações

- **Uso externo:** Cicatrizante, anti-inflamatório, analgésico, emoliente e antisséptico. Para lesões de pele secundárias a queimaduras térmicas ou químicas (primeiro e segundo graus) e físicas (radioterapia), dermatites (periorostomia e outras), eczemas, psoríase, queda de cabelo por seborreia, acne vulgar, celulite e erisipela. Observa-se alívio da dor em queimaduras.

Estimula o crescimento do cabelo

Remove a maquiagem do rosto

Combate as rugas

Elimina a caspa

Evita a queda de cabelo

Limpa as camadas profundas da pele.



Boldo: O boldo e a fitoterapia

Nome científico: *Plectranthus barbatus*
(Andrews)

Nomes populares: boldo-brasileiro,
boldo-nacional, falso-boldo, boldo-africano,

Parte utilizada: folhas



Constituintes principais:

Diterpenóides, barbatol, barbatusina, cariocal, óleo volátil (guaieno, fenchona e outros), ferruginol.

Indicações

- **Uso interno:** Estimulante do fígado, da digestão e do apetite, atua na melhora da azia.

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno:** *Infusão* - 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) de folhas secas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. Acima de 12 anos tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
Maceração - amassar ou picar 1 a 2 folhas frescas para 1 xícara de chá (150 mL) de água fria e deixar repousar por alguns minutos, 2 a 3 vezes ao dia.



Intestino em dia

Para quem tem problemas de prisão de ventre ou constipação intestinal, o chá de boldo tem ação laxativa, facilitando o trânsito intestinal e aumentando a quantidade de evacuações diárias.

Combate à ressaca

Se a festa do final de semana sobrecarregou o fígado, no dia seguinte prefira uma alimentação leve, com bastante líquido e, no máximo, duas xícaras de chá de boldo. A planta pode estimular o funcionamento do fígado, eliminando o álcool e a sensação de mal-estar.

Ação interna

A ciência também comprova que o boldo possui efeitos anti-inflamatórios, antitumorais e antiplaquetários, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas.

Erva-cidreira: uma grande aliada na TPM

Nome científico: *Lippia alba* (Mill.)
N.E.Br. ex Briton & P. Wilson

Nomes populares: cidreira-de-rama, falsa-melissa, erva-cidreira-de-arbusto.

Parte utilizada: partes aéreas.



Constituintes principais:

Contém óleos voláteis (geranial, neral, β -carofileno, linalol, limoneno e citral, mirceno), taninos, flavonoides e iridoides.

Indicações

- **Uso interno:** Antiespasmódica (cólicas uterinas e intestinais), analgésica, antidis péptico, ansiolítico e sedativo leve (calmante e insônia), hipotensora leve, antigripal, expectorante e auxiliar em dor de cabeça. Auxilia em TPM, síndrome do climatério e síndrome do intestino irritável e diarreias.

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno:** *Infusão* - 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) de partes aéreas secas para 1 xícara de chá (150 mL) de água. De 3 a 7 anos tomar 35 mL do infuso 3 a 4 vezes ao dia. De 7 a 12 anos 75 mL do infuso 2 a 3 vezes dia. Acima de 12 anos tomar 150 mL do infuso 2 a 4 vezes dia. Acima de 70 anos tomar 75 mL do infuso 2 a 3 vezes dia.



1. Melhora a qualidade do sono
2. Combate a ansiedade e o estresse
3. Alivia as dores de cabeça
4. Combate os gases intestinais
5. Alivia os sintomas da TPM
6. Combate problemas gastrointestinais
7. Combate a herpes labial
8. Tem ação antioxidante

Cúrcuma: O poder da cúrcuma

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Nomes populares: açafrão, açafrão-da-terra, batatinha amarela, gengibre amarelo, açafrão-da-índia.

Parte utilizada: rizomas.



Constituintes principais:

curcuminoides, óleos voláteis (turmerona, zingibereno, bisaboleno, curcumenol, curlona, felandreno), ácido caprílico, polissacarídeos, resina, amido.

Indicações

- **Uso interno:** Ação digestória, antimicrobiana e anti-inflamatória.

Posologia e forma de preparo

- **Uso interno:** *Infusão* - 1,5 g de rizoma picado para 1 xícara de chá (150 mL), 2 vezes ao dia.

Cuidados: O uso é contraindicado para pessoas com cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares e úlcera gastroduodenal. Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes.



Combate a osteoartrite: os compostos vegetais da cúrcuma são anti-inflamatórios e contribuem para aliviar dores nas articulações. Eles ainda ajudam a frear a liberação de citocinas pró-inflamatórias, que são proteínas responsáveis por estimular o processo de inflamação no organismo.

Camomila: Relaxante



O chá de camomila contém apigenina, um composto bioativo que possui propriedades relaxantes, sendo indicado para ajudar a diminuir o estresse e a ansiedade, e melhorar a qualidade do sono.



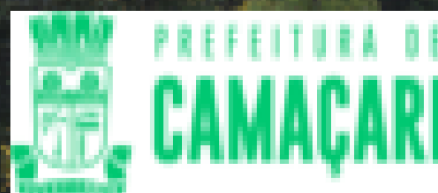
Camomila também é usada como aromatizante

Ao longo do tempo estudos em relação aos benefícios da camomila cresceram bastante, devido a seu efeito calmante, anti-inflamatório e antioxidante.

Bastante conhecida por sua propriedade antiespasmódica, anti-inflamatória, carminativa, ansiolítica, cicatrizante, antibacteriana, calmante e analgésica.

Frequentemente usada para tratamento de feridas estomacais, doenças inflamatórias do trato gastrointestinal, cólicas gastrointestinais, febre, gripe, dor de dente e ouvido, insônia, dores de cabeça, queimaduras, indigestão, terçol, irritações nos olhos, constipação, diarreia, dermatite de contato, eczema, mucosite, entre vários outros problemas

**Construindo uma sociedade
saudável próspera e
sustentável**



REALIZAÇÃO



saúde no ar
APOIO

www.portalsaudenoar.com.br