



CADERNOS DO ITABORAÍ

PALÁCIO ITABORAÍ - VOLUME 4 - Nº 1 - 2019



INTRODUÇÃO AO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS EM PETRÓPOLIS PARTE 2



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



INTRODUÇÃO AO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS EM PETRÓPOLIS PARTE 2

INCLUI ORIENTAÇÕES PARA CULTIVOS DOMÉSTICOS E COMUNITÁRIOS

Cadernos do Itaboraí
Palácio Itaboraí - Volume 4 - Nº 1 - 2020
1^ª edição



Equipe da Fiocruz responsável
pela elaboração do Caderno:

Lilia Gomes
Farmacêutica – Programa Biodiversidade e Saúde
do Fórum Itaboraí

Sérgio Monteiro
Coordenador do Programa Biodiversidade e Saúde
do Fórum Itaboraí

Luiz Pistone
Assessor de Comunicação do Fórum Itaboraí: Políti-
ca, Ciência e Cultura na Saúde

Equipe de revisão:

Felix Rosenberg
Diretor do Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura
na Saúde

Claudemar Mattos
Assessor da Vice-presidência de Ambiente, Atenção
e Promoção da Saúde

Sônia Carvalho
Coordenadora da Equipe Social do Fórum Itaboraí:
Política, Ciência e Cultura na Saúde

Adilson Oliveira
Programa de Biodiversidade e Saúde do Fórum
Itaboraí

Rebeka Moraes
Programa de Biodiversidade e Saúde do Fórum
Itaboraí

As fotos sem créditos desta publicação pertencem ao acervo institu-
cional do Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde

Sumário

INTRODUÇÃO.....07

CULTIVOS DOMÉSTICOS E COMUNITÁRIOS..... 10

 PLANEJAMENTO DAS HORTAS..... 11

 CONTROLE DE PRAGAS..... 16

Plantas Medicinais

1 - Alecrim - *Rosmarinus officinalis* L.20

2 - Alecrim-pimenta - *Lippia origanoides* Kunth21

3 - Aroeira - *Schinus terebenthifolia* Raddi22

4 - Bardana - *Arctium lappa* L.23

5 - Boldo nacional - *Plectranthus barbatus* Andrews24

6 - Canela - *Cinnamomum verum* J.Presl.25

7 - Capim-limão - *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf26

8 - Chambá - *Justicia pectoralis* Jacq.27

9 - Confrei - *Symphytum officinale* L.28

10 - Erva-baleeira - *Varronia curassavica* Jacq.29

11 - Funcho - *Foeniculum vulgare* Mill.30

12 - Goiaba - *Psidium guajava* L.31

13 - Guaçatonga - *Casearia sylvestris* Sw.32

14 - Laranja-da-terra - *Citrus aurantium* L.33

15 - Macela - *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.34

16 - Maracujá-doce - *Passiflora alata* Curtis35

17 - Menta-piperita - *Mentha piperita* L.36

18 - Mil-em-rama - *Achillea millefolium* L.37

19 - Pau-ferro - *Libidibia ferrea* (Mart. ex Tul.) L.P. Queiroz38

20 - Pitanga - *Eugenia uniflora* L.39

21 - Romã - *Punica granatum* L.40

22 - Sabugueiro - *Sambucus nigra* L.41

23 - Sálvia - *Salvia officinalis* L.42

CONSTITUINTES QUÍMICOS DAS ESPÉCIES MEDICINAIS43

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FITOTERÁPICA SEGUNDO OS SISTEMAS DO CORPO HUMANO EM QUE ATUAM48

REFERÊNCIAS51

Introdução

Desde o início da humanidade que a espécie humana busca na natureza recursos para melhorar suas próprias condições de vida, aumentando suas chances de sobrevivência. Tal interação é fortemente evidenciada na relação entre seres humanos e plantas, uma vez que os usos dos recursos vegetais são dos mais diversos e importantes, como é o caso da alimentação e das finalidades medicinais.

As técnicas de uso de plantas medicinais, normalmente vinculadas ao sistema de medicina popular brasileiro, são importantes pontos de encontros de diversos saberes socioambientais e culturais.

Em Petrópolis observa-se, através da própria história da cidade que diferentes tradições de uso medicinal de plantas convergiram para a região ao longo do processo de ocupação do território, consolidando-se em um conjunto de práticas de cultivo e uso vigentes atualmente no município. Ao longo dos anos as pessoas elaboraram estratégias de cura próprias que incorporaram as tecnologias disponibilizadas pelos diversos meios culturais com os quais interagem. Assim, apesar das facilidades de acesso aos medicamentos hoje existente, é comum o uso das plantas medicinais na comunidade como um todo. Nesse contexto, o uso de plantas medicinais, transformadas em remédios caseiros, consolidou-se como um hábito cotidiano e tradicional, passando a incorporar saberes e técnicas diversas oriundas da cultura europeia, africana e indígena. Ao passar do tempo novas técnicas de uso e descobertas de novas finalidades para as plantas já conhecidas foram sendo absorvidas e incluídas no dia-a-dia das comunidades.

O Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde, programa especial da Presidência da Fiocruz, foi inaugurado em outubro de 2011, na sede do Palácio Itaboraí / PIT, em Petrópolis. Uma de suas metas iniciais foi a criação de uma coleção viva de plantas, a partir de um inventário da rica variedade já existente nos jardins do Palácio e a inclusão de outras espécies vegetais, na maior parte por meio de mudas doadas por residentes vizinhos e instituições de pesquisa, dando-se ênfase às espécies medicinais, principalmente àquelas de uso tradicional. Toda esta coleção foi então disposta ao longo de uma trilha – a “Trilha do Arboreto” – que, após sete anos de estruturação, conta atualmente com cerca de 400 espécies diferentes em 800m de trilha.

A “Trilha do Arboreto” tem como objetivo informar e ajudar a compreender as características morfológicas e as diferenças destas plantas, usando uma abordagem sócio-educativa-cultural. Cada espécie está identificada por meio de placas informativas, onde constam: nomenclatura botânica oficial, nome popular, família, centro de diversidade, uso popular e o status de cada planta, isto é, se ela é medicinal, tóxica, aromática, nutritiva, espiritual e/ou ornamental. A “Trilha do Arboreto” está aberta à visitação pública com a presença de monitores que acompanham os seus visitantes, fornecendo explicações e dirimindo dúvidas.

A criação da “Trilha do Arboreto” serviu de base para o projeto do Arranjo Produtivo Local – APL/Petrópolis, aprovado, juntamente com outros 10 projetos de todo o país, no âmbito do 1º edital vinculado ao tema, da Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos do Ministério da Saúde (SCTIE/MS) em 2011.

Durante a execução do referido projeto foram envolvidos 21 agricultores e agricultoras que cultivaram 06 espécies de plantas medicinais, algumas das quais, como Capim-limão (*Cymbopogon citratus*), Carqueja (*Baccharis crispa*) e Alumiã (*Gymnanthemum amygdalinum*) foram processadas no Horto-Escola do Palácio Itaboraí e entregues na forma de chá medicinal (planta seca) para dispensação pela Atenção Básica da Secretaria Municipal de Saúde de Petrópolis.

Como parte do projeto, o Fórum Itaboraí / Fiocruz publicou durante o ano de 2014, o Caderno do Itaboraí denominado “Introdução ao Uso das Plantas Medicinais em Petrópolis”, contendo informações gerais sobre o plantio, a coleta, preparação e armazenagem das plantas medicinais, as suas formas de preparo e uma descrição das seguintes vinte (20) plantas de

interesse para o SUS selecionadas inicialmente:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1- Alcachofra | 11- Cúrcuma |
| 2- Alumiã | 12- Erva-cidreira |
| 3- Arnica | 13- Espinheira-santa |
| 4- Assa-Peixe | 14- Gengibre |
| 5- Babosa | 15- Guaco |
| 6- Calêndula | 16- Guaco-do-mato |
| 7- Camomila | 17- Maracujá |
| 8- Carqueja | 18- Melissa |
| 9- Chapeu-de-couro | 19- Unha-de-vaca |
| 10- Colônia | 20- Transagem |

O Caderno se encontra disponível no portal do Fórum Itaboraí: <http://www.forumitaborai.fiocruz.br/sites/default/files/pictures/Guia%20de%20Plantas%20-%20Volume%201-%20Digital.pdf>

Neste novo número dos “Cadernos do Itaboraí” o Fórum Itaboraí / Fiocruz publica a segunda parte da “Introdução ao Uso das Plantas Medicinais em Petrópolis”, contendo a descrição de outras 23 espécies, completando, desta forma, as informações referentes à totalidade de espécies incluídas na Relação Municipal de Medicamentos Essenciais (REMUME) que contribuem potencialmente para os serviços de saúde em todos os níveis da promoção, prevenção e cuidados.

Com a finalidade de incentivar o resgate e o uso das plantas medicinais, um dos objetivos prioritários do Programa Biodiversidade e Saúde do Fórum Itaboraí / Fiocruz, o presente Caderno, além de divulgar outras espécies medicinais disponíveis na região de Petrópolis, pretende despertar nas pessoas o interesse pelo cultivo das plantas medicinais em pequenos espaços como quintais e vasos ou pensar em espaços coletivos de cultivo, como praças, terrenos baldios, espaços livres em condomínios, etc, sob a forma de hortas domésticas ou comunitárias.

Cultivos Domésticos e Comunitários

Mesmo morando na cidade e com pouco espaço disponível, pode-se cultivar plantas medicinais e aromáticas em hortas domésticas, que podem ser planejadas em quintais, jardineiras ou vasos e até em telhados (lajes). As hortas domésticas trazem o benefício da proximidade do cultivo com o consumo, facilitando o cuidado com a forma de cultivo que evita a utilização de adubação ou defensivos químicos (agrotóxicos), cuidado este essencial, ainda mais se pensarmos em espécies utilizadas para fins medicinais.

Deve-se ter alguns cuidados no planejamento da horta doméstica, particularmente na escolha de espécies de plantas que possam ser cultivadas em pequenos espaços e que possam ser cultivadas próximas umas das outras. Dentre elas destacam-se a melissa, erva-cidreira, salvia, hortelã, funcho, boldo e o alecrim.

Por exemplo, em um mesmo canteiro ou vaso pode-se plantar cebolinha com sálvia, hortelã com manjerição, alecrim e sálvia e outras combinações de plantas. Deve ter cuidado para que uma planta não faça muita sombra na outra e que também não tenha o mesmo tipo de raiz.

