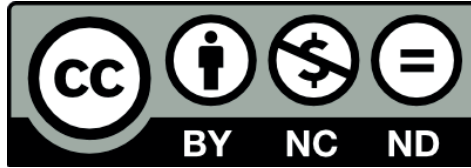




Plantas
Medicinais

CRIA



Este livro está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2023.

Material sobre Plantas Medicinais
Versão Adaptada | 1ª edição – 2023

PROJETO CRIA – Cultivate and Raise Infancy Awareness

EQUIPE DE APOIO À PESQUISA - CRIA	Josiquele de Sousa Santos Euller Vitor Santos de Jesus Sabrina de Jesus Santos Geovana Laureana dos Santos
COORDENAÇÃO DE SAÚDE - CRIA	Josiane Melo do Prado
COORDENAÇÃO GERAL – CRIA	Yara Karoline de Sousa Mendes
APOIO À COORDENAÇÃO - CRIA	Larissa Dias Apóstolo Ferreira

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





O que são plantas medicinais?

As plantas medicinais são aquelas que possuem princípios ativos e podem ser usadas para preparação de tratamentos ou remédios caseiros. Diversas espécies de plantas podem ser usadas e os produtos feitos com estas são conhecidos como fitoterápicos. As plantas medicinais estão presentes na história do mundo há muito tempo e tem um lugar muito importante na saúde, além de resgatar culturalmente vários aprendizados sobre vários povos.

Para que servem?

Por serem ricas em princípios ativos, as plantas medicinais ajudam a tratar problemas de saúde diversos, como por exemplo: infecções, dores de cabeça, dores no corpo e má digestão.

Como reconhecer uma planta medicinal?

As formas de utilização das plantas medicinais dependerão dos princípios ativos das mesmas e do problema de saúde a ser tratado. Os estudos apresentam indicações e uso farmacológico de cada planta que devem ser respeitados, necessitando de alguns cuidados na escolha do método mais eficiente.

As principais formas de utilização das plantas medicinais são a infusão, a maceração e a decocção. A infusão utiliza as partes mais frágeis das plantas, como flores, folhas e botões e é necessário ferver água e derramar sobre a planta já picada e separada em um recipiente. A decocção utiliza as partes duras da planta, como caules e raízes, e para esse preparo estas partes devem

ser cozinhadas. Para a maceração é utilizada a parte da planta que se degrada com o contato e a água, e a utilização se dá através da preparação da parte da planta triturada junto à água.

Sobre o material

Foi através dessas trocas de conhecimentos e experiências que um grupo de 04 jovens do povoado Pedra Furada, durante a formação de Agente de Saúde na Adolescência, realizou um levantamento de plantas medicinais no povoado que residem, o povoado Pedra Furada, no município de Santa Luzia do Itanhhy, em Sergipe. O grupo buscou conhecer quais eram as plantas medicinais oriundas da flora brasileira presentes no povoado. Ao final, foram selecionadas 07 plantas, e após essa seleção, cada planta foi analisada no site do horto didático do Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC para entender se as indicações fitoterápicas estavam de acordo com a literatura.

Nas próximas páginas, é possível conferir 07 plantas medicinais encontradas no povoado Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhhy.

O uso farmacológico das plantas desse material está de acordo com os costumes da região do povoado Pedra Furada, Santa Luzia do Itanhhy/SE







Acerola

Malpighia glabra L.

Arbusto de tamanho médio, chegando a 3 metros de altura. Ramos densos e espalhados, folhas opostas, no formato oval, de coloração verde-escura. As flores podem ser das cores rosa ou vermelho. É encontrada na região norte, nordeste e centro-oeste do Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas e frutos.

Uso popular:

Gripe.

Posologia:

Suco da fruta centrifugado e consumido imediato. 1 copo de 250 ml. Infusão de 1 colher das folhas frescas para cada xícara de água.





Boldo

Plectranthus barbatus

Arbusto perene que pode chegar até 2 metros de altura. Caule amarelo-acinzentado bastante rugoso, pouco ramificado, com ramos quadrangulares. Planta brasileira presente em quase todas as regiões do país, excetuando os locais mais frios e com pouco sol no Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas e talos.

Uso popular:

Dor de barriga e azia.

Posologia:

Infusão de 2 e ½ colheres de sopa da planta fresca para cada xícara de água.





Capim -santo

Cymbopogon citratus

O capim-santo é uma gramínea alta, aromática e duradoura. Planta nativa da Ásia. Encontrado em todas as regiões do Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas.

