



EXEMPLOS DE PLANTAS MEDICINAIS



Exemplos de plantas medicinais

Conheça indicações terapêuticas e receitas de chá das plantas alecrim, boldo, canela, carqueja, cavalinha e macela.

As informações foram compiladas especialmente do livro Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas, de Harri Lorenzi (2008), em que o autor se utiliza de diversos estudos para propor uma antologia das plantas medicinais usadas no Brasil.

Foram utilizados também o Tratado de plantas medicinais: mineiras, nativas e exóticas, de Telma Grandi (2014), o Guia de Plantas Medicinais, da Prefeitura Municipal de Florianópolis (2019) e informações da página do Horto Didático da Universidade Federal de Santa Catarina.

As dicas sobre plantas medicinais ora compiladas são meramente informativas e têm o objetivo de estimular o interesse no assunto. Incentivamos a leitura de livros da área para o acesso a um conteúdo mais aprofundado.





Assim como a diversidade de plantas medicinais no Brasil é rica, também são profusas as publicações sobre o tema. Separamos algumas boas publicações nas Dicas de Leitura ao final do documento. Aproveite!

Atenção! Antes de utilizar plantas medicinais como tratamento, consulte um profissional de saúde e verifique as interações medicamentosas da planta, bem como seus efeitos colaterais, especialmente no caso de doentes crônicos, gestantes, lactantes e crianças. O consumo de plantas medicinais não substitui tratamento médico. O uso ininterrupto e/ou em excesso de um mesmo tipo de planta medicinal não é recomendável.





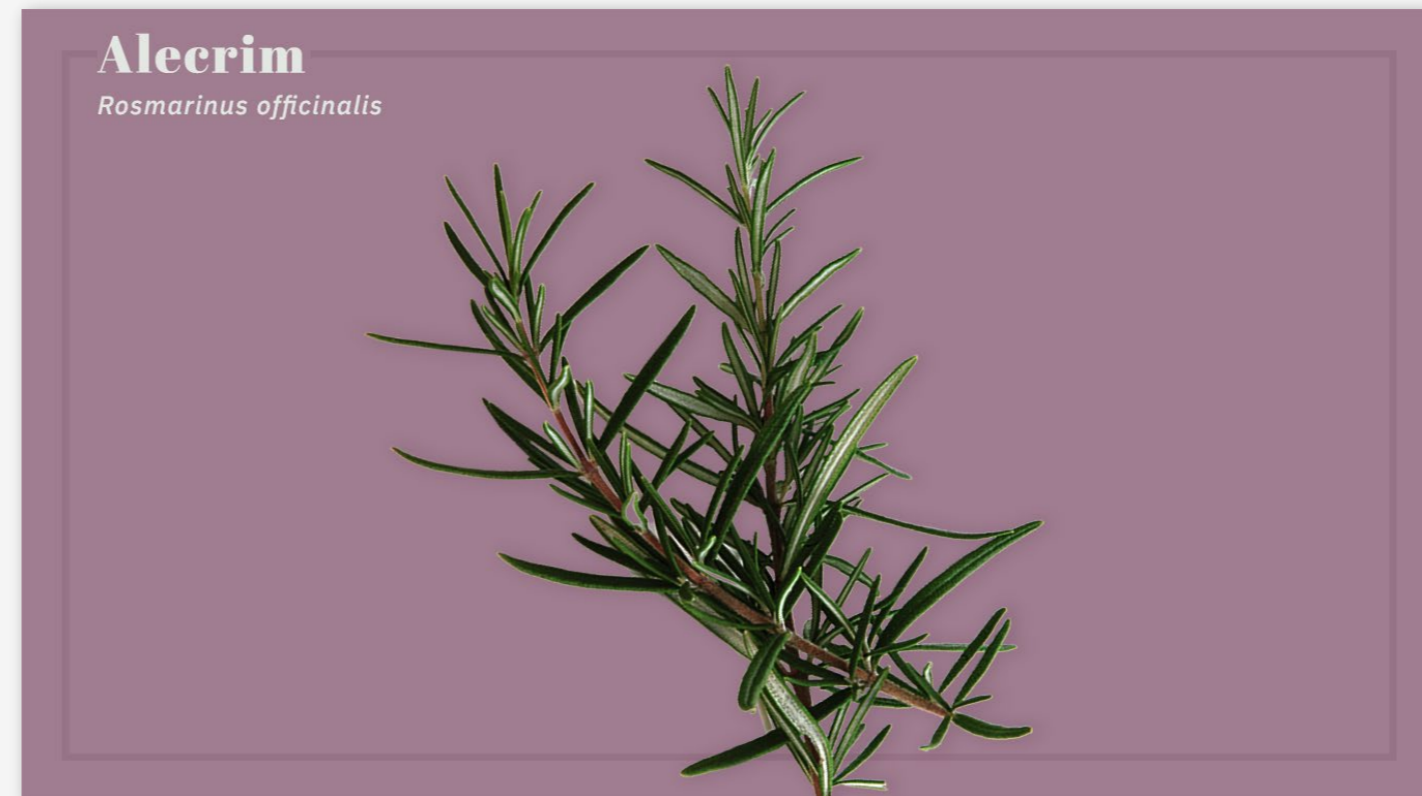
Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

