

Se é Natural pode fazer mal?

A utilização de plantas medicinais no Brasil é uma importante alternativa terapêutica para a população, por conta do fácil acesso e do grande conhecimento popular acerca de seus benefícios para a saúde.

Existe uma cultura de que “o que é natural não faz mal” e isso nem sempre é verdade. As plantas medicinais, tanto quanto qualquer outro medicamento, possuem propriedades que podem interagir com um segundo medicamento, aumentando ou inibindo o efeito desejado. Elas também podem, em doses elevadas, causar efeitos não desejados (efeitos colaterais) ou tóxicos a saúde.

Enfim, devemos **sempre** comunicar aos profissionais de saúde que nos atendem sobre o uso de qualquer chá de planta medicinal. Procure sempre a orientação de um farmacêutico para esclarecer suas dúvidas.

Apresentamos aqui o

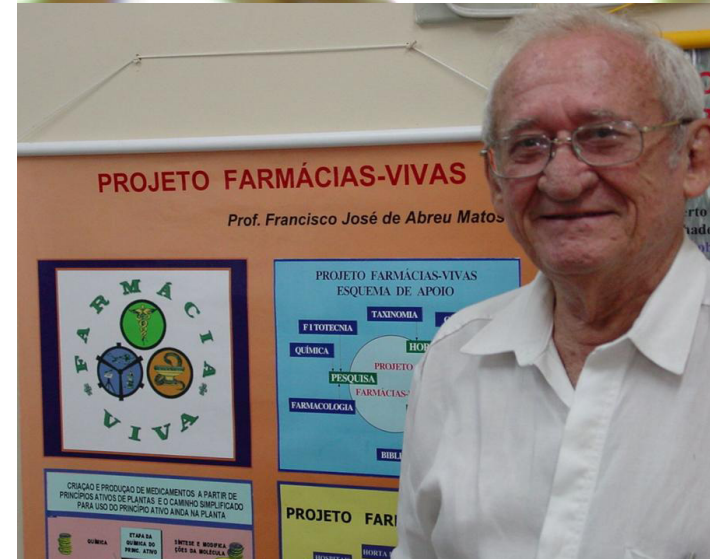
Professor José Francisco de Abreu Matos

Autor do livro Plantas Medicinais no Brasil.

O Poema abaixo resume sua história com as Plantas Medicinais:

Um dia, um pesquisador das plantas medicinais,
Feito um semeador, teve uma ideia genial!
Após percorrer anos por nossas terras, Entre caatingas,
matas e serras,
Colheu do povo a informação,
E fez das nossas plantas uma solução: Uniu o popular, a ciência
e a vida, Idealizou assim o Projeto Farmácias Vivas.
O idealizador uniu as plantas medicinais em um grande jardim
Com os nomes das espécies escritos em latim,
E todas foram organizadas
Com eficácia e segurança terapêuticas comprovadas.
O idealizador fez as Farmácias Vivas para o povo,
Uma ideia que brotou em solo fértil,
A planta medicinal do povo para o povo, Para curar a dor
de quem não tem remédio,
O idealizador nos uniu em um só pensamento,
Como uma árvore de grande porte, Fez a gente ser mais gente,
E a planta medicinal um elo forte.
O idealizador fez das plantas medicinais Um meio para educar:
Para as comunidades leva-se a informação,
E quem educa também aprende
A ver em cada, um irmão.
O idealizador para o mundo deu exemplo,
E de todos ganhou respeito, E como um homem especial,
O dia em que nasceu, Passou a ser o dia da planta medicinal.

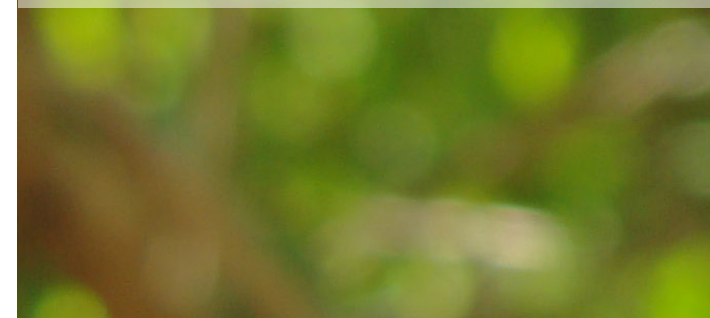
Mary Anne Medeiros Bandeira



Farmacêutico cearense criador do projeto *Farmácias Vivas*, que envolve o cultivo de plantas medicinais com efeito cientificamente comprovado para utilização da Fitoterapia.