Uso popular:

Calmante, alívio de enjoos, pressão alta e diarreia.

Posologia:

Infusão de 1 colher de sopa de folhas frescas para cada xícara de água.





Canudinho

Hyptis pectinata L. Poit

Planta nativa da região nordeste do Brasil, encontra-se distribuída em todas as outras regiões país. É uma planta com folhas aromáticas e com linhas cruzadas.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas e caule.

Uso popular:

Inflamação, infecção, dores e cicatrizes.

Posologia:

Banho de assento: 30 gramas de planta fresca (15 colheres de sopa) para 1 litro de água. Infusão de 1 colher de sopa para cada xícara de água.





Cidreira

Melissa officinalis L.

Planta de porte arbustivo, de 2 metros a 4 metros de altura, com ramos longos e quebradiços. Pode ser encontrada em todas as regiões do Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas e caules.

Uso popular:

Dor de barriga.

Posologia:

Infusão de 1 colher de sopa para cada xícara de água.





Pitangueira

Eugeniae folium

Pequena árvore de crescimento lento. As flores são brancas e perfumadas. O fruto tem cor alaranjada, vermelho ou roxa. Pode ser encontrada nas regiões de Mata Atlântica e Pampas, da região norte ao sul do Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

Folhas.

Uso popular:

Gripe.

Posologia:

Infusão de 1 colher de sopa para cada xícara de água.





Mamoeiro

Carica papaya L.

Árvore de caule verde com até 8 metros de altura. Flores brancas ou amareladas. Está presente nas regiões norte, nordeste, sudeste e centro-oeste do Brasil.

Partes usadas para fins medicinais:

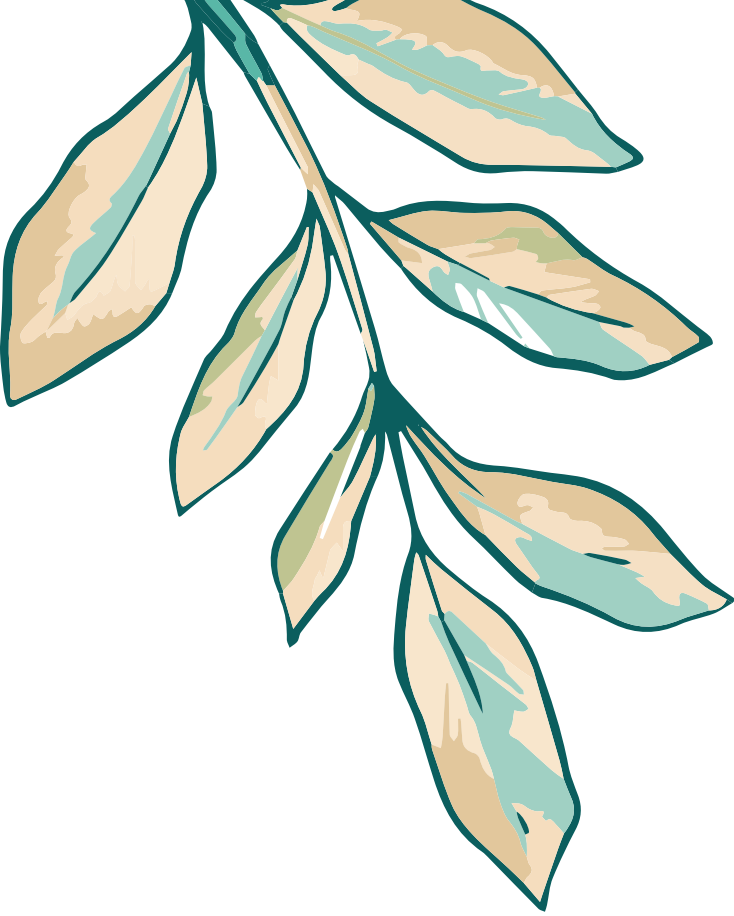
Frutos.

Uso popular:

Dor de estômago.

Posologia:

Infusão de 1 colher de sopa para cada xícara de água.



Referências

Índice terapêutico fitoterápico: ITF. – 1. Ed. – Petrópolis, RJ: EPUB, 2008.

MOGLAND, et al. **Antimicrobial and wound healing activities of certain Sudanese medicinal plants**. Saudi Journal of Biological Sciences. Saudi Journal of Biological Sciences 27 (2020) 1766–1772.

SAAD, G. de A. et al. **Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS (Santa Catarina). Hospital Universitário. **Horto Virtual**. 2023. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/>





Realização:



Patrocínio:



FMDCA

Apoio:

