

SÉRIE

CADERNOS DE EXTENSÃO



MEIO AMBIENTE



PRE

Pró-Reitoria de Extensão

**PLANTAS MEDICINAIS DE
EMPREGO POPULAR EM
PALMEIRA DAS MISSÕES, RS**

TANEA MARIA BISOGNIN GARLET (Org.)

JÉSSICA PATRÍCIA OLIVEIRA DE MATTOS

MONIK COMPAGNONI MARTINS

**PLANTAS MEDICINAIS DE EMPREGO POPULAR EM
PALMEIRA DAS MISSÕES, RS**

2° edição

Santa Maria

Pró-Reitoria de Extensão UFSM

2017

ISBN: 978-85-67104-33-1

G233p Garlet, Tanea Maria Bisognin

Plantas medicinais de emprego popular em
Palmeira das Missões, RS [recurso eletrônico] /
Tanea Maria Bisognin Garlet, Jéssica Patrícia Oliveira
de Mattos, Monik Compagnoni Martins ; Tanea Maria
Bisognin Garlet (org.). – 2. ed. – Santa Maria : Ed.
PRE, 2017.

1 e-book : il. – (Série Cadernos de Extensão. Meio
Ambiente)

1. Plantas medicinais 2. Levantamento etnobotânico –
Palmeira das Missões, RS I. Mattos, Jéssica
Patrícia Oliveira de II. Martins, Monik Compagnoni
III. Título. IV. Série.

CDU 581.6:615.89

Ficha catalográfica elaborada por Alenir Goularte CRB-10/990
Biblioteca Central - UFSM

RESUMO

O presente caderno foi elaborado para fornecer informações que contribuam e incentivem a utilização de plantas medicinais para problemas simples de saúde. Este trabalho é resultado de ações de extensão desenvolvidas em escolas da rede pública de ensino do município de Palmeira das Missões e no meio acadêmico da UFSM campus Palmeira das Missões, em que foram abordados conceitos de espécies medicinais, condimentares e aromáticas e as suas formas de utilização.

A escolha das plantas foi realizada a partir de estudos de levantamento etnobotânico realizado por Battisti et al. (2013), com o qual foi possível verificar as plantas mais utilizadas no município e ver quais destas estão regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Resolução nº 10, de 9 de março de 2010. Também serviu de referência o trabalho de Martins & Garlet (2016) como forma de promover a divulgação de plantas medicinais em meios de comunicação. Assim, objetiva-se orientar sobre o uso adequado das plantas, sendo apresentados os modos de uso de espécies medicinais.

Espera-se que este guia possa agregar conhecimento ao leitor, visto que apresenta informações que podem ser utilizadas para curar e/ou aliviar sintomas de variadas doenças. As plantas abordadas podem ser facilmente encontradas e manipuladas pela população, ademais, o guia está ilustrado, auxiliando a identificação e reconhecimento das plantas.

SUMARIO

Resumo	5
Apresentação	7
1 Formas De Preparos E Modo De Uso De Espécies Medicinais	8
2 Plantas Medicinais	10
Glossário	39
3 Referências	42
Sobre as Autoras	45

APRESENTAÇÃO

Plantas medicinais são aquelas que através dos seus princípios ativos têm a capacidade de aliviar sintomas, prevenir doenças e/ou curar enfermidades. A utilização destas para o tratamento da saúde teve seu registro em diferentes épocas na história da humanidade e permanece até os dias de hoje fazendo parte da cultura de diferentes comunidades populacionais. Embora a medicina moderna esteja bem desenvolvida na maior parte do mundo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que grande parte da população dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional para sua atenção primária, tendo em vista que 80% desta população utilizam práticas tradicionais nos seus cuidados básicos de saúde e 85% destes utilizam plantas ou suas preparações.

No entanto, a indicação de plantas medicinais por pessoas sem o devido conhecimento no assunto pode levar a intoxicações, atribuíveis ao uso da planta errada. Faz-se então necessário desenvolver estratégias para esclarecer conceitos e padronizar informações para aqueles que utilizam plantas medicinais e demais pessoas da população. É, portanto, com o objetivo de fornecer informações que possibilitem o uso eficiente e seguro de plantas medicinais, incentivando o seu uso, que este caderno foi elaborado.

1| FORMAS DE PREPAROS E MODO DE USO DE ESPÉCIES MEDICINAIS

• INFUSÃO

No processo de infusão colocam-se as partes da planta desejada em um recipiente e então se derrama água fervente. Para uma xícara de chá deve-se usar a proporção de 8-10 g da planta fresca ou 4-5 g da planta seca. Posteriormente, deixa-se o chá descansar por 5 a 10 minutos e então pode ser consumido. Esse método é indicado quando se utilizam partes delicadas como folhas, flores e ramos.

• DECOCCÃO

Deve-se colocar a planta em água fria e levar à fervura. O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos dependendo da consistência da planta. Após o cozimento, aguardar em torno de 10 minutos, coar e consumir. Esse método é indicado quando se utilizam partes duras como cascas, sementes e raízes.