Referências

- Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial-Plantas para o Futuro* – Região Sul. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2011. 934p.
- Estudo Etnobotânico Junto aos Ervatórios da Área Central de Pelotas – RS*. Pelotas: Embrapa, 2007. 57p.
- Farmacognosia: *coletânea científica*. Ouro Preto: UFOP, 2011. 372p.
- Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira*. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.
- Herbs and Natural Supplements*. 2. ed. 2007. 1597p.
- Identificação e tecnologia de plantas medicinais da flora de clima temperado*. Pelotas: Embrapa, 2007. 29p.
- Journal of Ethnopharmacology*, v. 139, p. 155-163, 2012.
- Journal of Nursing and Health*, v. 2(2), p. 410-419, 2012.
- Revista Brasileira de Farmacognosia*, vol. 2-3-4, p. 170-196, 1989.
- Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 9(3), p. 217-232, 2015.
- Vademécum de Fitoterapia*. León: España, 2004. 96p.
- Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico*. Anvisa, 2014.



Plantas Medicinais

Ei, você que está lendo este jornal agora, tem mais de 60 anos? Se a resposta for sim, saiba que elaboramos este Jornal com muita dedicação para que você e todo o público dessa faixa etária, tenham uma boa leitura e deixem respingar no seu cotidiano pequenas mudanças para viver da forma mais saudável possível! Caso ainda não tenha chegado lá, este Jornal pode ser uma forma de cuidar melhor de você e dos que convivem contigo e aprender como realizar o autocuidado.

Nós acreditamos que você ainda tem muito a apreender e a ensinar às outras pessoas que convivem com você. E vamos falar de um assunto importante: o cuidado com a sua saúde!

A longevidade está deixando de ser uma exceção para se tornar um acontecimento cada vez mais comum na rotina da população. Isso significa que as pessoas estão tendo mais chances de envelhecer e de acessar informações que levem a cuidar melhor de sua saúde.

A experiência de envelhecer pode ser muito positiva e cuidar da saúde é uma maneira de bem envelhecer,

mas não estamos falando de qualquer cuidado a sua saúde, estamos falando daquele cuidado que você faz de si mesmo e que é chamado de autocuidado.

A estratégia do autocuidado fundamenta-se na concepção das pessoas como seres capazes de refletir sobre si mesmas e seus ambientes.

O autocuidado implica na execução de ações dirigidas pela e para a própria pessoa ou em direção ao ambiente, com a finalidade de atender às necessidades identificadas, de maneira a contribuir para a manutenção da vida, saúde e bem-estar.

O reconhecimento do potencial das pessoas idosas para a manutenção e o desenvolvimento de habilidades para seu autocuidado estimula a produção deste Jornal. Queremos que contribua com profissionais da área de saúde, população em geral e em especial para os maiores de 60 anos, disseminando conhecimentos e informações importantes. Nesta edição, apresentaremos cuidados com o uso das Plantas Medicinais e o uso tradicional dos chás no Estado do Rio Grande do Sul.



Expediente:

Departamento de Ações em Saúde – Área Técnica de Saúde do Idoso e Política Intersetorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos – Projeto APLPMFito/RS.
Diário do Autocuidado. Nº 1 – 2016 | Plantas Medicinais.
Impressão: CORAG - Companhia Rio-grandense de Artes Gráficas
Diagramação: Lilian Lopes Martins | Corag
Tiragem: 10.000 exemplares

Alcachofra: *Cynara scolymus*



Parte utilizada: folhas

Indicação: distúrbios hepáticos e da vesícula biliar, diminui colesterol, diurético, digestivo.

Forma de uso: fazer uma infusão 2g (1 colher de sobremesa) em 300 ml de água, antes das refeições.

Cuidados: não indicado para pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares. Não usar em caso de tratamento com anticoagulantes e durante a lactação.

Camomila: *Matricaria chamomilla*



Também conhecida como maçanilha, camomila-alemã.

Parte utilizada: flores

Indicação: anti-inflamatório em afecções da cavidade oral (boca e garganta), para cólicas, sedativo, digestivo, elimina gases intestinais e dores estomacais. Para uso tópico na pele combate infecções, eczemas, dermatites e é cicatrizante

Forma de uso: fazer infusão para uso interno 6g (3 colheres de sobremesa) em 300 ml de água, beber 3 vezes ao dia

→ para bochechos e gargarejos 6 a 9g (3 a 4,5 colheres de sobremesa) em 100 ml de água, bochechar 3X ao dia

→ para uso na pele: colocar a infusão direto na pele danificada ou preparar um cataplasma (colocar as flores secas sobre a pele, envolver com pano ou gaze e umedecer com água)

Gervão: *Stachytarpheta cayennensis*



Também conhecida como gervão-roxo.

Parte utilizada: folhas

Indicação: antidiabético, antirreumático, diurético, antifebril, anticatarral e antitussígeno.

Forma de uso: infusão 4g (2 colheres de sobremesa) em 500 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Guabioba: *Campomanesia xanthocarpa*



Parte utilizada: folhas

Indicação: diminuição de peso corporal e do colesterol, combate úlceras, antidiabético, anti-diarréico

Forma de uso: infusão 5g (2,5 colheres de sobremesa) em 250 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Informação complementar: os frutos são comestíveis.