Planejamento das hortas

Na hora de escolher o melhor modo de plantar a horta, deve-se ter em consideração:

a) o espaço disponível; **b)** que as plantas precisam de uma terra saudável e rica para abrigar as raízes e sustentar uma ou várias plantas; **c)** quais as espécies que se deseja cultivar; e **d)** avaliar qual modelo melhor se integra ao espaço que se tem disponível. Alguns modelos ou formas de cultivar as plantas são:

Canteiros: ideal para quem tem quintal com espaço, nesse modelo tradicional as sementes ou mudas são plantadas direto na terra. Neste caso é importante que o terreno seja preparado adequadamente, como revolvimento do solo, limpeza da área e incorporação de adubação orgânica.

- Vasos: são alternativas práticas tanto para quem mora em casa quanto em apartamento, com várias opções de tamanhos, materiais, formatos e cores.

- Embalagens recicladas: garrafas pet, latas de refrigerante ou alimentos, caixas de leite, potes de vidro. É uma saída barata, rápida e sustentável.

- Floreiras: oferecendo um bom espaço, as floreiras são ótimas para uma horta compacta em pequenos espaços.

- Caixas de madeira: espaçosos e baratos, caixotes de madeira e paletes podem ser boas escolhas.

- Horta vertical: ideal para quem mora em apartamento ou locais sem espaço, esse modelo consiste em montar a horta aproveitando espaços próximos a paredes. A horta vertical pode ser plantada em vasos, embalagens recicladas, estruturas de madeira e sapateiras.

- Horta em telhados ou lajes: neste caso é preciso assegurar que não haja vazamento de água e umidade para dentro da habitação. Pode-se utilizar vasos, caixas, floreiras e ter um bom acesso ao telhado

Quem optar por vasos, potes, caixas, garrafas e outros recipientes, seja em hortas verticais ou horizontais, não deve esquecer de providenciar furos no fundo para evitar o excesso

de água na terra.

É vital seguir alguns cuidados para que o cultivo tenha sucesso do plantio à colheita:

1. Iluminação:

Pequenos espaços podem render ótimas hortas, mas para que as plantas tenham um bom desenvolvimento é preciso observar a iluminação do local, que deverá receber luz solar sempre que possível, aproximadamente 5 ou 6 horas por dia, além de estar protegido contra o vento e ser de fácil acesso. Em espaços abertos é possível utilizar telas de sombrite para combater o sol em excesso, ou até mesmo instalar sua horta em consórcio com outras espécies maiores, como arbustos e árvores, que sirvam de barreira contra o vento e sol excessivos. Em regra, todas as plantas da horta se desenvolvem melhor quando recebem no mínimo 4 horas de sol diárias. Algumas até se desenvolvem em uma meia sombra, mas são muito poucas espécies que se adaptam à essas condições. Durante o ano, a posição da Terra em relação ao Sol muda, marcando as diferentes estações do ano. No verão, o sol ao meio dia fica mais em cima e com alta insolação e durante o inverno o sol ao meio dia passa mais baixo, para o lado Norte. Durante o verão, a incidência dos raios solares também é maior do que no inverno, pois o sol nasce mais cedo e se põe mais tarde. O ideal é que a horta esteja voltada para o lado norte, e receber a maior quantidade de sol possível durante o dia. Assim, as plantas vão crescer mais e melhor, não se esquecendo que outras condições como a fertilidade da terra e fornecimento de água devem ser adequadas. O lado sul é sempre o mais prejudicado, pois fica na sombra a maior parte do tempo.

2. Irrigação:

A irrigação é uma parte importante no cultivo de uma horta e o modo como essa atividade é realizada pode fazer toda a diferença. A falta de água seca a planta, mas o excesso de água pode causar o apodrecimento das raízes e o aparecimento de bactérias e fungos prejudiciais ao cultivo. Para evitar o acúmulo, o ideal é optar por vasos com furos no fundo, uma fina camada de pedrinhas e/ou areia ajuda a drenar a água. Ainda assim, deve-se atentar para colocar uma quantidade moderada de água.

Para verificar a necessidade de água, é importante observar o aspecto da planta, atendo-se para folhas amareladas, secas ou caídas, que podem ser sinais de falta de água. Outro método de verificação é inserir o dedo ou um palito no solo: se ao retirar o palito ou o dedo eles estiverem úmidos ou com terra grudada, o solo ainda está molhado; caso contrário, é hora de fazer uma nova rega.

3. Preparação do solo e/ou da terra:

A preparação do solo e/ou da terra é um passo importante para seguir antes de dar início ao plantio. É preciso que o solo da horta seja rico em nutrientes e matéria orgânica para que as plantas cresçam com saúde e resultem um alimento ou planta medicinal de qualidade.

Outro ponto a ser observado é em relação ao tipo de solo. A textura do solo tem a ver com o a predominância do tipo de material do qual ele é constituído. Por exemplo um solo argiloso é aquele que apresenta partículas muito pequenas que pode levar a problemas de compactação, como drenagem não adequada e pouco desenvolvimento das raízes. O solo arenoso possui partículas grandes e facilita a entrada e saída rápida da água; uma planta muito adaptada a solos arenosos é a babosa. O solo mais indicado para a agricultura de diversas espécies é aquele com uma boa combinação de argila, areia e rico em material orgânico em decomposição (húmus), pois este é um solo de leveza e drenagem que facilitam o desenvolvimento da planta, além de fornecer os nutrientes que as plantas precisam.

Em casos de canteiros em áreas mais abertas com mais solo disponível, é importante uma boa limpeza da área, com capinas e roçadas e a retirada de entulhos, plásticos e outros ma-

teriais inertes.

O preparo do solo ou da terra dos vasos devem proporcionar um ambiente propício para o desenvolvimento das raízes, com boa disponibilidade de nutrientes, o que se consegue equilibrando a composição da argila, areia e da matéria orgânica, que é o húmus da terra, fonte dos principais nutrientes para as plantas, como Nitrogênio, Fósforo e Potássio. Mas, também, a matéria orgânica do solo ou da terra dos recipientes é fonte de bactérias e fungos benéficos ao desenvolvimento da planta e ao equilíbrio e saúde da terra. Os mais utilizados são:

- Restos de plantas da própria horta (restos de cultura) fornecem matéria orgânica ao solo, contribuindo para melhorar sua fertilidade. Podem ser incorporados ou mantidos como cobertura morta.
- Esterco de animais - dejetos sólidos e líquidos de aves, bovinos e suínos que, depois de curtidados, são utilizados como adubo. Em geral, o esterco de ave é mais rico em nutrientes.
- Adubação verde - são vegetais que, plantados no local da cultura, têm sua massa verde incorporada ao solo, melhorando suas condições nutricionais. A planta que servir de adubo verde não deve competir com a espécie plantada, por isso deve ser plantada nas entressafras. A incorporação do adubo verde deve ser feita, de preferência, quando a planta estiver com floração. São exemplos de adubos verdes: Crotalária, feijão-de-porco, girassol, mucuna, ervilhaca, entre outros.
- Composto orgânico ou compostagem - é o processo de transformação dos resíduos através de microrganismos. Obtido a partir de lixo (resto de alimentos, restos das culturas e dejetos de animais, entre outros). Pode ser feito diretamente no chão ou em caixas. Vejamos abaixo três tipos de compostagem:

3.1- Compostagem diretamente no solo

- No quintal, faça um buraco na terra de pelo menos 0,5 metro quadrado e cerca de 30 centímetros de profundidade. Para sustentar as paredes de terra, coloque um caixote ou caixa d'água sem o fundo, que permita o acesso ao chão. Também é possível cercar a área em contato com a terra com uma cerca de arame, tábuas ou troncos.
- Deposite, diariamente, o material orgânico no espaço delimitado. Sem espalhar muito, concentre-o em um canto até encher o espaço.
- Cubra a superfície com folhas secas ou serragem. Não comprima a mistura, pois a falta de oxigenação nesse tipo de compostagem pode gerar mal cheiro.
- A cada 15 dias, revire todo o material para ajudar a aerar a terra e facilitar a decomposição.
- Em até três meses, as sobras de alimento vão se transformar em um adubo fértil, que pode ser usado em plantas e hortas.

3.2- Compostagem em caixas plásticas

Este tipo de compostagem utiliza minhocas para a produção do húmus. O composto resultante é denominado vermicompostagem. Este tipo de composteira pode ser instalado em apartamentos ou casas sem espaço no quintal para compostar o lixo em pilha, diretamente no chão.

- Separe três caixas plásticas escuras, sendo uma com tampa, para compor os andares da sua composteira. - Reúna cerca de 100 minhocas - a mais indicada é a minhoca vermelha californiana
- Empilhe as três caixas
- Faça pequenos furos no fundo das caixas 1 e 2 para o resíduo orgânico diluído cair e as minhocas se movimentarem
- Na caixa 1, forre o fundo com folhas secas ou serragem, em seguida coloque a terra com as minhocas e deposite o lixo orgânico diariamente. A cada adição de resíduo orgânico deve-se

cobri-lo com outra camada de serragem para contribuir com a oxigenação..

- Continue depositando a matéria orgânica até que a caixa 1 esteja cheia. Quando o recipiente encher troque-o pela caixa 2 que está vazia e recomece o processo de coleta do material orgânico.

- Deixe a mistura da caixa 1 (agora no meio) em repouso por cerca de um mês. O processo da compostagem ocorre nessas duas caixas sempre, tendo-se apenas o cuidado de ir trocando suas posições ao final de cada mês.

- A caixa 3 serve apenas para coletar o resíduo orgânico líquido que escorre das duas caixas superiores. Esse biofertilizante pode ser diluído em dez partes de água e usado para regar as plantas uma vez por semana.

- Após o período de repouso, que deve durar em torno de um mês, o material se transforma em adubo orgânico, também conhecido como húmus de minhoca, que pode ser utilizado em hortas e plantas.

- Para retirar o húmus, deixe a caixa com a tampa aberta em um lugar com bastante luz até que as minhocas se escondam na terra. Então tire o adubo aos poucos para não as machucar.

3.3 - Sistema de Compostagem de Cilindro

Este modelo de compostagem foi criado por equipe de Assessores Técnicos do Campus Fiocruz Mata Atlântica e é utilizada no Projeto Quintais Produtivos, da Fiocruz.

Este tipo de composteira não necessita de escavar o chão e não existe a necessidade de se misturar o composto periodicamente. A tela externa e interna proporciona a aeração necessária para que os microrganismos decomponham a biomassa vegetal.

Material Necessário - Será necessária uma tela aramada nas dimensões de 1 metro de altura



Composteira de caixa - Na caixa superior é que será recolhido os resíduos de alimentos e na última caixa é que se recolherá o chorume. Foto: Google Imagens.

por 5 metros de largura para fazer dois cilindros. O cilindro maior, que será o externo será feito com 4 metros da tela aramada, enquanto o cilindro menor será feito com 1 metro de tela, e ficará na parte interna da composteira.