• MACERAÇÃO

Colocar a planta em recipiente e amassar ou então picar; cobrir com água fria. Deixar descansando no mínimo por 30 minutos até várias horas, dependendo da parte utilizada. Folhas tenras como as de boldo são facilmente maceradas por alguns minutos, enquanto bulbo de alho deve ficar no mínimo por duas horas em maceração.

• XAROPE

É uma preparação espessada com açúcar ou mel, usada geralmente no tratamento de dores de garganta, tosse e bronquite. Se junta o chá por infusão ou decocção, dependendo do caso, com uma parte de açúcar ou mel. O xarope deve ser conservado em um frasco limpo e bem fechado, para evitar fermentação e o ataque de fungos e formigas.

- **INALAÇÃO**

É uma preparação que combina o vapor de água quente com aroma de plantas, como por exemplo, o eucalipto. Colocam-se porções da planta em um recipiente, então estas são cobertas com água fervente gerando vapor. Aspira-se este vapor por 15 minutos. Para tornar mais eficiente a aspiração do vapor, pode-se usar alguma cobertura sobre os ombros e cabeça.

- **TINTURA**

É uma preparação que consiste em colocar pedaços de plantas cortadas ou amassadas em um recipiente com tampa e cobrir com álcool, deixando descansar durante 8 a 10 dias em local protegido da luz, para então fazer o uso.

- **CATAPLASMA**

Este método consiste em uma mistura de farinha, água e planta triturada que é colocada entre dois panos finos e aplicada sobre alguma região afetada. O cataplasma é utilizado quente para curar e/ou aliviar sintomas de tumores e morno para contusões e entorses.

2| PLANTAS MEDICINAIS

- ALCACHOFRA

Cynara scolymus L. é o nome científico da planta conhecida popularmente por alcachofra, da família Asteraceae. Seu uso é internacionalmente aprovado como medicação para o fígado e a vesícula biliar. Atua diminuindo os níveis de colesterol e açúcar no sangue, além de facilitar a digestão e eliminar as pedras da vesícula. As folhas são usadas na forma de infusão, utilizando-se 1 colher de sobremesa da planta seca para uma xícara de chá, 3 vezes ao dia.

O uso prolongado pode provocar flatulência, fraqueza e sensação de fome, devido à intensa atividade diurética. A planta deve ser evitada pelas mulheres durante a gravidez e a amamentação.



Figura 1 - Alcachofra.

- ALECRIM

Conhecido cientificamente como *Rosmarinus officinalis* L. e popularmente como alecrim, da família Lamiaceae. É um tônico geral da circulação sanguínea e do sistema nervoso, elevando a pressão arterial. É digestivo, reduzindo a formação excessiva de gases e auxiliando na digestão de gorduras. Possui também efeito hepatoprotetor e atividade anti-inflamatória, sendo indicado em afecções reumáticas e articulares. Externamente estimula a circulação local e alivia as dores, possui atividade antimicrobiana, cicatrizante e estimulante do couro cabeludo.

Pode ser feito o uso externo das folhas, utilizando-se, por infusão, de 1 a 2 colheres de sopa para 1 xícara de chá. Essa preparação deve ser aplicada no local afetado 2 vezes ao dia. Já, para distúrbios digestivos, pode-se ingerir de 1 a 2 xícaras ao dia. É importante saber que pessoas com doença de próstata, gastroenterites, dermatoses e com histórico de convulsão não devem utilizar o alecrim. A ingestão de doses elevadas pode gerar irritação renal e gastrointestinal, além de aparecimento de sono profundo.



Figura 2 - Alecrim.

- ALHO

O alho é uma planta de cheiro forte e característico, que possui como nome científico *Allium sativum* L., da família Alliaceae. Pesquisas têm demonstrado propriedades antitrombótica, antifúngica, antibacteriana, antioxidante, hipotensora, hepatoprotetora, cardioprotetora, hipoglicemiante e antitumoral – particularmente em casos de câncer de cólon. Além disso, registrou-se atividade analgésica nos casos de neuralgias e antiviral, contra herpes simples. A propriedade hipocolesterolemia também foi expressa, atuando no controle dos níveis de colesterol e triglicerídeos.

É recomendado o uso do bulbo em forma de maceração, utilizando-se 1 colher das de café para um cálice, que deve ser ingerido 2 vezes ao dia antes das refeições. O alho não deve ser utilizado por crianças menores de três anos e pessoas com gastrite, úlcera gástrica, hipotensão, hipoglicemia, em casos de hemorragia e em tratamento com anticoagulantes. Doses acima dessa recomendada podem causar desconforto gastrointestinal.



Figura 3 - Alho.

- ANIS ESTRELADO

O nome científico *Illicium verum* Hook. f. corresponde à planta conhecida popularmente por anis estrelado, da família Schisandraceae. Seus frutos maduros e secos, assim como as folhas, são ricos em óleos essenciais que, por sua vez, são empregados como corretores de sabor e odor na indústria farmacêutica, alimentícia e de bebidas.