Marcela: *Achyrocline satureioides*



Também conhecida como macela.

Parte utilizada: flores

Indicação: digestivo, anti-diarréico, para cólicas, diurético e diminui a pressão

Forma de uso: infusão 3g (1,5 colher de sobremesa) de chá em 300 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Capim-cidrô: *Cymbopogon citratus*



Também conhecida como capim-cidreira, capim-limão, capim-cheiroso, capim-santo, capim-cidrão.

Parte utilizada: folhas

Indicação: para cólicas, sedativo leve, digestivo, calmante, antitussígeno, antifebril, diminui a pressão.

Forma de uso: infusão 3g (1,5 colher de sobremesa) em 150 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Cuidados: pode potencializar efeito de medicamentos sedativos e evitar uso em casos de pressão baixa

Jambolão: *Syzygium cumini*



Parte utilizada: folhas, frutos, cascas e sementes

Indicação: antidiabético (folhas, cascas, sementes e frutos) e diarreias intensas (folhas e cascas).

Forma de uso: infusão das folhas 10g (5 colheres de sobremesa) em 500 ml de água, beber 2 vezes ao dia ou decoção das cascas 10g (5 colheres de sobremesa) em 1.000 ml de água, beber 2 vezes ao dia ou decoção das sementes em pó (pó equivalente a 5 sementes) em 150 ml de água, beber 4 vezes ao dia.

Os frutos podem ser ingeridos "in natura" ou como ingrediente de tortas e doces.

Informação complementar: as sementes e os frutos possuem propriedades mais pronunciadas contra o diabetes do que as cascas e as folhas.

Pata-de-vaca: *Bauhinia forficata*



Também conhecida como pata-de-boi.

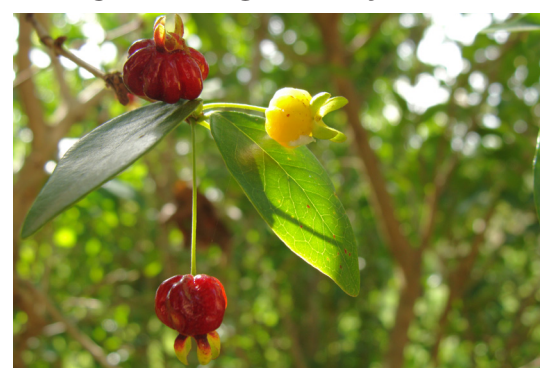
Parte utilizada: folhas e cascas

Indicação: folhas e cascas como antidiabético, diurético, combate o colesterol, anti-inflamatório.

Forma de uso: infusão das folhas 5g (2,5 colheres de sobremesa) em 250 ml de água, beber 4 vezes ao dia ou decoção das cascas 10g (5 colheres de sobremesa) em 1.000 ml de água beber 4 vezes ao dia.

Cuidados: colher as folhas de preferência antes da floração

Pitangueira: *Eugenia uniflora*



Parte utilizada: folhas

Indicação: anti-diarréico, diurético, antifebril, antirreumático, para problemas hepáticos e gota, em gargarejos contra infecções da garganta.

Forma de uso: infusão 3g (1,5 colher de sobremesa) em 500 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Informação complementar: os frutos são comestíveis.

Vedélia: *Sphagneticola trilobata*



Também conhecida como insulina.

Parte utilizada: folhas

Indicação: antidiabético

Forma de uso: infusão 4g (2 colheres de sobremesa) em 500 ml de água, beber 3 vezes ao dia.

Medidas aproximadas das plantas medicinais:

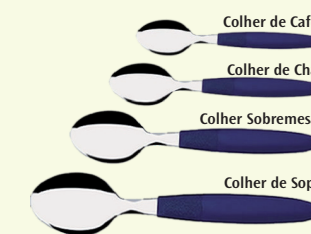
1 colher das de café é equivalente a 2 ml/ 0,5 g

1 colher das de chá é equivalente a 5 ml/1g

1 colher das de sobremesa é equivalente a 10 ml/ 2g

1 colher das de sopa é equivalente a 15 ml/ 3 g

1 xícara de chá é equivalente a 150 ml



Formas de preparo mais comuns:

Infusão ou abafado: Verter água potável fervente sobre a planta medicinal já colocada em uma xícara, abafar por dez minutos em repouso e coar em seguida. Indicado para chás a base de flores, folhas e frutos.

Decocção ou cozimento: Colocar a planta medicinal em um recipiente contendo água potável e ferver de dez a quinze minutos com o recipiente tampado. Coar, colocar em uma xícara e aguardar 5 minutos para beber. Indicado para preparo de partes duras das plantas como cascas, raízes, caules e sementes.