Além disto, é necessário ter uma boa fonte de galhos, aparas de grama seca, folhas secas, cavacos, serragem, sobras de alimentos, cascas de legumes e frutas e comidas cozidas.

Montagem dos Cilindros - Os cilindros deverão ficar de pé no chão. O menor, colocado no centro, servirá para entrada e saída de oxigênio e outros gases aumentando a aeração da biomassa. O maior receberá o material que servirá para produzir o composto.

A composteira está construída, agora precisamos prepará-la para receber as sobras de alimentos, como cascas de legumes, raspas dos pratos e panelas e vegetais apodrecidos. É importante ter um sistema de coleta deste material para ser incorporado no cilindro, periodicamente.

Fazendo funcionar a composteira - Forra-se o fundo do cilindro maior com pedaços de galhos secos e picados

- Depois uma camada de folhagem seca e uma camada de sobras de alimentos

- Para finalizar cobre-se com uma camada maior de folhagem seca e deixa-se este material parado, sem adição de sobras de alimentos, por até dois dias.

- O intervalo de tempo para se colocar sobras de alimentos na composteira será sempre de dois dias. Durante este tempo, o material (resíduos) pode ser coletado em um balde com tampa que ficará próximo à composteira. Para cada quantidade de sobras de comida colocada,



Composteira de cilindros de arame - Sempre cobrir o resíduo de alimento com folhas secas ou serragem sem tratamento. Foto: José Roberto da S. Junior, composteira localizada no Amazonas, Petrópolis - RJ.

deve-se em seguida colocar cerca de três vezes essa quantidade de folhagem ou serragem.

- Após dois meses alimentando a composteira ou após a pilha (folhagem/restos de comida/folhagem) ter atingido uma altura de uns 70 ou 80 cm, é recomendado dar uma parada, para que o material se decomponha e se transforme no composto.
- Em geral, após 4 meses da composteira teremos um ótimo composto orgânico para adubar a horta ou jardim. Além disto, reduziremos o descarte de resíduos para os aterros sanitários, e ainda evitaremos a proliferação de roedores e baratas quando o descarte é feito de forma inadequada.
- Um excelente indicativo para saber se o composto já está pronto é quando sementes começarem a germinar ou aparecerem plantas na composteira.

Recomendações:

- 1- A folhagem poderá ser de qualquer tipo, preferindo-se as menores ou picadas e sempre secas. Não colocar folhas verdes! É bom ter em conjunto com a composteira de cilindro um triturador de galhos.
- 2 - Deve-se molhar a composteira uma ou duas vezes por semana em épocas de estiagem prolongada.
- 3 - Nos dias de chuva intensa cobrir a composteira com uma lona ou plástico.
- 4 - Após um mês, verificar a cada 15 dias com termômetro digital culinário, que deve estar medindo cerca de 60° C. A temperatura pode ser verificada também com uma barra de ferro inserida dentro do composto e depois, pelo tato na parte que ficou dentro do composto, sentir a temperatura. Temperatura baixa é um indicador que revela não haver resíduo alimentar suficiente, e com isso a decomposição demora muito mais tempo.

Um aprimoramento do Sistema de Compostagem de Cilindro é instalá-lo sobre um piso de concreto de forma que seja possível coletar o líquido que escorre da compostagem. Este líquido é o “chorume”, e serve como um bom adubo foliar quando diluído na proporção de 1 parte do chorume para 10 parte de água!

4. Colheita:

O tempo para colher um vegetal varia muito de acordo com a espécie de planta e pode ser influenciado pela época do ano, pela qualidade do solo, nutrientes, irrigação, eventuais pragas ou doenças e demais cuidados no cultivo.

A planta não precisa estar no seu desenvolvimento máximo para iniciar a colheita. Colher antes do desenvolvimento máximo pode proporcionar algumas vantagens, como o incentivo para que a planta cresça mais e a liberação de espaço para o desenvolvimento das plantas vizinhas, além de maior rapidez de consumo.

Controle de pragas

Até mesmo as pequenas hortas caseiras estão sujeitas a pragas. Felizmente, como as proporções são menores também se torna mais fácil controlar o problema e manter as plantas saudáveis sem grandes transtornos.

Evitar o uso de venenos industrializados e agrotóxicos é uma regra de ouro. Vale prestar atenção na dica da remoção manual de folhas contaminadas e bichos, que é um método simples, não agressivo e eficiente.

Para ajudar no combate às pragas, confira algumas receitas de inseticidas naturais que podem ser usados em hortas caseiras: (muitas outras receitas existem e estão disponíveis no site da Embrapa (<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/133909/uso-de-inseticidas-alternativos-no-controle-de-pragas-agricolas>))

1. Inseticida de alho

Receita 1

- 3 cabeças de alho
- 1 colher grande de sabão de coco picado
- 2 colheres de sopa de parafina líquida.

Amassar as cabeças de alho misturando em parafina líquida. Diluir este preparado em 10 litros de água com o sabão. Pulverizar logo em seguida.

Indicação: repelente de insetos, bactérias, fungos, nematóides, inibidor de digestão de insetos e repelente de carrapatos.

Receita 2

- Dissolver um pedaço de sabão de coco do tamanho de um polegar (50g) em 4L de água quente. Juntar 2 cabeças de alho finamente picadas e 4 colheres pequenas de pimenta vermelha picada. Coar com pano fino e aplicar.

Indicação: tripes, pulgões, mosca doméstica (*Musca domestica*), lagarta do cartucho do milho (*Spodoptera frugiperda*), mosca dos chifres (*Haematobia irritans*), mosquito (*Aedes aegypti*), mildio (*Peronospora spp.*), brusone (*Pyricularia sp.*), podridão do colmo e da espiga (*Erwinia carotovora var. zea*), mancha de Alternaria, mancha de Helminthosporium, podridão negra (*Xanthomonas campestris*), ferrugem (*Puccinia sp.*).

2. Inseticida de fumo

- 100 g de fumo de corda
- 2 colheres de sopa de sabão de coco em pó
- 4 L de água.

Ferver o fumo picado em 2 litros de água durante 5 minutos e deixar esfriar. Coar o preparado e misturar com sabão de coco ralado ou em pó. Acrescentar os outros 2 litros de água para obter o produto, que deverá ser pulverizado sobre as plantas atacadas. Caso seja insuficiente para o controle das pragas, aumentar a quantidade de fumo no extrato, mantendo a mesma quantidade de água.

Indicação: pulgões e cochonilhas.

3. Inseticida de Pimenta-do-reino

- 100 g de pimenta-do-reino
- 60 g de sabão de coco
- 1 L de álcool
- 1 L de água.

Colocar a pimenta no álcool durante 7 dias. Dissolver o sabão em 1 litro de água fervente. Retirar do fogo e juntar a pimenta + álcool. Utilizar 200 mL da mistura para 10 litros de água, fazendo 3 pulverizações com intervalo de 3 dias.

Indicação: pulgões, ácaros e cochonilhas.

Para saber mais:

<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/133909/uso-de-inseticidas-alternativos-no-controle-de-pragas-agricolas>

https://www.embrapa.br/contando-ciencia/cultivos/-/asset_publisher/SQBdWkKUgSON/content/horta-domestica/1355746?inheritRedirect=false

<https://www.pesagro.rj.gov.br/Login.aspx?titulo=LogIn&ReturnUrl=%2fdownloads%2frioru-ral%2fmanual27.pdf>

https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/Aduba%C3%A7%C3%A3o_e_Compostagem_2.pdf

<https://www.ecycle.com.br/2344-compostagem-domestica.html>

<https://revistagloborural.globo.com/Noticias/Sustentabilidade/noticia/2018/08/como-fazer-uma-composteira-domestica.html>

<https://lookaside.fbsbx.com/file/Horta%20Comunitaria.pdf?token=AWz6k7mEB2P0tpeFiqS-gPahObl12uopEQw4MMH8zF7XLSCHTe9XU2CRXCgZPIPiW22YaW2Y6LSRv2kJH90GlwZI-3Tj1eKfeB0dp3syX0JeD9wGwguboHCBT9VwTlv389Y5iJcuN9akRO5Vp8rpKHZ8dhMulxKwf-FwajRpob0cVqHw>

https://lookaside.fbsbx.com/file/Compostagem.pdf?token=AWw9Lj_luZ9CFpm6BzeNyBnjm-ZztA5CpBO99eCWej3ndkeCRyWNxLKKfoaxHWjLNqOFTtGpYtnU8c_BEweWGLzlggwIJMsVq-85FokQMhG7xAfVIJphuslWmbCdomU4gVei1-ndllcLoebdv_C2edU6ynLNWu6Exb2DUMEY-qnyfg

Plantas Medicinais





Sinonimia: Não consta.

Outros nomes populares: Alecrim-de-casa, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-jardim, alecrim-rosmarinho, erva-coada, erva-da-graça, flor-de-olimpio, rosa-marinha e rosmarino.

Centro de diversidade: Mediterrâneo

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: Cultivo pode ser feito a partir de mudas preparadas por estaquia, com 30 dias as mudas estão prontas para serem introduzidas, cresce bem em clima temperado brando, regiões com dias longos, luminosidade intensa, invernos não rigorosos, solos arenosos e bem drenados. Ambientes úmidos e solo com elevada concentração de matéria orgânica reduzem o teor de óleo essencial da planta.

Curiosidades: Conhecido e muito utilizado na culinária para temperar carnes e molhos. Na Idade Média, um galhinho de alecrim era tido como símbolo de fidelidade entre os namorados.

Usos: De uso tradicional em diversos países como infusão, possui indicação aceita internacionalmente em casos de hipertensão leve, problemas digestivos e perda de apetite. No Brasil, o uso popular também indica o alecrim para casos de má digestão, flatulência (gases do aparelho digestivo), cefaleia, dismenorrea e fraqueza.

Para uso externo, a infusão de alecrim é utilizada nos sintomas de reumatismo como um chá concentrado, cerca de 30g para um litro de água e fazer lavagens ou compressas locais.

O óleo essencial do Alecrim é utilizado na Aromaterapia para o tratamento de ansiedade assim como para induzir a um estado de alerta. Recomendado para aumentar a concentração em momentos de estudo.

O Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (FFFB) indica o Rosmarinus off. como anti-dispéptico e anti-inflamatório usado como infusão (chá) na proporção de 2g de folhas secas para 150ml de água fervente.

Advertência: Gestantes e pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões não devem fazer uso do alecrim com fins medicinais. Doses acima do recomendado podem causar nefrite e distúrbios gastrintestinais.