A planta é utilizada na falta de apetite, gastrites, espasmos gastrointestinais, tosse, bronquite, repelente de insetos e topicamente em micoses. Sua ação ainda facilita a eliminação de gases estomacais e intestinais.

A infusão do fruto é recomendada utilizando-se 1 colher e meia de chá para 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. O uso em excesso, principalmente em crianças muito pequenas, pode causar intoxicação. Além disso, outros efeitos adversos podem ser apresentados, como reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrointestinal. Mulheres grávidas e pessoas com hiperestrogenismo não devem utilizar o anis estrelado.



Figura 4 - Anis estrelado.

- **BOLDO**

O boldo é conhecido cientificamente por *Plectranthus barbatus* Andrews, da família Lamiaceae, sendo uma planta medicinal muito utilizada para o tratamento dos males do fígado e de problemas da digestão. Estudos mostram que o boldo diminui o volume do suco gástrico e sua acidez. A planta pode ser usada no tratamento de gastrite, dispepsia, azia, mal-estar gástrico, ressaca e como amargo estimulante da digestão e do apetite.

Pode ser feita a infusão das folhas, utilizando-se de 1 a 3 colheres das de chá para 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. Doses elevadas e empregadas por muitos dias podem causar irritação gástrica. Pessoas com pressão alta, hepatites, obstrução das vias biliares e que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central devem evitar o boldo.



Figura 5 - Boldo.

• CALÊNDULA

Calendula officinalis L. é o nome científico da planta conhecida popularmente como calêndula, da família Asteraceae. Esta é utilizada para tratar lesões da pele, tais como feridas, machucados, queimaduras, micoses vaginais, prurido anal e cicatrização. Além disso, ajuda em problemas do fígado, menstruação dolorosa, dor de garganta, resfriado e febre. É uma planta de efeito anti-inflamatório, hemostático, antisséptico, desinfetante, diurético, sudorífico, depurativo do sangue e imunestimulante. Externamente é empregada contra conjuntivite, herpes, eczema e gengivite.

Recomenda-se o uso externo, por meio da infusão das flores, utilizando-se de 1 a 2 colheres de chá para uma xícara de chá, 3 vezes ao dia sendo aplicado em compressa no local afetado. Para afecções hepáticas e menstruação dolorosa ou insuficiente, recomenda-se a infusão das flores, utilizando-se 1 colher de sobremesa para uma xícara de chá de água fervente, 2 vezes ao dia antes das principais refeições.

O óleo de calêndula é indicado em casos de fissura de mamilo devido à amamentação, não sendo prejudicial ao lactente. Entretanto, o uso interno durante a gestação não é recomendado devido à sua ação emenagoga.



Figura 6 - Calêndula.

- CAMOMILA

A camomila é conhecida cientificamente por *Matricaria recutita* L., da família Asteraceae, espécie que é utilizada popularmente para problemas digestivos, cólicas em recém-nascidos, resfriados, distúrbios do sono, nervosismo, cólicas menstruais e alergia. Além desse modo de emprego, a camomila ainda é utilizada externamente em banhos, compressas e para clarear os cabelos.

Para o uso oral, deve ser feita a infusão das flores, utilizando-se 1 colher das de sopa para uma xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Para o uso externo, deve ser feita a infusão das flores, utilizando-se 2 a 3 colheres das de sopa para uma xícara de chá; aplicar essa preparação 3 a 4 vezes ao dia em forma de compressas, bochechos e gargarejos, mantendo-a longe dos olhos. Doses maiores que as recomendadas podem causar efeitos adversos, tais como náuseas, excitação nervosa e insônia. Algumas pessoas podem apresentar reações alérgicas com o uso da camomila.



Figura 7 - Camomila.

- CANELA

Cinnamomum verum J. Presl é o nome científico da canela, da família Lauraceae, planta muito conhecida pelo sabor típico e aroma agradável das cascas secas e pó comercializados. É utilizada no tratamento caseiro de diarreia infantil, gripe, verminoses, dor de dente, mau-hálito e vômito. É internacionalmente aceito seu uso nos casos de problemas gástricos e de perda de apetite.

É recomendada a decocção da casca, utilizando-se 1 a 4 colheres das de café para 1 xícara de chá, 2 a 6 vezes ao dia. O uso da planta por algumas pessoas pode apresentar reações alérgicas de pele e mucosas. Mulheres grávidas não devem utilizar a canela.



Figura 8 - Canela.

- CARQUEJA

espécie *Baccharis trimera* (Less.) DC., da família Asteraceae. É uma planta empregada principalmente para problemas hepáticos (remove obstruções da vesícula e fígado), atua fortalecendo a digestão e tem ação contra vermes intestinais. É ainda recomendada para o tratamento de úlcera, diabetes, malária, anemia, diarreias e garganta inflamada.

Para a preparação do chá, utilizam-se as partes aéreas na forma de infusão, fazendo uso de 2 colheres e meia de chá para 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. É importante tomar cuidado com o uso, porque pode causar queda da pressão. Além disso, não se deve utilizar a carqueja em grávidas, por promover contrações uterinas. É bom também evitar o uso juntamente com medicamentos para hipertensão e diabetes.