Indicações: pode ajudar nos casos de má digestão, gases, perda de apetite, enterocolites, dor de cabeça, dismenorreia, cistite, hemorroidas, fraqueza e memória fraca.

Propriedades: diurética, colagoga, colerética, carminativa, anti-inflamatória intestinal, estimulante.

Contraindicações e toxicidade: pode causar dermatite de contato, insônia, aborto. O consumo excessivo pode provocar irritações gastrintestinais e nefrite, podendo levar à morte. Deve ser evitado o uso em pessoas com histórico de convulsões, gestantes, lactantes e crianças menores de 4 anos.

Fontes: Lorenzi e Matos, 2012, p. 328. Grandi, 2014, p. 63. PMF, 2019, p. 39.



Infusão das folhas de alecrim

Despeje água fervente em 1 xícara (média) contendo 1 colher (chá) de folhas. Abafe por 15 minutos. Sugestão de uso: no máximo 1 xícara 2 vezes ao dia. Algumas literaturas indicam o consumo máximo de 50 a 200 ml por dia (1 xícara média). Evitar o uso contínuo.

Alecrim

Rosmarinus officinalis



Boldo-da-bahia (*Vernonanthura condensata*)

Há várias espécies de boldo cultivadas no Brasil, cada qual com indicações e efeitos colaterais próprios. De acordo com a literatura consultada, o boldo-da-bahia é uma arvoreta ramificada que pode chegar a 4 metros de altura e é bastante cultivada domesticamente no Leste e no Sudeste do Brasil. A planta chegou ao Brasil por meio de povos escravizados, que a trouxeram da África para a Bahia.

São utilizadas as folhas, que podem ser colhidas a qualquer tempo, preferencialmente antes da floração.

Indicações: pode auxiliar nos males digestivos, gases, problemas no fígado e na vesícula, dores em geral.

Propriedades: colagoga, estomacal, analgésica, aperiente.

Contraindicações: em doses elevadas e/ou frequentes, pode acarretar irritações gástricas. Deve ser evitado o uso em hipertensos, gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos.



Infusão das folhas secas de boldo-da-bahia

Despeje água fervente em uma xícara (média) contendo 1 colher (sopa) de folhas secas picadas. Abrace por 15 minutos. Sugestão de uso: 1 xícara (café) antes das refeições até 2 vezes por dia.

Outra opção é a infusão a frio: despeje água fria em 1 xícara contendo meia folha verde macerada.

Usar por no máximo 3 dias seguidos. Evite o uso frequente.