Sinonimia: Não consta.

Outros nomes populares: Alecrim-do-nordeste, estrepa-cavalo e alecrim-bravo.

Centro de diversidade: Brasil

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: Nativa do nordeste brasileiro, própria da vegetação do semi-árido, que apresenta comportamento caducifólio, porte ereto, com até três metros de altura e possui folhas aromáticas e picantes. Cultivo pode ser feito a partir de mudas preparadas por estaquia, demora 15 dias para rebrotar e com 45 dias pode plantar em local definitivo.

Curiosidades: Considerada uma das sete espécies prioritárias da caatinga para conservação e manejo, possui baixa exploração pelo homem. Entretanto, como a maioria das espécies nativas, ela é obtida por processos de extrativismo e é comercializada em barracas de raizeiros ou enviada a centros urbanos regionais.

Usos: Atividade antimicrobiana e antisséptica. Inflamação da boca e garganta, como antisséptico.

Alto poder antisséptico contra fungos e bactérias com forte ação moluscicida e larvicida. É aconselhável o uso desta planta como antisséptico local na forma de infuso, preparado com 2 a 3g das folhas secas em 150ml de água fervente ou na forma de tintura, preparada com 20g de folhas secas e completar até 100ml com álcool 70%, macerar por 7 dias, filtrar e guardar em vidro protegido da luz direta. (FFFB).

O óleo essencial tem forte atividade contra o principal agente da cárie dental – a bactéria Streptococcus mutans, podendo ser usada como medicação preventiva da cárie na forma de creme dental e enxaguatório bucal preparados com esse óleo essencial.

Advertência: Deve ser utilizado com cuidado em pessoas com hipotensão.

AROEIRA

SCHINUS TEREBINTHIFOLIA RADDI
FAMÍLIA: ANACARDIACEAE



Sinonimia: *Sacorthea bahiensis* Turcz., *Schinus mellisii* Engl., *Schinus mucronulata* Mart., *Schinus terebinthifolia* var. *damaziana* Beauverd, *Schinus terebinthifolia* var. *raddiana* Engl.

Outros nomes populares: Aroeira-da-praia, aguaraíba, aroeira-do-brejo, aroeira-do-campo, bálsamo, cabuí, coração-de-bugre, corneíba, fruto-de-raposa, fruto-de-sabiá, aguara-iba (tupi-guarani).

Centro de diversidade: Brasil

Parte utilizada: Cascas do caule, folhas e frutos

Rápidas informações de cultivo: A propagação pode ser feita a partir de sementes (praticamente 100% de germinação) ou por estaquia com ramos pouco lenhosos (mais finos e flexíveis).

Curiosidades: Descrita como “a árvore mais valiosa, a rainha dos cerrados” por Richard Burton, naturalista do sec. XIX. Seus frutos são utilizados como tempero. Uma outra espécie muito semelhante é a *Schinus molle* cujos frutos são conhecidos como pimenta-rosa.

Usos: A tradição popular há tempos faz uso das cascas em forma de decocto (chá fazendo o cozimento), durante vários dias em banhos de assento após o parto como anti-inflamatório e cicatrizante e também como tratamento do sistema urinário e hemorragia uterina. As folhas e frutos são adicionados à água de lavagem de feridas e úlceras.

Estudos demonstram as propriedades anti-inflamatória, cicatrizante e antimicrobiana da aroeira para fungos e bactérias. Com base nestes estudos e também no uso tradicional, tem se recomendado o uso no tratamento tópico de feridas na pele e, principalmente, nas mucosas em geral, infectados ou não, nos casos de cervicite (ferida no colo do útero) e de hemorroidas inflamadas na forma de compressas, bem como nas inflamações das gengivas e da garganta na forma gargarejos e bochechos.

O FFFB recomenda o uso da aroeira como anti-inflamatório e cicatrizante ginecológico, usado em banho de assento (3 a 4 vezes ao dia) preparado através de decocção da casca do caule seca na proporção de 1g para 150ml de água.

Advertência: Aplicação vaginal de extratos de aroeira pode causar desconforto local, com ardor, queimação, irritação e assadura.

BARDANA

ARCTIUM LAPPA L.
FAMÍLIA: ASTERACEAE



Sinonimia: *Arctium chaorum* Klokov e *Lappa major* Gaernt.

Outros nomes populares: Não consta

Centro de diversidade: Europa

Parte utilizada: Raízes

Rápidas informações de cultivo: Propagada por sementes. A semeadura deve ser feita diretamente no campo em valas profundas (50 a 60cm), preenchidas com solo leve e rico em substrato orgânico, facilitando a formação de raízes uniformes e vigorosas. Recomenda-se fazer o plantio em março para colher as raízes (com fins medicinais) no inverno, pois, de modo geral as raízes concentram um teor de princípio ativo maior nesta época do ano.

Curiosidades: As raízes e folhas novas são bastante apreciadas na culinária japonesa.

Usos: Pode ser utilizado na forma de cataplasma das folhas sobre a pele com atividade cicatrizante, anti-inflamatória e bactericida. Acalma a dor e a tumefação produzidas por picadas de insetos e aranhas. Também utilizado em dermatites, devido a atividade antisséptica e anti-inflamatória.

O FFFB indica o preparo do decocto, fervendo-se 2,5g das raízes secas em 150ml de água, beber logo após o preparo, duas a três vezes ao dia, como antidiarréico e diurético. Apresenta ação anti-inflamatória em artrites e dores articulares

Advertência: Há relatos de dermatite de contato. Doses elevadas podem ocasionar diarreia, convulsão e midríase (dilatação pupilar), além disso podem interferir na terapia com hipoglicemiantes. Deve-se evitar o uso durante gravidez e lactação.

BOLDO NACIONAL

PLECTRANTHUS BARBATUS ANDREWS
FAMÍLIA: LAMIACEAE



Sinonimia: *Coleus barbatus* (Andrews) Benth.

Outros nomes populares: Boldo-africano, boldo-brasileiro, falso-boldo, boldo-do-reino, alum, malva-santa, malva-amarga, sete-dores, boldo-de-jardim, folha-de-oxalá.

Centro de diversidade: Índia / África

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: A reprodução é por estaquia, as mudas devem permanecer em viveiro por 45 dias a meia sombra e após este período plantadas no local definitivo. Desenvolve-se bem a sol pleno e em solo areno-argiloso bem drenado, temperaturas acima de 25°C são as mais indicadas para o melhor desenvolvimento desta planta.

Curiosidades: Foi trazida para o Brasil, provavelmente, no período colonial, motivo pelo qual um dos seus nomes populares ser boldo-do-reino.

Usos: Espécie vegetal de extrema popularidade em todo o território nacional para tratamento dos males do fígado e de problemas da digestão.

Ensaio farmacológico do extrato aquoso das folhas comprovaram ação hipossecretora gástrica, diminuindo o volume do suco gástrico e sua acidez. No entanto, ainda não foram identificados os princípios ativos responsáveis por essa ação e nem pelo sabor amargo tão característico da planta. No entanto, o seu uso é largamente difundido e estimulado no tratamento para controle da gastrite, dispepsia, azia, mal-estar gástrico, ressaca e pelo amargor, como estimulante da digestão e do apetite. O FFFB recomenda o uso do chá 2 a 3 vezes ao dia utilizando-se 1 a 3 g de folhas secas para uma xícara de água. No entanto, pelo uso popular o infuso (chá abafado) deve ser feito de preferência com folhas frescas, 3 a 4 folhas para uma xícara de água.

Advertência: Não se recomenda o consumo por gestantes, lactantes, crianças, hipertensos e portadores de obstrução das vias biliares. Não usar no tratamento com metronidazol ou dissulfiram, medicamentos depressores do SNC e anti-hipertensivos. Doses muito elevadas ou por períodos muito prolongados pode ocasionar irritação gástrica.

CANELA

CINNAMOMUM VERUM J.PRESL.
FAMÍLIA: LAURACEAE



Sinonimia: *Camphora mauritiana* Lukman, *Cinnamomum zeylanicum* Blume e *Laurus cinnamomum* L.

Outros nomes populares: Canela-do-ceilão, canela-verdadeira, canela-de-tubo, canela-da-índia, canela-de-cheiro, canela-rainha.

Centro de diversidade: Sri-Lanka (antigo Ceilão)

Parte utilizada: Casca

Rápidas informações de cultivo: A canela é uma árvore e sua propagação é feita principalmente por estaquia. As estacas devem ser feitas com ramos jovens. As mudas deverão ser introduzidas no local definitivo quando estiverem com cerca de 1m de altura. Devem ser plantadas em covas previamente abertas e adubadas e no período chuvoso recomenda-se colocar cobertura morta em volta do caule para manter a umidade do solo.

Curiosidades: Planta de uso bastante remoto na história, existem registros de textos faraônicos relatando o uso medicinal como incenso, perfume e na culinária. Citada no Antigo Testamento. No Brasil foi introduzida pelos Jesuítas.

Usos: A medicina popular cita esta planta para o tratamento de diarreia infantil, gripe, verminoses, dor de dente, mau-hálito, gases e vômito.

Apresenta atividade anti-inflamatória e anestésica local. O óleo essencial tem ação antibacteriana e antifúngica contra microrganismos causadores de moléstias do aparelho respiratório. Estudos indicam que a casca da canela pode vir a ser útil para pacientes diabéticos, pois potencializa a ação da insulina, aumentando os níveis deste hormônio no sangue e diminuindo os níveis de glicose, como também diminui os níveis de triglicerídeos e colesterol LDL (mau colesterol).

O FFFB indica a canela como aperiente (para abrir o apetite), antidiarréico, antitúscido e antiespasmódico. Recomenda o preparo do infuso feito com 1g de casca seca para uma xícara de água antes das refeições (com a finalidade aperiente) ou após as refeições (como antidiarréico).

Advertência: Em altas doses pode causar gastroenterite, hematuria e aborto. Pacientes com sensibilidade cutânea e de mucosas devem evitar o uso. Contraindicada durante a gravidez.

CAPIM-LIMÃO

CYMOPOGON CITRATUS (DC.) STAPF
FAMÍLIA: POACEAE



Sinonimia: *Andropogon citratus* DC., *Andropogon cerifer* Hack., *Andropogon nardus* subsp. *Ceriferus* (Hack.) Hack., *Andropogon roxburghii* Nesse x Steud.

Outros nomes populares: Capim-cidreira, capim-cidrão, capim-cheiroso, capim-santo, chá-de-estrada, erva-cidreira, capim-de-cheiro, capim-cidrilho, capim-catinga

Centro de diversidade: Índia e sul da Ásia

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por divisão de touceira. O ciclo desta espécie é longo/perene, no entanto, é sensível à estiagem, que afeta a produção e qualidade das folhas.