Figura 9 - Carqueja.

- CAVALINHA

Conhecida cientificamente por *Equisetum hyemale* L., da família Equisetaceae, a cavalinha possui hastes que são utilizadas como medicinais, na forma de chá como adstringentes e diuréticas. É empregada no tratamento de edemas por retenção de líquidos, diarreias e infecções dos rins e bexiga. Na forma de tintura é utilizada em uso interno e externo para estimular a consolidação de fraturas ósseas.

Recomenda-se a infusão das partes aéreas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia. O uso por período superior ao recomendado pode provocar dor de cabeça e anorexia; altas doses podem provocar irritação gástrica e no sistema urinário. Pessoas com insuficiência renal e cardíaca não devem fazer o uso da planta.



Figura 10 - Cavalinha.

- **CHAPÉU-DE-COURO**

Echinodorus macrophyllus (Kunth) Micheli é o nome científico da planta conhecida popularmente como chapéu-de-couro, da família Allismataceae. A infusão de suas folhas é amplamente utilizada como diurético e agente de limpeza do organismo. Os usos mais comuns da planta consistem em tratamentos dos rins, fígado, bexiga, reumatismo, ácido úrico e doenças da pele. Além disso, vem sendo muito usada para emagrecer e também interromper o progresso da arteriosclerose.

Pode ser feita a infusão das folhas, utilizando-se 1 colher de chá para uma xícara de chá, 3 vezes ao dia. Também pode ser usado como gargarejo ou bochecho para afecções da garganta, estomatite e gengivite. Para dores nos nervos e casos de gota reumática, o chá citado pode ser feito em maior quantidade e utilizado em compressas bem quentes que também podem ser usadas em banhos-de-assento para tratamento de inflamação da próstata. O uso da planta não é indicado para pessoas com insuficiência cardíaca e renal. Doses excessivas do chá podem causar diarreia, e a mistura dele com medicamentos anti-hipertensivos causa queda da pressão.



Figura 11 - Chapéu-de-couro.

- CIDREIRA

A cidreira ou capim-limão possui como nome científico *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf., da família Poaceae. O uso popular da planta consiste em ajudar na digestão, além de tratar inchaços, depressão, agitação, insônia, infecções da pele, dor muscular, tosse, asma, catarro, dor de cabeça, febre, transpiração, convulsões, diarreia, reumatismo, rins, estresse, tensão muscular e pele oleosa. Estudos apontam que a planta possui atividade analgésica, antiespasmódica e antimicrobiana.

Pode ser feita a infusão das folhas, utilizando-se de 1 a 3 colheres de chá para uma xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. Além disso, pode ser feito um refresco com os mesmos efeitos do chá, preparado com algumas folhas trituradas em liquidificador e suco de limão; esta mistura deve ser coada e adoçada a gosto. Ambas as preparações, chá e refresco, podem ser bebidos à vontade, pois são desprovidos de qualquer ação tóxica, mesmo quando tomados muitas vezes no mesmo dia. Recomenda-se cuidado para evitar a presença de microfragmentos das folhas na preparação, pois esses podem causar pequenas lesões nas mucosas que revestem o aparelho digestivo. A cidreira também é utilizada para estimular a secreção do leite em mães que amamentam. Seu emprego pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes).



Figura 12 - Cidreira.

• DENTE-DE-LEÃO

Dente-de-leão é uma planta conhecida pelo nome científico *Taraxacum officinale* F.H. Wigg., da família Asteraceae. Suas folhas são consumidas como salada em algumas regiões, e para fins medicinais todas as suas partes são utilizadas. É considerada uma das ervas mais ativas e seguras como diurética e uma das melhores para tratar transtornos hepáticos. É empregada para dores reumáticas, diabetes, falta de apetite, afecções da pele, prisão de ventre e fraqueza. As folhas da planta são boas para o tratamento de pressão alta e de problemas na vesícula biliar, além de reduzir o volume de fluido corporal.

Recomenda-se a decocção de todas as partes da planta, utilizando-se de 3 a 4 colheres de chá para 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia. A planta deve ser evitada por pessoas portadoras de obstrução dos ductos biliares.



Figura 13 - Dente-de-leão.

- ERVA-DE-BICHO

Polygonum punctatum Elliot. é o nome científico da planta conhecida popularmente por erva-de-bicho, da família Polygonaceae. É empregada localmente contra afecções da pele, artrite, dores musculares e hemorroidas. Também é adstringente, estimulante, diurética e tem ação contra parasitas intestinais. É considerada abortiva, portanto, não é recomendada para gestantes.

Para o uso externo e interno da planta, recomenda-se a infusão das partes aéreas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá. Essa preparação deve ser aplicada na região afetada 3 vezes ao dia, ou ingerida nessa mesma proporção.



Figura 14 - Erva-de-bicho.