Fontes: Lorenzi e Matos, p. 326. Grandi, p. 231. PMF, 2019, p. 64.

Boldo-da-Bahia

Vernonanthura condensata



Carqueja (*Baccharis trimera*)

Planta usada há séculos pelos povos indígenas do Brasil para o tratamento de várias doenças, a carqueja é nativa no Sul e no Sudeste, principalmente nas regiões de campos de altitude.

Indicações: pode ajudar a combater os males do fígado, estômago, vesícula e intestino, vermes intestinais, úlcera, diabetes, garganta inflamada. Fortalece a digestão.

Propriedades: hepatoprotetora, digestiva, antiúlcera, antiácida, anti-inflamatória, hipoglicêmica

Contraindicações: deve ser evitado o uso em gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos; diabéticos precisam monitorar o uso; como pode baixar a pressão arterial, deve ser utilizada com cuidado por hipertensos e hipotensos.

Fontes: Lorenzi e Matos, p. 120-121. Grandi, p. 348. UFSC, Horto Didático, <https://hortodidatico.ufsc.br/carqueja/>



Infusão de carqueja

Despeje água fervente em uma xícara (média) contendo 1 colher (sopa) de hastes e folhas picadas. Abafe por 15 minutos. Sugestão de uso: 1 xícara (chá) 30 minutos antes das refeições até 3 vezes por dia.

Carqueja

Baccharis trimera



Canela-da-índia (*Cinnamomum verum*)

Existem vários tipos de canela. A canela considerada “verdadeira” é nativa na região do Sri Lanka e no sudoeste da Índia. A casca seca dos ramos jovens de canela, enrolados ou em pó, é utilizada há milênios e fez parte do comércio de especiarias.

Indicações: pode ajudar a combater diarreia infantil, gripe, verminoses, dor de dente, mau-hálito e vômito, má digestão, perda de apetite, dismenorreia, cólicas, pressão baixa.

Propriedades: sudorífica, estomáquica, tônica, estimulante, carminativa, adstringente.

Contraindicações: hipertensos não devem fazer uso contínuo; não deve ser usada na gravidez, em razão do efeito abortivo; em casos de úlceras estomacais ou intestinais e de reflexofagite; pode aumentar a frequência cardíaca; pode causar sonolência. O consumo exagerado pode causar inflamações estomacais, dermatites, meta-hemoglobinemia.

Fontes: Lorenzi; Matos, 2008, p. 336.

Canela-da-Índia

Cinnamomum verum



Decocção de canela

Ferva 200 ml de água com 1 colher (chá) de casca de canela (canela em pau) quebrada em pedaços. Após a fervura, desligue. Abrace por 15 minutos. Sugestão de uso: no máximo 200 ml ao dia. Evite o uso contínuo.

Muitas vezes consome-se a canela-da-china (*Cinnamomum aromaticum* Nees) no lugar da canela-da-índia verdadeira (*Cinnamomum verum*). Possuem propriedades semelhantes, mas não são idênticas. Antes de consumir, informe-se sobre as diferenças.