Curiosidades: O bulbo da planta, que no caso do capim-limão é conhecido como colmo, é muito utilizado na culinária tailandesa por conferir um sabor cítrico suave e refrescante à comida.

Usos: Produz os óleos essenciais que confere à planta uma ação calmante e espasmolítica suaves. Muito utilizado na forma de infuso ou refresco para combater cólicas intestinais e uterinas, quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave. O infuso pode ser preparado com 1 a 3g de folhas secas para 150ml de água fervente e tomado logo após o preparo duas a três vezes ao dia. (FFFB). Pode-se preparar um refresco com cerca de 40 folhas frescas cortadas em pequenos pedaços e batidas em liquidificador com o suco de 3 ou 4 limões em um litro de água. Esta mistura deve ser coada em peneira bem fina (fragmento das folhas podem causar lesões nas mucosas do aparelho digestivo), adoçada a gosto e posta para gelar. As folhas picadas e acondicionadas em sachês, servem para aromatizar roupas e repelir insetos. A planta pode ser utilizada também para proteção de encostas, barrancos e estradas, pois possui vigoroso e agregador sistema radicular, permitindo uma ótima cobertura para o solo. A planta fornece óleo essencial usado em perfumaria.

Advertência: Doses excessivas do óleo essencial podem provocar aborto, baixar demasiadamente a pressão e causar desmaios. O óleo tem ação irritante sobre a pele de animais. O uso de infusão (chá) não apresenta estas contraindicações.

CHAMBÁ

JUSTICIA PECTORALIS JACQ.
FAMÍLIA: ACANTHACEAE



Sinonimia: *Dianthera pectoralis* (Jacq.) J.F.Gmel., *Ecbolium pectorale* (Jacq.) Kuntze e *Justicia stuebelii* Lindau

Outros nomes populares: Chachambá, trevo-cumaru, anador, trevo-do-pará, camaruzinho, crespo.

Centro de diversidade: Brasil (região Amazônica)

Parte utilizada: Partes aéreas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por estacas ou pequenas porções dos ramos já enraizados (divisão de touceiras); cresce bem à meia-sombra, formando conjuntos aglomerados (touceiras), com até 40cm de altura.

Curiosidades: O nome científico *pectoralis* refere-se a “peito” devido ao amplo uso da planta para distúrbios respiratórios.

Usos: Reumatismo, dor de cabeça, febre, cólicas abdominais, tosse, inflamação pulmonar, como expectorante, sudorífica e afrodisíaca são alguns dos empregos populares para esta planta; no entanto, não há estudos científicos que comprovem todos eles até este momento. Por outro lado, diversos estudos realizados comprovaram várias atividades, como: Antipirética, analgésica, espasmolítica e principalmente anti-inflamatória e broncodilatadora. Estudos demonstram atividades larvicidas desta planta, incluindo a redução no crescimento da larva do *Aedes aegypti*. As principais indicações são como expectorante, alívio da tosse e como analgésico para dores de cabeça. O FFFB orienta o preparo do infuso utilizando-se 5g das partes aéreas secas para uma xícara (150ml) de água quente, duas a três vezes ao dia. Crianças de três a sete anos devem tomar apenas 35ml do infuso e entre sete e doze anos metade da dose do adulto (75ml).

Advertência: Não deve ser utilizado por pessoas com distúrbios de coagulação e em caso de tratamento com anti-coagulantes pela presença de cumarina.

CONFREI

SYMPHYTUM OFFICINALE L.
FAMÍLIA: BORAGINACEAE



Sinonimia: Não consta.

Outros nomes populares: Consólida, erva-do-cardeal, orelha-de-vaca, orelha-de-burro, língua-de-vaca, erva-encanadeira-de-osso, confrei-russo

Centro de diversidade: Europa e Ásia

Parte utilizada: Folhas e raiz

Rápidas informações de cultivo: A reprodução é por divisão de touceiras. É uma planta que cresce bem a sombra e em terreno úmido, porém não encharcado

Curiosidades: Planta utilizada há muitos séculos, existe registro de seu uso em grutas pré-históricas e já era indicado pelo médico greco-romano Dioscórides (sec. I) para a consolidação de fraturas.

Usos: Planta utilizada apenas com indicação para uso externo pois, devido ao alto índice de alcaloides existente em suas folhas e raízes, pode desenvolver doenças veno-oclusiva e ocasionar o aparecimento de tumores malignos no fígado e bexiga.

No entanto o uso externo como cicatrizante e anti-inflamatório é estimulado pelos programas nacionais de plantas medicinais de diversos países.

A ação local do confrei é devido à alantoína – princípio ativo de comprovada ação cicatrizante, do ácido rosmarínico responsável pela ação anti-inflamatória e da mucilagem, com ação hidratante e anti-irritante.

O tratamento de feridas, irritações da pele e até de úlceras varicosas pode ser feito com pomadas e cremes à base de confrei ou então com compressas e banhos, de uma a três vezes ao dia, com a água do decocto das folhas (preparado como se fosse uma sopa forte) ou pela aplicação da pomada.

Estudos realizados demonstram uma excelente resposta da pomada/creme de confrei para alívio de dores musculares e articulares.

O FFFB indica como cicatrizante (feridas não abertas), equimoses, hematomas e contusões.

Advertência: Produtos a base de confrei deverão ser utilizados por, no máximo, seis semanas consecutivas ao ano.

ERVA-BALEEIRA

VARRONIA CURASSAVICA JACQ.
FAMÍLIA: BORAGINACEAE



Sinonimia: *Cordia verbenacea* DC.; *Cordia macrostachya* (Jacq.) Roem. & Schult.

Outros nomes populares: Catinga-de-barão, erva-preta, maria-milagrosa, maria-preta, catinga-preta, maria-rezadeira, camarinha, córdia, balieira-cambará

Centro de diversidade: Brasil

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: É uma espécie de clima tropical e subtropical quente, melhor adaptada nas regiões litorâneas; não tolera geadas. Desenvolve melhor em solos arenosos, úmidos e pouco ácidos. A propagação por estacas leva de 15 a 20 dias para brotarem, com 40 dias podem ser introduzidas em local definitivo.

Curiosidades: O nome erva-baleeira ficou associado à caça da baleia, uma vez que os caçadores que se feriam foram ensinados pelos nativos das praias de Santa Catarina a empregar a planta para curar os machucados. A popularização do uso ocorreu após a demonstração da eficácia de um remédio caseiro aplicado em um diretor de laboratório farmacêutico, que precisou acalmar dores musculares quando estava no litoral, distante de farmácias. Sem dores, o empresário vislumbrou a possibilidade de uma pomada a base da erva-baleeira, nascia assim o primeiro fitoterápico totalmente brasileiro.

Usos: Amplamente utilizada na medicina caseira, principalmente nas regiões litorâneas do Sudeste onde é considerada anti-inflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica e antiulcerogênica. Para reumatismo, artrite, dores musculares e da coluna, nevralgias e contusões, a sabedoria popular recomenda o chá preparado com uma colher de folhas frescas picadas em uma xícara de água fervente, na frequência de três vezes ao dia. O chá também é recomendado para úlceras e em feridas externas, neste último caso na forma de banho.

Estudos fitoquímicos do óleo essencial confirmaram suas ações para atuarem como anti-inflamatório e analgésico tanto para uso externo quanto interno.

O FFFB recomenda apenas o uso externo como um infuso preparado com 3g de folhas secas para uma xícara (150ml) de água fervente, e aplicação por compressas nas áreas afetadas, 3 vezes ao dia.

Advertência: Em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso.

FUNCHO

FOENICULUM VULGARE MILL.
FAMÍLIA: APIACEAE



Sinonimia: *Foenicullum officinale* All., *Ligusticum foeniculum* (L.) Crantz, *Foeniculum pannorium* (Roxb.) DC., *Anethum foeniculum* L., *Anethum pannorium* Roxb., *Meum foeniculum* (L.) Spreng.

Outros nomes populares: Erva-doce-brasileira, falsa-erva-doce, erva-doce-de-cabeça, folho, falso-anis, falsa-erva-doce, folho-doce, funcho-comum, funcho-italiano, funcho-vulgar.

Centro de diversidade: Europa

Parte utilizada: Folhas e frutos

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por sementes. Desenvolve-se melhor em temperaturas amenas, é uma hortaliça bastante versátil, suporta geadas e climas moderadamente quentes. O plantio deve ser realizado já no local definitivo, com boa luminosidade durante algumas horas do dia. Prefere solo rico em matéria orgânica, fértil e bem drenado.

Curiosidades: O imperador Carlos Magno (sec. VIII) ordenou que o funcho fosse cultivado em todos os quintais reais, nos conventos medievais e nas hortas dos aldeões, sendo utilizado para apaziguar a fome durante o jejum da quaresma. Faz parte de vários sistemas médicos tradicionais como a Ayurvédica, Unani e Chinesa.

Usos: O óleo essencial estimula a motilidade gastrointestinal, apresenta atividade hepatoprotetora e, em altas concentrações, atividade antiespasmódica; os constituintes voláteis apresentam atividade carminativa (contra gases). Além disso, os constituintes anetol e fenchona estimulam a secreção do trato respiratório e demonstram atividade antimicrobiana. Por isso, preparações farmacêuticas contendo funcho são utilizadas como carminativo, antiespasmódico e expectorante, principalmente para crianças.

Os frutos são usados na medicina tradicional, no tratamento da dismenorreia, possivelmente devido às propriedades anti-espasmódicas do seu óleo essencial. A infusão das folhas após as refeições é considerada sedativa e digestiva.

No Brasil é muito comum o uso do chá de funcho para problemas digestivos, eliminação de gases, alívio de cólicas e como estimulante da lactação. O infuso é preparado com 1 colher de café de frutos secos para uma xícara de água fervente, abafar por 10 minutos e tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

Advertência: Pessoas com sensibilidade à plantas da família Apiaceae devem evitar o uso.