- ERVA-DOCE

Também conhecida popularmente como anis e cientificamente como *Pimpinella anisum* L., da família Apiaceae, a erva doce tem o uso mais tradicional no estímulo das funções digestivas, sendo útil para eliminar gases, combater cólicas, aliviar dor de cabeça e aumentar o leite materno. Também é indicada para combater vômitos e enjoos na gravidez e parto. Estudos comprovam que a erva possui substâncias essenciais, que têm função calmante, digestiva, diurética e anti-inflamatória. A erva-doce está presente em todos os continentes, sendo seu chá internacionalmente aprovado para tratar resfriado, tosse, bronquite, febre, cólicas, inflamação na boca e na garganta, má digestão e perda de apetite. Nos casos de tosse e bronquite, o chá pode ser tomado de manhã e à noite, já para problemas digestivos e cólicas, pode-se tomar meia hora antes das refeições

Recomenda-se a decocção dos frutos, utilizando-se 3 colheres das de café em uma xícara de chá, 3 vezes ao dia. Seu uso evita a formação de gases, favorece as secreções salivares e gástricas e, em consequência, o peristaltismo do tubo digestivo, além de favorecer a lactação. O óleo essencial é eliminado parcialmente pelos pulmões e propicia as secreções brônquicas.



Figura 15 - Erva-doce.

- **ESPINHEIRA-SANTA**

Espinheira-santa ou cancorosa é conhecida pelo nome científico de *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek, da família *Celastraceae*. Estudos apontam que a espinheira-santa contém compostos antibióticos com potente atividade antitumoral e antileucêmica em doses muito baixas. A medicina tradicional usa o emplastro de suas folhas, que é aplicado localmente no tratamento do câncer de pele, assim como o cozimento de suas folhas é utilizado para lavagens no mesmo tratamento. Embora o uso dessa planta seja importante para o tratamento de câncer, seu uso mais popular é ainda no tratamento de úlceras, indigestão e gastrites crônicas.

Pode ser feita a infusão das folhas, utilizando-se de 1 a 2 colheres de chá para uma xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. A eficácia e popularidade desta planta relatadas nas últimas pesquisas fizeram com que a espinheira-santa começasse a ser utilizada para mais fins medicinais, tais como recomposição da flora intestinal e inibição de bactérias patogênicas, como laxante, para eliminar toxinas através dos rins e pele, enfermidades no fígado, entre outros. É importante saber que o uso da planta não é indicado para crianças menores de 6 anos. Também não é aconselhável utilizar em grávidas até o terceiro mês de gestação e lactantes, pois promove a redução do leite.



Figura 16 - Espinheira-santa.

- GUACO

Guaco é o nome popular da espécie *Mikania glomerata* Spreng, da família Asteraceae. É empregado no tratamento de doenças respiratórias em geral, como broncodilatador, expectorante e redutor de tosse.

Pode ser realizada a infusão das folhas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia. Também pode ser feito o xarope com as folhas bem picadas na proporção de uma parte para dez partes de água. É necessário que essa mistura ferva até surgir o cheiro da cumarina. Após a fervura, juntar um punhado de hortelã-japonesa e deixar corar. Posteriormente, acrescentar a mesma quantidade de açúcar ou até mesmo um pouco mais e ferver novamente para que esse seja dissolvido. O xarope pronto pode ser guardado por até 15 dias em um frasco que deve ser lavado por fora após esse ser fechado, pois dessa forma se evita a contaminação por fungos trazidos pelas formigas que surgem em busca do açúcar. A dose a ser tomada é de uma colher de sopa, 3 a 4 vezes ao dia.

É preciso ter atenção no uso do guaco, uma vez que a sua utilização pode interferir na coagulação sanguínea e doses acima do que é recomendado podem provocar vômitos e diarreia.



Figura 17 - Guaco.

- HORTELÃ-PIMENTA

Seu nome científico é *Mentha x piperita* L., da família Lamiaceae. Possui agradável odor, sendo utilizada como tempero de carnes e massas. É uma planta então empregada para fins medicinais, alimentícios e cosméticos. Possui atividade espasmolítica, agindo na contração do músculo liso, ação contra vômitos, gases intestinais e problemas hepáticos. Para o uso externo é utilizada contra bactérias e fungos que podem estar presentes na pele e contra coceiras desagradáveis.

Recomenda-se a infusão das partes aéreas, utilizando-se 3 colheres das de café para 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia. O chá morno pode ser usado como gargarejo e bochecho nas inflamações da boca e das gengivas, assim como para o uso externo já mencionado.

A hortelã-pimenta não deve ser utilizada em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação.



Figura 18 - Hortelã-pimenta.

- JURUBEBA

Conhecida cientificamente por *Solanum paniculatum* L., da família Solanaceae, esta planta possui suas raízes, folhas e frutos empregados em problemas hepáticos e digestivos, devido ao fato de estimular as funções digestivas e reduzir o inchaço do fígado e vesícula. A planta é considerada útil contra hepatite e gastrite crônicas, anemias, febres intermitentes, hidropisia (acúmulo de um líquido aquoso nas cavidades ou tecidos do corpo) e tumores no útero e abdome. O chá de suas folhas é muito usado no país como remédio cotidiano contra ressaca após o consumo exagerado de álcool e comida.