Canela-da-Índia

Cinnamomum verum



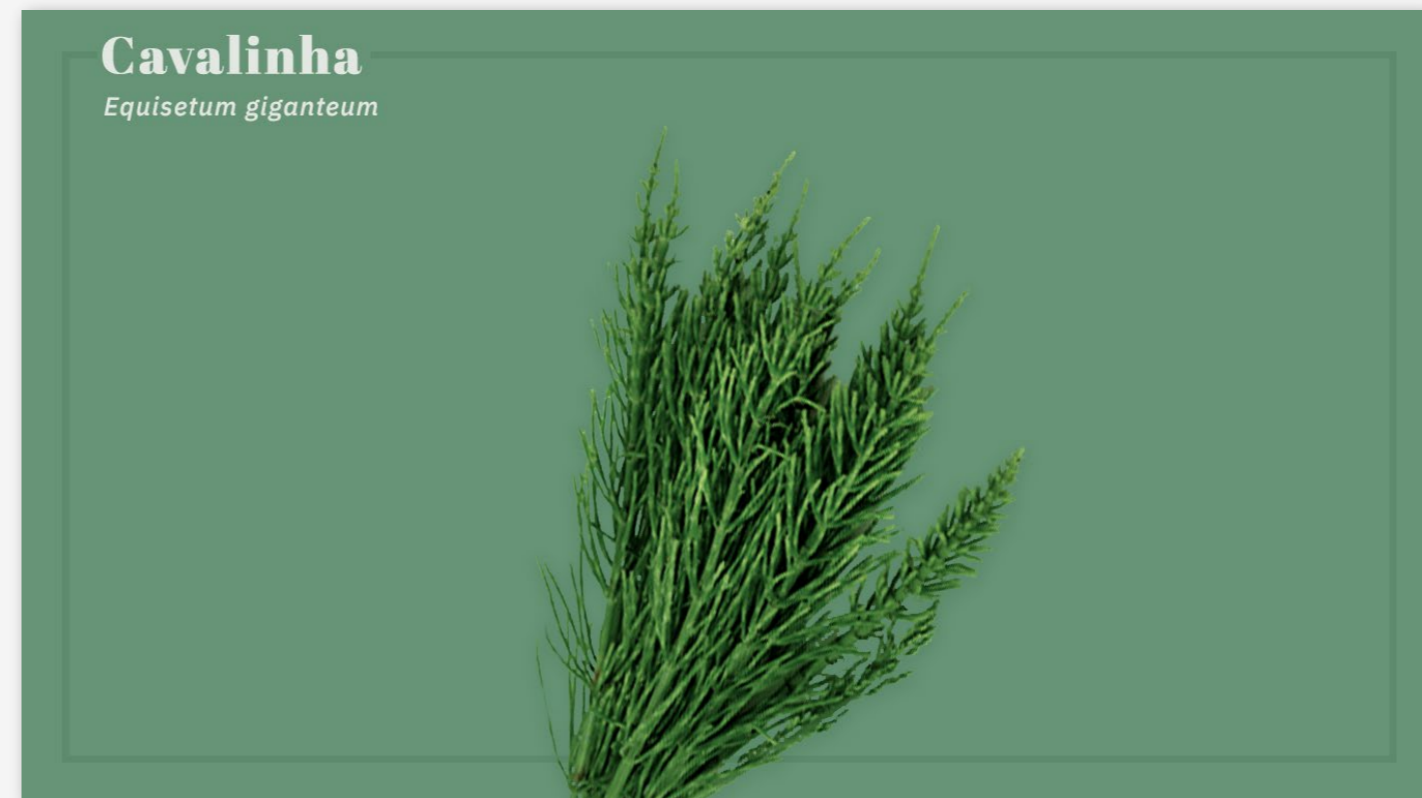
Cavalinha (*Equisetum giganteum*)

Nativa de áreas pantanosas no Brasil, a hastes estéreis e ocas da cavalinha são bastante utilizadas na medicina caseira nas regiões Sul e Sudeste.

Indicações: pode auxiliar a combater males dos rins e da bexiga, anemia, gonorreia e diarreias; a eliminar o ácido úrico; a calcificar fraturas; a estancar hemorragias.

Contraindicações: em casos de disfunção cardíaca, renal, de gastrites e de úlceras duodenais; crianças não devem fazer uso da erva em pó; evitar o uso na gravidez e na lactação. Pode ocasionar dermatite, hipocalcemia e deficiência de tiamina. Doses altas podem ocasionar fraqueza, ataxia, inapetência e exaustão muscular. A cavalinha possui metais pesados, principalmente zinco, por isso devem ser evitados o uso contínuo e o consumo de doses além do recomendado.