GOIABA

PSIDIUM GUAJAVA L.
FAMÍLIA: MYRTACEAE



Sinonimia: *Psidium pumilum* Vahl., *Psidium igatemyensis* Barb. Rodr., *Myrtus guajava* (L.) Kuntze, *Guajava pyrifera* (L.) Kuntze

Outros nomes populares: Araça-das-almas, araçá-guaçu, araçá-guaiaba, araçu-guaçu, araçu-uçu, goiaba-comum, goiaba-maçã, goiaba-pera, goiaba-branca, goiaba-vermelha, guaiaba, guaiava, guaíba, guava

Centro de diversidade: América do Sul

Parte utilizada: Folhas e brotos

Rápidas informações de cultivo: Reprodução é por sementes, em solo rico em nutrientes e bem drenado; desenvolve-se melhor em clima quente, com temperatura em torno de 25°C. Desde o início do plantio é recomendado colocar uma pequena estaca de madeira ao lado da muda e amarrar um barbante na muda e na estaca, de modo que ela fique reta. Isso ajudará no crescimento correto da goiabeira e evitará que ela se quebre com o vento. Para fins medicinais a goiabeira deve ser podada e regada frequentemente para estimular a produção dos gomos foliares terminais (olhos/brotos) que são as partes medicinais da planta.

Curiosidades: A medicina popular do Sudão (África) utiliza o chá para tratamento de bronquite, asma e disenteria e em Gana para tratar infecções de pele.

Usos: A utilização mais frequente e conhecida desta espécie é para o tratamento caseiro de diarreias na infância; há também referência ao uso do chá no tratamento de inflamações da boca e da garganta, na forma de bochecho e gargarejos.

Pesquisas com extrato das folhas de *P. guajava* apresentam efeito significativo inibindo o crescimento de bactérias patogênicas (*Staphylococcus*, *Salmonella* e *Escherichia coli*). Os estudos realizados confirmam que o efeito antidiarreico é devido à capacidade antimicrobiana e reductora da motilidade gastrointestinal.

O chá por infusão é preparado adicionando-se água fervente, suficiente para uma xícara, sobre 3 a 4 brotos, beber uma xícara após episódios de defecação líquida; para casos de diarreia infantil o chá deve ser preparado com 15 a 20 brotos em um litro d'água fervida junto com uma colher de sopa de açúcar e uma colherinha de sal, sendo usado como soro reidratante caseiro, a ser administrado em pequenas doses, a intervalos curto de tempo (cerca de 10 a 15 minutos).

GUAÇATONGA

CASEARIA SYLVESTRIS SW.
FAMÍLIA: SALICACEAE



Sinonimia: *Anavinga samyda* C.F. Gaernt, *Casearia affinis* Gardner in Hooker e *Casearia attenuata* Rusby

Outros nomes populares: Erva-de-bugre, erva-de-lagarto, café-bravo, café-de-frade, apiá-acanoçu, erva-pontada, cambroé, petumba- varre-forno, vassitonga

Centro de diversidade: América da Sul

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por semente ou por estaquia, as quais apresentam baixa taxa de germinação (menor que 40%). Esta planta apresenta alta capacidade adaptativa ocorrendo praticamente em todo o território brasileiro, cresce de 1 a 6m de altura no Sudeste e Cerrado podendo chegar até 30m no Sul do país. A planta desenvolve-se melhor em solo bem drenado independente da fertilidade deste. Uma característica importante desta espécie é o crescimento lento.

Curiosidades: Uma lenda contada entre os caboclos afirma que os lagartos picados por cobras procuram esta planta para se salvarem ou só enfrentam as serpentes se tiverem acesso fácil a ela.

Usos: A medicina popular brasileira utiliza esta planta há longo tempo, principalmente para tratamento de feridas, queimaduras e pequenos ferimentos; os índios que aqui residiam antes da chegada dos colonizadores já a utilizavam. Recomendada também contra gastrite, úlceras e mau hálito. As folhas e cascas são consideradas tônicas, depurativas e anti-inflamatórias. Estudos clínicos já comprovaram alguns dos usos populares, como as propriedades cicatrizante de ferimentos e atividade anti úlcera gástrica. O FFFB recomenda o seu uso como antidiarréico, sendo preparado um infuso utilizando-se 2 a 4g de folhas secas para 150ml de água fervente, duas a três vezes por dia.

Advertência: Pode potencializar ação dos anticoagulantes.

LARANJA-DA-TERRA

CITRUS AURANTIUM L.
FAMÍLIA: RUTACEAE



Sinonimia: *Citrus vulgaris* Risso, *Citrus aurantiifolia* (Christm.) Swingle, *Citrus aurantium* var. *amara* L.

Outros nomes populares: Laranja-amarga, laranja-azeda, laranja-bigarade, laranja-de-sevilha

Centro de diversidade: Sudeste asiático

Parte utilizada: Flores, folhas e frutos

Rápidas informações de cultivo: A propagação pode ser por sementes, mas é principalmente por técnica de enxertia. Adapta-se praticamente a qualquer tipo de solo, no entanto, desenvolve-se melhor em solos bem drenados, enriquecidos com matérias orgânicas e minerais. Vive melhor em climas tropicais e subtropicais, com temperatura variando entre 23 a 32°C, é importante que a área onde esteja plantada receba a luz do sol durante boa parte do dia.

Curiosidades: Na China era comum a oferenda de laranjas para pedir a mão em casamento e suas flores usadas em buquês, como símbolo de pureza.

Usos: A prática popular utiliza o chá das folhas contra gripes, febres e resfriados, preparado a partir de uma colher de sopa das folhas picadas para uma xícara de água fervente; recomenda-se tomar uma vez por dia à noite, antes de dormir. O chá da casca dos frutos também é utilizado, sendo indicado contra má digestão, constipação e perturbações digestivas em geral. O uso digestivo e carminativo é justificado pela presença de substâncias amargas, óleo essencial e fibras. Estudos sugerem que a espécie também apresenta atividade anti-inflamatória e hipocolesterolêmica. O óleo essencial, obtido a partir das folhas e flores tem grande aplicação na aromaterapia como calmante suave. As flores são utilizadas tanto para infuso, na proporção de 1 a 2g de flores secas para 150ml de água fervente (FFFB), como também, para maceração em água durante três a quatro horas e indicado como calmante suave para quadros leves de ansiedade e insônia.

Advertência: O óleo essencial deve ser evitado na gravidez por apresentar ação ocitócica, ou seja, que estimula a contração uterina. Não associar com inibidores da MAO (Monoamina oxidase), utilizados para o tratamento da depressão, pois pode causar crise hipertensiva.



Sinonimia: *Achyrocline candicans* (Kunth) DC., *Gnaphalium satureioides* Lam., *Gnaphalium candicans* Kunth

Outros nomes populares: Alecrim-de-parede, camomila-nacional, chá-de-lagoa, carrapi-chino-de-agulha, macelinha, marcela-do-campo, paina, macela-do-sertão.

Centro de diversidade: América do Sul

Parte utilizada: Sumidades floridas (inflorescências)

Rápidas informações de cultivo: Reprodução por sementes. A semeadura é realizada em canteiros ou saquinhos plásticos contendo substrato preparado com solo local, areia e esterco (3:2:1). A presença de luz favorece a germinação e a temperatura média de 25 a 28°C é a melhor. Plântulas com 60 dias devem ser plantadas em local definitivo. Cresce em ambiente com boa insolação, é uma espécie resistente ao estresse hídrico.

Curiosidades: As flores quando maceradas em água fria, fornecem um refresco muito apreciado. Das flores também pode ser extraído um corante para tingimento de lãs e tecidos, além do uso potencial na indústria alimentícia. Seu aroma é peculiar, sendo ainda utilizada como enchimento de travesseiros, almofadas, colchões, acolchoados, e em sachês para afastar insetos. A tradição popular diz que a Macela deve ser colhida na semana santa, preferencialmente na sexta-feira.

Usos: Utilizado contra diarreias, disenterias e cólicas intestinais, agindo como antiinflamatório, antiespasmódico e analgésico. Possui também ação sedativa leve. Nestes casos recomenda-se o infuso com 1,5g das inflorescências secas com 150ml de água fervente, duas a três vezes ao dia. (FFFB).

Em uso externo contra reumatismo, nevralgias, menstruações dolorosas, dores articulares e musculares é recomendado o uso de cataplasma e de banho de imersão, preparados com 5 colheres (sopa) da planta inteira picada em um litro de água em fervura.

Advertência: Suspende o uso em casos de ocorrer sintomas alérgicos.



Sinonimia: *Passiflora lantifolia* DC., e *Passiflora phoenicia* Lindl.

Outros nomes populares: Passiflora, flor-da-paixão, maracujá-gaçu, maracujá-silvestre

Centro de diversidade: América do Sul

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: Cresce em regiões com temperatura média de 20 a 32°C, não tolera geada ou ventos frios; solo deve ser rico em matéria orgânica e bem drenado; não se recomenda plantar em solo pedregoso ou sujeito a encharcado. A propagação é por estaca ou semente, sendo esta última a mais viável; a polinização dos frutos é feita exclusivamente por mamangavas. O maracujá é conduzido em espaldeira, com 3 fios de arame liso. Deixar apenas o ramo mais vigoroso, que será conduzido com o tempo até o último arame da espaldeira, neste momento então poda-se a gema principal e deixa-se os ramos laterais expandirem-se.

Curiosidades: Existem várias espécies de *Passiflora*, as mais conhecidas são *P. alata*, *P. edulis*, *P. incarnata*. Todas estas espécies já eram conhecidas e utilizadas pelos povos indígenas do Brasil quando os portugueses aqui chegaram; os nativos a chamavam de Murucuijá, que em tupi significa "planta que faz vaso", referência ao fato de que quando retiramos as sementes do fruto, a casca permanece inteira lembrando um vaso.

Usos: Dentre os usos mais difundidos tradicionalmente estão: sedativo, calmante, antiespasmódico e tônico dos nervos.

O preparo do chá deve ser feito por decocção das folhas, ou seja, deve ser feito fervendo-se bem as folhas, em recipiente aberto, para eliminar o excesso de ácido cianídrico liberado pelos glicosídeos cianogênicos. Para isso, põe-se para ferver 6 a 10g de folhas frescas ou 3 a 5g de folhas secas em água suficiente para uma xícara de chá (150 a 200ml). O chá deverá ser bebido de preferência à noite, para induzir o sono, ou tomado 2 a 3 vezes ao dia como tranquilizante.

Advertência: Evitar o uso junto com outros sedativos, anti-histaminicos e bebidas alcoólicas. Pode potencializar os efeitos de medicamentos inibidores da MAO. Durante o período de uso deve-se evitar ou ficar muito atento ao dirigir e operar maquinários.

MENTA-PIPERITA

MENTHA PIPERITA L.
FAMÍLIA: LAMIACEAE



Sinonimia: *Mentha citrata* Ehrh.

Outros nomes populares: Menta, menta-inglesa, hortelã-apimentada

Centro de diversidade: Europa

Parte utilizada: Folhas e partes aéreas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é feita a partir de pedaços dos ramos subterrâneos com raiz e caules aéreos/estaquia, devendo ser replantadas a cada seis meses para garantir a boa qualidade da planta. Cresce melhor em solo arenoso, rico em matéria orgânica, bem drenado, mas não seco. A melhor época de plantio é na primavera e outono.