Pode ser feita a infusão de qualquer parte da planta, utilizando-se 1 colher de chá para 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Não se recomenda o uso frequente da jurubeba, pois alguns sintomas de toxicidade podem ser apresentados, tais como: diarreias, náuseas, sintomas neurológicos e vômitos. Além disso, gestantes e mulheres em período de amamentação devem evitar a utilização da planta.



Figura 19 - Jurubeba.

- MALVA

Malva parviflora L. é o nome científico da malva, da família Malvaceae. Essa planta é uma erva mucilaginoso e levemente adstringente, capaz de suavizar a irritação dos tecidos e reduzir inflamações. Suas folhas e flores são empregadas no tratamento de bronquite crônica, tosse e prisão de ventre. Em dose excessiva é considerada laxativa. Externamente é empregada contra afecções da pele, contusões, furúnculos e picadas de insetos, bem como em forma de bochechos e gargarejos contra inflamações e afecções da boca e garganta.

Para o uso interno recomenda-se a infusão das folhas e flores, utilizando-se 1 colher das de sobremesa para 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia. Já, para o uso externo e bochechos, 2 colheres de sopa para 1 xícara de chá, aplicado no local de 3 a 4 vezes ao dia.



Figura 20 - Malva.

- MARACUJÁ-AZEDO

Conhecido cientificamente por *Passiflora edulis Sims*, da família Passifloraceae, o maracujá-azedo é amplamente utilizado na preparação de bebida refrescante e em batidas feitas com cachaça ou vodka e açúcar. As folhas dessa planta são utilizadas como calmante e suave indutor do sono.

Recomenda-se a infusão das folhas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá, 1 a 2 vezes ao dia. Seu uso pode causar sonolência e não se deve utilizar a planta juntamente com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.



Figura 21 - Maracujá-azedo.

- MARCELA

Achyrocline satureioides (Lam.) DC. é o nome científico da marcela, da família Asteraceae, planta que não só possui fins medicinais, como também suas inflorescências secas são utilizadas para o preenchimento de travesseiros e acolchoados. É empregada no tratamento de problemas gástricos, diarreia e cólicas de origem nervosa. Também é utilizada como anti-inflamatória, antiespasmódica, analgésica e sedativa.

Recomenda-se a infusão das partes aéreas da planta, utilizando-se meia colher de sopa para 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia. A planta não possui contraindicação, porém, deve-se ter cuidado com o local que a mesma irá ser coletada. É importante evitar proximidades de estradas devido ao acúmulo de poeira e fuligem provinda de carros e limites de lavouras, pois há risco de contaminação por agrotóxicos.

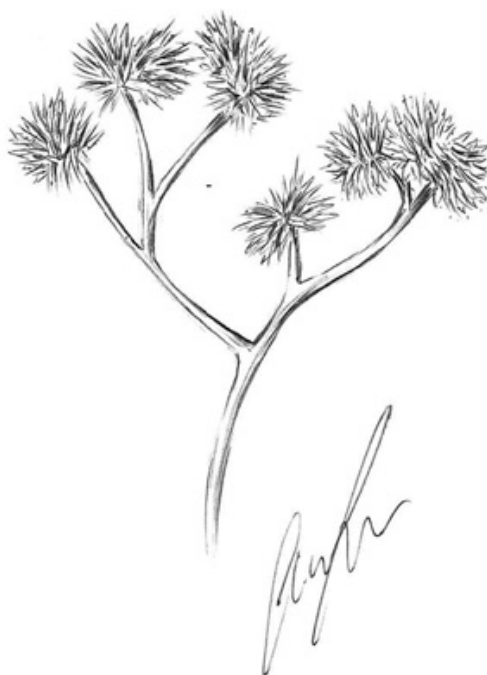


Figura 22 - Marcela.

- MELISSA

É uma planta conhecida cientificamente por *Melissa officinalis* L., da família Lamiaceae. Planta medicinal e de uso aromatizante em doces e licores. É popularmente utilizada como calmante, nos casos de ansiedade, e digestiva, pois aumenta a produção de bile e auxilia na eliminação de gases. Além disso, é utilizada contra dispepsia, bronquite crônica, cefaleias, enxaqueca, gripe, dores de dente e de origem reumática, cólicas intestinais e diarreia.

Pode ser feita a infusão das partes aéreas da planta, utilizando-se de 1 a 2 colheres de sobremesa para 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. Outro tipo de infusão pode servir como banho relaxante de imersão durante 15 minutos, preparado pela adição de ½ litro de água fervente sobre 15 colheres (sopa) de folhas e ramos florais picados. A planta deve ser evitada por pessoas com hipotireoidismo (redução da função da tireoide) e utilizada cuidadosamente em pessoas que apresentam pressão baixa.



Figura 23 - Melissa.

- MIL-FOLHAS

Conhecida cientificamente por *Achillea millefolium* L., da família Asteraceae, a mil-folhas é amplamente cultivada em hortas domésticas em quase todo o Brasil, sendo utilizada como ornamental e também empregada na medicina popular contra infecção das vias respiratórias superiores, espasmos ou cólicas menstruais, fraqueza, dispepsia, contra gases intestinais e cálculo renal. A planta ainda é empregada em uso externo contra hemorroidas (banho de assento), contusões, doenças de pele, feridas e dores musculares (cataplasma).