Fontes: Lorenzi e Matos, 2008, p. 33-34. Grandi, 2014, p. 381.



Decocção de hastes estéreis da cavalinha

Ferva 200 ml de água com 1 colher (sopa) de hastes picadas. Após a fervura, desligue e abafe por 15 minutos. Sugestão de uso: no máximo 2 xícaras (médias) ao dia.

Cavalinha

Equisetum giganteum



Macela (*Achyrocline satureioides*)

Nativa de campos e áreas abertas do Sul e do Sudeste brasileiro, as flores secas da macela são muito utilizadas na medicina caseira e para o preenchimento de travesseiros e acolchoados. De acordo com a literatura consultada, a macela é pesquisada desde os anos 1980 e apresenta resultados positivos inclusive em estudos científicos contra alguns tipos de câncer e de infecção por HIV.

O cultivo doméstico é um pouco difícil, pois a macela prefere campos abertos, especialmente em áreas de campos de altitude. É importante zelar pela sua preservação, pois a macela, além de ser muito coletada, vive em ambiente natural que sofre ampla degradação.

Existe uma tradição religiosa no Sul no Brasil, especialmente no Rio Grande do Sul e em Santa Catarina, em que a macela é colhida antes do amanhecer da Sexta-Feira Santa para se tornar abençoada pelas gotas de orvalho. A macela colhida nessa data é usada durante todo o ano.

Indicações: pode auxiliar a combater congestão, má digestão, problemas estomacais, hepáticos e intestinais, disenteria, asma, epilepsia e cólicas de origem nervosa; e a regular o ciclo menstrual.

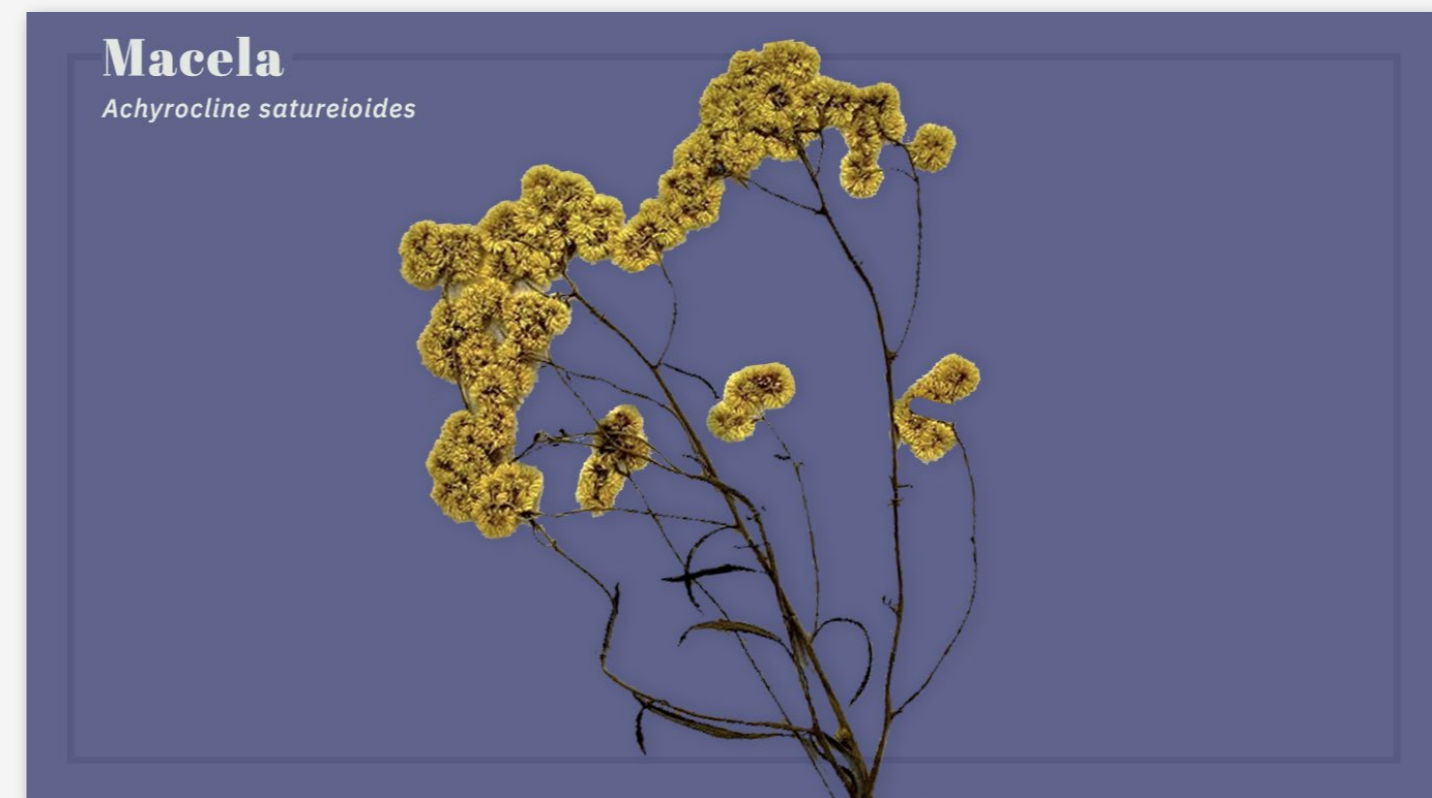
Propriedades: digestiva, gastroprotetora, anti-inflamatória, antiespasmódica, analgésica, antimicrobiana, antivirótica, sedativa e emenagoga.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças menores de 2 anos; pessoas que utilizam insulina e com hipoglicemia devem monitorar o uso. Pode potencializar o efeito da insulina, de barbitúricos e sedativos.