Curiosidades: Desde a mais remota antiguidade, plantas do gênero *Mentha* são popularmente utilizadas com finalidades alimentícias, medicinais e cosméticas. Nas religiões afro-brasileiras é utilizado no preparo de banhos para trazer boa sorte e atrair o amor

Usos: Popularmente utilizada na forma de infuso para tratamento de má-digestão, náuseas e abdômen distendido devido ao acúmulo de gases. O chá gelado é um excelente antivomitivo e morno, pode ser usado como gargarejo e bochecho para inflamações da boca, gengivas e na pele contra prurido.

Apesar de haver relatos do uso desta espécie medicinal para problemas do aparelho respiratório, poucos estudos atestam estas indicações.

O FFFB indica o uso como antiespasmódico e antiflatulento, do infuso preparado com 1,5g de folhas e sumidades floridas secas para 150ml de água fervente, duas a quatro vezes ao dia.

Advertência:

Chá – uso contraindicado para pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação.

Tintura – contraindicado para gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoolistas, diabéticos, pessoas com litíase urinária. Não usar em casos de tratamento com sinvastatina ou felodipina.

Óleo essencial – não deve ser utilizado para crianças menores de 3 anos. Taquicardia, náuseas, vômitos e ardência perianal foram os efeitos colaterais relatados por ingestão de produtos contendo o óleo essencial.

MIL-EM-RAMAS

ACHILLEA MILLEFOLIUM L.
FAMÍLIA: ASTERACEAE



Sinonimia: *Achillea alpícola* (Rydb.) Rydb., *Achillea arenicola* A.Heller, *Achillea californica* Pollard, *Achillea lanulosa* Nutt., *Achillea laxiflora* Pollard & Cockerell

Outros nomes populares: Mil-folhas, aquileia, atroveran, erva-de-carpinteiro, macelão, mil-fólio, mil-folhada, novalgina, pronto-alívio, sanguinária.

Centro de diversidade: Europa

Parte utilizada: Partes aéreas, inflorescência.

Rápidas informações de cultivo: Propagação é por estacas e por divisão da touceira. Após o procedimento, as mudas devem ser mantidas em ambiente de meia sombra por 60 dias e só depois plantada no local definitivo. Cresce melhor em solos ricos em húmus, bem drenados, em ambiente com luminosidades solar plena. Interage positivamente com outras plantas aromáticas favorecendo o aumento do óleo essencial de ambas.

Curiosidades: O nome *millefolium* é devido à aparência de suas folhas compostas que lembra várias folhas em uma só. Conhecida como *Herba Militaris* pelos antigos europeus que utilizavam uma pomada a base desta planta para o tratamento de feridas dos militares.

Usos: Planta com uso tradicional de longa data, foi trazida ao Brasil pelos portugueses que já a utilizavam desde antes da Idade Média.

Considerada diurética, anti-inflamatória, antiespasmódica e cicatrizante. Utilizada contra infecção das vias aéreas superiores, indisposição, fraqueza, gases, dispepsia, diarreia e febre. Adstringente para hemorroidas e distúrbios hemorrágicos e como analgésica para dores de cabeça e contusões.

Em casos de contusões, feridas, doenças de pele, hemorroidas e dores musculares utiliza-se o chá na forma de compressas ou banhando-se a área afetada. Contra gases e estimulante das funções digestivas recomenda-se beber o chá.

Tanto para o uso interno como externo, o FFFB recomenda utilizar 1 a 2g das partes aéreas da planta seca para uma xícara de água (150ml), de 3 a 4 vezes ao dia.

Advertência: Pessoas com úlceras gastroduodenais ou oclusão das vias biliares, não devem utilizar a mil-em-rama. O uso acima da dose recomendada pode ocasionar dores de cabeça e o uso prolongado (mais que uma semana) pode provocar reações alérgicas.

PAU-FERRO

LIBIDIBIA FERREA (MART. EX TUL.) L.P.QUEIROZ
FAMÍLIA: FABACEAE / SUBFAMÍLIA: CAESALPINIOIDEAE



Sinonimia: *Caesalpinia ferrea* var. *cearenses* Huber

Outros nomes populares: Jucá, ibirá-obi, baje-de-jucá.

Centro de diversidade: Brasil

Parte utilizada: Favas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por sementes que ficam dentro das favas/frutos; no entanto, é necessário quebrar a dormência através de escarificação, ou seja, deve-se fazer pequenas ranhuras na casca da semente para permitir a entrada de água. Depois, semear em saquinho por cerca de 3 meses até transferir para o local definitivo. Tolerante, quando adulta, a exposição ao ambiente em áreas abertas.

Curiosidades: Sua madeira, roxa ou castanha, é duríssima e de boa qualidade. Era usada pelos índios tupi para confeccionar clavas de guerra. Jucá, em tupi, significa prisioneiro.

Usos: A literatura etnofarmacológica cita a tintura da vagem/fava de jucá como excelente medicação de uso externo, aplicada em curativos, para ferimentos e contusões. A medicina popular do Nordeste há tempos prepara a tintura tomando-se 100g das vagens/favas trituradas numa mistura de 700ml de água e 300ml de álcool e deixar esta mistura em um banho-maria para mantê-la quente por cerca de 5 horas. O FFFB indica o preparo de um gel de *Caesalpinia ferrea* a 5%, como cicatrizante e antisséptico, ou seja, a cada 100g de um gel base deve-se incorporar 5ml do extrato das favas e mexer até a homogeneização completa. Recomenda-se aplicar o gel nas áreas afetadas até três vezes ao dia.

Advertência: Manter longe do alcance de crianças.

PITANGA

EUGENIA UNIFLORA L.
FAMÍLIA: MYRTACEAE



Sinonimia: *Eugenia brasiliana* (L.) Aubl.

Outros nomes populares: Ibipitanga, ginja, pitanga-vermelha, pitangatuba, pitangueira, ubipitanga, pitanga-roxa.

Centro de diversidade: Brasil

Parte utilizada: Folhas e frutos.

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por sementes com alta taxa de germinação. Desenvolve-se bem em locais de clima quente e úmido com boa distribuição de chuvas durante o ano. A planta é bastante sensível ao frio e não suporta geadas. Tem preferência a solos férteis, profundos e bem drenados. Não é exigente quanto ao solo de alta fertilidade.

Curiosidades: Na tradição afro-brasileira as folhas são utilizadas para varrer o chão em dias de festa em homenagem aos orixás em especial a Oxum. As folhas também são usadas em banhos rituais com o objetivo de atrair prosperidade.

Usos: Apresenta ação antioxidante, hipoglicemiante e antirreumáticas, também utilizadas em distúrbios estomacais e como anti-hipertensiva. É uma planta de frutos comestíveis muito conhecida e apreciada no Brasil. O chá de suas folhas tem aplicação na medicina popular como fortificante, antirreumático, para combater cólica menstrual, diarreia, diabetes, febre, dor de cabeça e gripe. Estudos tem demonstrado sua ação anti-inflamatória e analgésica. Indica-se o infuso preparado com as folhas frescas picadas na proporção de uma colher de sopa da planta para uma xícara de água fervente, deixar tampado até amornar, coar e beber 2 xícaras ao dia.

Advertência: Sem referências.



Sinonimia: *Punica florida* Salisb., *Punica grandiflora* hort. ex Steud., *Punica nana* L.

Outros nomes populares: Granada, romeira, milagrada, miligrã, romeira-de-granada, mili-grama, romãzeiro.

Centro de diversidade: Ásia

Parte utilizada: Pericarpo do fruto (parte externa do fruto)

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por sementes. Colocam-se as mesmas em solução de água e açúcar (10:1) por 72 horas. Após este período, quando as sementes já estiverem fermentadas, é recomendado lavar em água corrente e semear em seguida, primeiramente em saquinhos plásticos e após 90 dias transferir para o local definitivo.

Curiosidades: É comum pessoas plantarem um pé de romã na entrada da casa para atrair sorte e guardar suas sementes na carteira com a intenção de “chamar” dinheiro. No Egito antigo o fruto era considerado símbolo do amor e da fecundidade. Na Grécia, era a planta consagrada a Afrodite, deusa do amor.

Usos: Os taninos do córtex e da raiz apresentam atividade antidiarreica por inibirem a peristalse e a secreção glandular no intestino. Também apresenta atividades antimicrobiana, anti-helmíntica e hemostática. O suco tem ação diurética e as flores e a casca dos frutos apresentam efeito hipoglicemiante.

Relatos etnofarmacológicos referem o uso do pericarpo para tratamento de inflamações da boca e garganta. Pode-se mascar pequenos pedaços secos ou frescos da casca do fruto como se fossem pastilhas ou usar o decocto (cozimento), na forma de bochecho ou gargarejo. Sobre as dosagens para o preparo do decocto, o FFFB recomenda 6g do pericarpo para uma xícara de água. Indica o preparo como anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral.

Advertência: Não ingerir o produto (chá) após o bochecho e/ou gargarejo.



Sinonimia: *Sambucus graveolens* Willd. ex Schult., *Sambucus peruviana* Kunth

Outros nomes populares: Sabugueirinho.

Centro de diversidade: Europa

Parte utilizada: Flores

Rápidas informações de cultivo: A estquia é um excelente método de propagação desta espécie. Com 15 dias já está brotando, e com 30 dias pode-se introduzi-la no local definitivo, com espaçamento de três metros entre plantas.

Curiosidades: O nome Sambucus vem do grego “sambuke” (flauta musical), pois na antiguidade os galhos ocos eram usados para a fabricação de flautas.

Usos: Utilizado para tratamento sintomático de gripe e resfriado. Possui ação mucolítica e expectorante. Indicado como diaforético (que induz a transpiração) pelo FFFB que recomenda o infuso (chá) preparado com 3g das flores secas para 150ml de água fervente, duas a três vezes ao dia.

Advertência: Evitar o uso durante a gravidez e lactação por falta de estudos que comprovem a sua segurança nestas fases. Os frutos verdes são tóxicos, causam náuseas, vômitos e diarreia quando ingeridos. No entanto, o fruto maduro é considerado seguro e classificado como complemento alimentar. As folhas não são recomendadas para uso, pois contêm glicosídeos cianogênicos.



Sinonimia: Não consta.

Outros nomes populares: Chá-da-frança, chá-da-grécia, erva-sagrada, sabiá, sal-das-boticas, salva-comum, salva-de-remédio, salva-ordinária, sálvia-comum.