Recomenda-se a infusão das partes aéreas, utilizando-se de 1 a 2 colheres de chá para 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Seu uso prolongado pode provocar reações alérgicas.



Figura 24 - Mil-folhas.

- PICÃO

O picão é conhecido cientificamente por *Bidens pilosa* L., da família Asteraceae. É uma planta que cresce espontaneamente em lavouras agrícolas, onde é considerada planta daninha. Possui ação diurética e emoliente, sendo utilizada principalmente contra febres, diabetes, icterícia, problemas do fígado e infecções urinárias e vaginais.

A infusão das folhas é recomendada para o uso interno, utilizando-se 1 colher de sobremesa para 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia.



Figura 25 - Picão.

- PITANGUEIRA

A pitangueira de nome científico *Eugenia uniflora* L., da família Myrtaceae, possui frutos ricos em vitamina C e são consumidos naturalmente ou na forma de sucos, geleias e doces. A planta é considerada excitante, febrífuga, aromática, antirreumática e antidisentérica. Seu uso mais comum é contra diarreia não infecciosa.

Recomenda-se a infusão das folhas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá; tomar um cálice após a evacuação em no máximo 10 vezes ao dia.



Figura 26 - Pitangueira.

- QUEBRA-PEDRA

Conhecida pelo nome científico *Phyllanthus niruri* L., da família Phyllanthaceae, quebra-pedra é uma planta utilizada como remédio para os rins. Atua eliminando pedra nos rins e fazendo urinar mais. Estudos mostram forte atividade contra o vírus da hepatite B quando administrada por meio de injeção, o que não ocorre por via oral, pois provavelmente seu princípio para esse problema é inativado no estômago.

É recomendada a infusão das partes aéreas, utilizando-se 1 colher de sopa para 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. A planta não é indicada para eliminar cálculos grandes e em mulheres grávidas. Em concentrações acima da recomendada pode apresentar diarreia e abaixar a pressão.



Figura 27 - Quebra-pedra.

- ROMÃ

Romã é uma planta frutífera que recebe o nome científico de *Punica granatum* L., da família Lythraceae, cuja parte externa do fruto é tradicionalmente utilizada para o tratamento de inflamações na boca e na garganta, e o líquido que envolve as sementes é empregado contra catarata. As cascas do caule e da raiz são utilizadas contra vermes chatos (solitária), diarreia crônica e disenteria amebiana. Externamente, a planta na forma de infusão, é utilizada em bochechos e gargarejos para gengivites e faringites, e também em banhos contra afecções vaginais e leucorreias. Estudos apontam a romã como sendo antifúngica, antibacteriana, hipoglicêmica, antioxidante, anti-helmíntica, antidiarreica e antivirótica.

Pode-se usar a casca do fruto em decocção, utilizando-se 2 colheres de sopa para 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia. Essa preparação deve ser aplicada no local afetado, em bochechos e gargarejos, e nunca ser engolida após o uso. Sua ingestão pode provocar zumbido, distúrbios visuais, espasmos na panturrilha e tremores. O cozimento do pó da casca do tronco ou da raiz é utilizado internamente contra infestações por solitária. Esse uso deve ser feito se os alcaloides estiverem sob a forma de tanato, que não é absorvível pelo homem, mas continua ativo sobre os vermes chatos.



Figura 28 - Romã.

- TANSAGEM

Tansagem, tanchagem ou transagem é uma planta que tem o nome científico de *Plantago major* L., da família Plantaginaceae. Seu emprego é considerado diurético, antidiarreico, expectorante, cicatrizante. A tansagem também é utilizada contra infecções das vias respiratórias superiores, bronquite, auxiliar no tratamento de lesões localizadas no estômago ou duodeno, afecções da pele e para interromper hemorragias.

Recomenda-se a infusão das folhas, utilizando-se 2 a 3 colheres das de sopa para 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia. Seu uso deve ser evitado em pessoas com pressão baixa, obstrução intestinal e mulheres grávidas.



Figura 29 - Tansagem.

• GLOSSÁRIO

- **Ácido úrico:** substância formada pelo organismo por meio da decomposição de alguns alimentos.
- **Adstringente:** ação que complementa na limpeza da pele.
- **Alcaloides:** compostos orgânicos que possuem uma base nitrogenada, geralmente com sabor amargo e muito ativo; alguns são venenosos, outros são usados na medicina.
- **Arteriosclerose:** estreitamento ou endurecimento das artérias.
- **Antisséptico:** relaciona-se à substância com propriedade para destruir micróbios ou infecções.
- **Broncodilatador:** que dilata os brônquios e facilita a passagem do ar e a eliminação das secreções.
- **Cefaleia:** dor de cabeça.
- **Cumarina:** heterosídeo presente em algumas plantas que apresenta diversas propriedades, dentre elas a do dicumarol que é anticoagulante.
- **Depurativo:** que purifica o organismo, facilitando a eliminação de produtos do metabolismo.
- **Disenteria:** doença infecciosa que se caracteriza por diarreias sanguinolentas e com cólicas.
- **Dispepsia:** dificuldade de digestão.
- **Diurético:** agente que aumenta a quantidade de urina eliminada.
- **Eczema:** Inflamação da pele.