Infusão das flores secas de macela

Despeje água fervente em 1 xícara (chá) contendo 1 colher (chá) de flores secas de macela. Abrace por 15 minutos. Sugestão de uso: até 2 xícaras (chá) ao dia, meia hora antes ou depois das principais refeições.

Fontes: Lorenzi e Matos, 2008, p. 109-110. Grandi, 2014, p. 771. PMF, 2019, p. 100-101.



Macela

Achyrocline satureioides



Fontes

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

PMF. Prefeitura Municipal de Florianópolis. Guia de Plantas Medicinais de Florianópolis. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/plantasmedicinasfloripa>. Acesso em: 3 jun. 2020.

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.

Horto Didático da Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/category/banco-de-plantas/>. Acesso em 3 jun. 2020.

Horto Didático da Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/category/banco-de-plantas/>. Acesso em 3 jun. 2020.

Dicas de leitura:

- O conteúdo das referências desta exposição virtual é essencialmente deste livro:

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

- Outra fonte geral sobre plantas medicinais que pode ser consultada:

ALMEIDA, Mara Zélia de. Plantas medicinais. 3. ed. Salvador: Edufba, 2011.

- Há guias voltados para as plantas medicinais de cada localidade. É o caso de um tratado mineiro e de documentos produzidos em Porto Alegre e Florianópolis:

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul. Departamento de Ações em Saúde. Plantas Medicinais do Jardim Botânico de Porto Alegre. Organização de Clarice Azevedo Machado e José Fernando da Rosa Vargas. Porto Alegre: Escola de Saúde Pública, 2018. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190154/17115411-e-book-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 19 maio 2020.

PMF. Prefeitura Municipal de Florianópolis. Guia de Plantas Medicinais de Florianópolis. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/plantasmedicinasfloripa>. Acesso em: 3 jun. 2020.

UFSC. Horto Didático da Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/category/banco-de-plantas/>. Acesso em 3 jun. 2020.



PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA

de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Secretaria de Gestão Socioambiental