Centro de diversidade: Europa mediterrânea

Parte utilizada: Folhas

Rápidas informações de cultivo: A propagação é por sementes e/ou estacas que são retiradas de ramos não lenhosos da planta, as mudas devem permanecer por 3 meses no viveiro, só então serem transferidas para o local definitivo. O solo mais adequado ao cultivo é o areno-argiloso, permeável, bem drenado e rico em matéria orgânica. Cresce melhor em temperaturas amenas, não tolera sombreamento e é sensível a ventos frios.

Curiosidades: Amplamente empregada como tempero na culinária de diversos países e como medicinal desde a Idade Média. Na Antiguidade, era considerada a planta mais apropriada ao organismo feminino e os egípcios empregavam-na para aumentar a fertilidade.

Usos: Na medicina popular é usada como chá, para indigestão, problemas de fígado, problemas de memória, ansiedade e depressão. Externamente é indicada para infecções da pele e picadas de insetos, na forma de compressas e banhos, e contra aftas e mau hálito na forma de bochechos e gargarejos. Atenção para não ingerir a preparação após o gargarejo ou bochecho.

Existem estudos bem fundamentados que corroboram as ações de uso tradicional. O óleo essencial tem atividade antimicrobiana – a tujona é um constituinte importante para este efeito. Os componentes do óleo essencial e os taninos presentes na espécie conferem ação antisséptica e cicatrizante.

O FFFB recomenda o preparo do chá (infuso) utilizando-se 3g de folhas secas para 150ml de água fervente, abafar e tomar após 10min, duas a três vezes ao dia após as refeições.

Advertência: Contraindicado para gestantes e lactantes, pessoas com insuficiência renal, hipertensão e tumores mamários estrógeno-dependentes. Doses muito elevadas podem causar neurotoxicidade e hepatotoxicidade.

Principais constituintes químicos
das espécies medicinais:

1 - Alecrim - *Rosmarinus officinalis* L.

Óleo essencial
Diterpenoides amargos
Flavoníodes
Triterpenoides

Constituintes mais estudados: ácido cafeico e seu derivado o ácido rosmarínico que apresentam atividade antioxidante

2 - Alecrim-pimenta - *Lippia origanoides* Kunth

Óleo essencial (timol, carvacrol)
Terpenos fenólicos
Flavonóides
Quinonas

3 - Aroeira - *Schinus terebenthifolia* Raddi

Flavonoides
Cumarinas iridoides
Taninos
Polifenóis
Metilxantinas
Alcaloides
Terpenónides
Ácidos anacárdios
Açucares
Saponinas
Óleo essencial

4 - Bardana - *Arctium lappa* L.

Taninos
Mucilagem
Ácidos orgânicos
Óleo essencial
Ácidos graxos

5 - Boldo nacional - *Plectranthus barbatus* Andrews

Óleos essencial
Diterpenos

6 - Canela - *Cinnamomum verum* J.Presl.

Óleo essencial rico em aldeídos aromáticos
Diterpenóides
Mucilagem
Taninos
Açucares

7 - Capim-limão - *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Óleo essencial - citral, mirceno, linalol, etc
Flavonoides
Triterpenóides
Fenilpropanóides,

Sais minerais
Vitaminas

8 - Chambá - *Justicia pectoralis* Jacq.

Cumarina (umbeliferona)
Flavonoides
Saponinas
Taninos
Antraquinonas
Ácidos graxos
Terpenóides

9 - Confrei - *Symphytum officinale* L.

Alantoina
Mucilagem
Taninos
Ácidos fenólicos (ac. Rosmarínico, ac. Clorogênico, ac. Cafeico, etc.)
Glicopeptídeos
Aminoácidos
Saponinas
Fitoesteróis
Alcaloides pirrolizidínicos

10 - Erva-baleeira - *Varronia curassavica* Jacq.

Flavonóides (artemetina)
Sitosterol
Terpenóides
Óleo essencial
Mucilagem
Saponinas
Alcalóides
Taninos e tSais minerais

11 - Funcho - *Foeniculum vulgare* Mill.

Óleo essencial (fenchona, estragol, limoneno, etc.)
Ácidos graxos (ác.linoleico, ác.palmítico, ác.oleico, etc)
Compostos fenólicos (ác.rosmarínico, ác. 3-cafeoilquínico etc.)
Flavonoides (quercetina, rutina, etc.)

12 - Goiaba - *Psidium guajava* L.

Taninos hidrolisáveis (guavinas, pedunculagina,)
Flavonóides (quercertina, quecitrina, etc.)
Terpenóides
Ácidos fenólicos (ácido gálico)
Óleo essencial (bisaboleno, 1-8cineol, etc)

13 - Guaçatonga - *Casearia sylvestris* Sw.

Taninos
Flavonoides
Saponinas

Óleo essencial
Antocianosídeos

14 - Laranja-da-terra - *Citrus aurantium* L.

Óleo essencial (citrál, limoneno, nerol, geraniol, linalol)
Substâncias amargas
Flavonoides (tangeretina, neo-hesperidina, naringina)
Alcalóides (sinefrina e N-metiltiramina)
Cumarinas e furonocumarinas voláteis (aurapteno, bergapteno)
Pectina
Carotenoides (criptoxantina, auroxantina)

15 - Macela - *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.

Óleo essencial (cariofileno, galangina, cineol, cariatina)
Flavonoides (quercetina, tamarixetina)
Taninos
Resina
Princípios amargos

16 - Maracujá-doce - *Passiflora alata* Curtis

Alcalóides
Flavonoides glicosilados
Compostos cianogênicos
Ácidos graxos
Taninos

17 - Menta-piperita - *Mentha piperita* L.

Óleo essencial – principais são mentol e mentona
Flavonoides
Polifenólicos

18 - Mil-folhas - *Achillea millefolium* L.

Alcalóides
Cumarinas
Flavonoides (apigenina, rutina, luteolina)
Saponinas
Esteróis
Taninos
Terpenoides
Óleo essencial (azulenos, cariofileno, limoneno, pineno)
Ácidos orgânicos (caféico, clorogênico, fórmico)

19 - Pau-ferro - *Libidibia ferrea* (Mart. ex Tul.) L.P.Queiroz

Taninos
Saponinas
Flavonoides
Alcalóides
Glicosídeos cardiotônicos

20 - Pitanga - *Eugenia uniflora* L.

Flavonoides
Taninos
Terpenoides
Glicosídeos
Óleo essencial

21 - Romã - *Punica granatum* L.

Taninos
Alcaloides
Flavonoides
Ácidos orgânicos
Açúcares
Antocianinas

22 - Sabugueiro - *Sambucus nigra* L.

Flavonoides – rutina, isoquercetina, eldrina
Taninos
Mucilagem
Óleo essencial – linalol, nerol
Glicosídeos cianogênico

23 - Sálvia - *Salvia officinalis* L.

Taninos
Ácidos fenólicos (rosmarínico, clorogênico, gálico)
Flavonoides
Óleo essencial (tujona, cânfora, cineol, humuleno)
Mucilagem
Resina

Relação da atividade fitoterápica segundo os sistemas do corpo humano em que atuam

Sistema circulatório:

Mil-em-rama

Sistema Digestivo:

Alecrim
Bardana
Boldo nacional
Canela
Funcho
Goiaba
Guaçatonga
Romã
Sálvia

Sistema Endócrino (hormônios):

Canela
Laranja-da-terra
Macela
Menta-piperita
Mil-em-rama
Pitanga

Sistema Imune (imunidade e inflamação):

Alecrim
Alecrim-pimenta
Aroeira
Chambá
Goiaba

Sistema Muscular:

Erva-baleeira
Macela
Pitanga

Sistema nervoso:

Capim-limão
Laranja-da-terra
Macela
Maracujá
Sálvia

Sistema Respiratório:

Canela
Capim-limão
Chambá
Funcho
Pitanga
Sabugueiro

Sistema Sensorial (sentidos):

Alecrim
Canela
Laranja-da-terra

Sistema Tegumentar (pele):

Aroeira
Bardana
Confrei
Guaçatonga
Pau-ferro
Romã
Sálvia

Sistema Urinário: Bardana, Mil-em-rama e Romã



Referências:

AGÊNCIA Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília, DF: Anvisa, 2011.

AGÊNCIA Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). **Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília, DF: Anvisa, 2018.

BRASIL. **Portaria Interministerial nº 2.960, de 9 de dezembro de 2008**. Aprova o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e cria o Comitê Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudlegis/gm/2008/pri2960_09_12_2008.html. Acesso em: 6 out. 2011.

BRASIL. Departamento de Atenção Básica. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, PNPIC,- SUS**. Brasília, DF, Ministério de Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PMPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudlegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 6 out. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos. **Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. **Portaria nº 886, de 20 de abril de 2010**. Institui a Farmácia Viva no SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudlegis/gm/2010/prt0886_20_04_2010.html. Acesso em: 23 nov. 2013.

BRITTO, Yara Lucia Oliveira de; KATSUMOTO, Midori; PEREIRA, Sérgio Eduardo. **Plantas medicinais: cultivo: de grão em grão nasce uma plantação**. Rio de Janeiro: Tix Editora e Iyá Produções, 2018.

FLORA DO BRASIL 2020 EM CONSTRUÇÃO. Rio de Janeiro: Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/>. Acesso em: 21 maio 2020.

KINUPP, ValdelyFerreira; Lorenzi, Harri. **Plantas alimentícias não Convencionais: aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A. **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

PEREIRA, A. M. S.; et al. **Manual Prático de Multiplicação e Colheita de Plantas Medicinais**. Ribeirão Preto: Universidade de Ribeirão Preto, 2011.

SAAD, G. A. et al. **Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica** 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

THE PLANT LIST : a working listof all plant species. S. l. , 2013. Disponível em: <http://www.theplantlist.org/>. Acesso em: 11 jun. 2014.

TROPICOS: connecting the world to botanical data since 1982. Missoure: Missoure Botanical Garden, 2020. Disponível em: <http://www.tropicos.org/>. Acesso em: 21 maio 2020.



FÓRUM ITABORAÍ:
POLÍTICA, CIÊNCIA E CULTURA NA SAÚDE

FÓRUM ITABORAÍ: POLÍTICA, CIÊNCIA E CULTURA NA SAÚDE

RUA VISCONDE DE ITABORAÍ, 188 - VALPARAÍSO - CENTRO - PETRÓPOLIS - RJ - BRASIL - CEP: 25.655-031

SITE: FORUMITABORAÍ.FIOCRUZ.BR

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/FORUMITABORAÍ/

TELEFONE: (24) 2246-1430

E-MAIL: FORUMITABORAÍ@FIOCRUZ.BR