- **Edema:** acúmulo de fluido intersticial em qualquer região ou órgão do corpo.
- **Emenagogo:** que provoca menstruação; nas doses fortes é abortivo.
- **Emoliente:** que tem a propriedade de amolecer tecidos irritados ou inflamados, formando uma camada protetora.
- **Emplastro:** de uso externo, é utilizado no tratamento de afecções cutâneas.
- **Espasmolítico:** que elimina os espasmos. O mesmo que antiespasmódico.
- **Estomatite:** infecção viral que provoca aftas na boca e garganta.
- **Expectorante:** o que provoca a eliminação de muco ou de outras secreções que estejam nos pulmões, brônquios e traqueia.
- **Flatulência:** gases intestinais.
- **Fluido corporal:** líquido produzido pelo corpo.
- **Gastroenterite:** inflamação que ataca o estômago e o intestino delgado.
- **Gengivite:** inflamação na gengiva.
- **Gonorreia:** infecção causada por bactéria que atinge os órgãos genitais masculinos e femininos.
- **Gota:** enfermidade causada pela elevação de ácido úrico nas articulações. É uma das principais causas da artrite.
- **Hemostático:** agente capaz de estancar hemorragias; o mesmo que anti-hemorrágico.

- **Hepatoprotetor:** que protege o fígado.
- **Hiperestrogenismo:** dermatose causada por desequilíbrio dos hormônios sexuais.
- **Hipertensão:** o mesmo que pressão alta.
- **Hipoglicemiante:** que reduz o nível de glicose no sangue.
- **Hipotensão:** o mesmo que pressão baixa.
- **Icterícia:** cor amarelada da pele, membranas mucosas e olhos.
- **Imunoestimulante:** estimula ou reforça o sistema imunológico.
- **Inflorescência:** conjunto de flores produzidas ao longo de um mesmo eixo.
- **Lactação:** produção de leite.
- **Leucorreia:** corrimento vaginal.
- **Mucilaginoso:** que possui mucilagem, polímeros de açúcares, líquido com consistência viscosa.
- **Ornamental:** usado como enfeite por suas características estéticas.
- **Peristaltismo:** movimento involuntário realizado pelos órgãos do tubo digestivo que conduzem o bolo alimentar.
- **Prurido:** coceira desagradável.
- **Sedativo:** o mesmo que calmante.
- **Sudorífico:** que faz suar.

3| REFERÊNCIAS

BATTISTI, C.; GARLET, T.M.B.; ESSI, L.; HORBACH, R.K.; ANDRADE, A.; BADKE, M.R. **Plantas medicinais utilizadas no município de Palmeira das Missões, RS, Brasil.** Revista Brasileira de Biociências, v. 11, p. 338-348, 2013.

GARLET, T. M. B., IRGANG, B. E. **Plantas medicinais utilizadas na medicina popular por mulheres trabalhadoras rurais de Cruz Alta, Rio Grande do Sul, Brasil.** Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v.4, n.1, p.9-18, 2001.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas.** 2.ed. Nova Odessa, São Paulo: Instituto Plantarum, 2008. 576p.

MARTINS, M.C.; GARLET, T.M.B. **Desenvolvendo e divulgando o conhecimento sobre plantas medicinais.** Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental, v. 20, n.1, p.438-448, 2016.

EXPEDIENTE

REITOR

Paulo Afonso Burmann

VICE-REITOR

Paulo Bayard Dias Gonçalves

PRÓ-REITORA DA EXTENSÃO

Teresinha Heck Weiller

PRÓ-REITOR ADJUNTO

Ascísio dos Reis Pereira

COORDENAÇÃO PROJETO VISIBILIDADE

Reges Schwaab

CONSELHO EDITORIAL

Teresinha Heck Weiller (presidente)

Aline Roes Dalmolin

Ascísio dos Reis Pereira

Clayton Hillig

Luciano Schuch

Maria Beatriz Oliveira da Silva

Maria Denise Schimith

Rebeca Lenize Stumm

Reges Toni Schwabb

Rudiney Soares Pereira

Taiani Bacchi Kienetz

Thales de Oliveira Costa Viegas

Valeska Maria Fortes de Oliveira

EDITORA

Aline Roes Dalmolin

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Danielle Neugebauer Wille

COORDENAÇÃO ADMINISTRATIVA

Taiani Bacchi Kienetz

CAPA

Francielle Fanaya Réchia

PROJETO GRÁFICO

Amanda da Silva Cruz

Danielle Neugebauer Wille

EDITORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Amanda da silva cruz

REVISÃO

Rejane Beatriz Fiepke

ufsm.br/pre



PRE

Pró-Reitoria de Extensão

