

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS

DA POLÍTICA INTERSETORIAL DE
PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS
DO RIO GRANDE DO SUL



PROJETO APLPMFITO/RS



2023

PORTO ALEGRE

Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Arita Gilda Hübner Bergmann – Secretária

Departamento de Assistência Farmacêutica

Alexandre Morais Neves – Diretor e Coordenador do Projeto APLPMFito/RS da PIPMF/RS

Divisão de Qualificação da Assistência Farmacêutica

Gabriela Bandeira Burlamaque – Chefe

Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul

Carolina de Azevedo Fernandes – Referência Técnica da PIPMF/RS

Autores

Clarice Azevedo Machado
Cristiane Bernardes de Oliveira
Sílvia Beatriz Costa Czermainski (idealização)

Revisores

Melaine Terra
Roger Remy Dresch

Fotos

Ângela Sperry
Clarice Azevedo Machado
Diego Lemos Rocha Chollet
Gerson Luiz Lopes
João Augusto Bagatini
Mariano Cordeiro Pairet
Ricardo Aranha Ramos
Sérgio Augusto de Loreto Bordignon

Realização

Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul / Departamento de Assistência Farmacêutica
Ministério da Saúde / Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Arte e Diagramação

Carolina de Azevedo Fernandes

Para elaboração desta publicação foi utilizada a plataforma Canva®.

R585c Rio Grande do Sul. Secretaria da Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica. Divisão de Qualificação da Assistência Farmacêutica. Política Intersectorial e Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul. Cartilha das plantas medicinais da Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul [recurso eletrônico]: Projeto APLPMFito/RS / elaborado por Clarice Azevedo Machado, Cristiane Bernardes de Oliveira, Sílvia Beatriz Costa Czermainski - 2. ed. - Porto Alegre: ESP/SES, 2023. 16 p. : il., color.

ISBN 978-65-89000-29-7

1. Plantas medicinais. 2. Medicamentos fitoterápicos. 3. Chás medicinais. 4. Fitoterapia. 5. Assistência farmacêutica. 6. Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul. 7. Projeto APLPMFito/RS. I. Machado, Clarice Azevedo. II. Oliveira, Cristiane Bernardes de. III. Czermainski, Sílvia Beatriz Costa. IV. Título.

NLM QV 766

Catálogo na fonte – Centro de Informação e Documentação em Saúde - ESP/SES

RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA
Divisão de Qualificação da Assistência Farmacêutica
Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul
Projeto Arranjo Produtivo Local de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul



Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul
Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
Projeto APL PM FITO RS / PNPMF

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS

da Política Intersectorial de
Plantas Medicinais e Fitoterápicos
do Rio Grande do Sul

Projeto APLPMFito/RS

2ª Edição

Porto Alegre

2023

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DA POLÍTICA INTERSETORIAL DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS DO RIO GRANDE DO SUL

APRESENTAÇÃO

A utilização de plantas medicinais na atenção à saúde tem evoluído muito ao longo dos tempos. Para se tomar um chá com finalidades medicinais, é preciso conhecer bem a planta e reconhecer os sinais e sintomas da doença. Também é preciso conhecer o modo do seu preparo e uso adequados, o seu cultivo e secagem, para se obter a ação esperada.

Assim como os medicamentos, alguns cuidados são recomendados antes de preparar e usar plantas medicinais: evitar o uso no tratamento de doenças graves sem o conhecimento do médico, pois a doença pode ser mais grave do que aparenta ou pode se agravar; não trocar a parte da planta que é usada como medicinal, pois pode trazer consequências indesejadas para o usuário. Mulheres grávidas, bebês até seis meses de idade e pessoas idosas, principalmente aquelas que utilizam muitos medicamentos, devem ter um cuidado especial, a fim de se evitarem efeitos indesejados e até graves.

As plantas medicinais não são inócuas, e mesmo sendo naturais não são dispensadas de cuidados. Devem ser utilizadas de forma adequada, nas quantidades e tempos específicos para cada espécie e assim, se evitarem efeitos indesejados e riscos de intoxicação.

Esta cartilha foi baseada em estudos e pesquisas sobre as plantas mais utilizadas pela população no Rio Grande do Sul, de modo que o usuário possa ter confiança nessas informações. Apresenta-se a planta com seu nome popular, nome botânico, sua utilidade medicinal, a parte usada, o modo de usar e outras orientações.

Ao visitar um horto medicinal ou buscar alternativas para problemas de saúde, esse trabalho ajudará nas suas escolhas e aprendizado sobre possibilidades naturais de autocuidado ou mesmo para indicações profissionais em meio a tantas ofertas de medicamentos.

A implementação da Política de Plantas Medicinais do Rio Grande do Sul, objetivo do projeto que gerou este trabalho, afirma os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde, em relação à integralidade na sua dimensão institucional, setorial e à valorização do conhecimento sobre plantas medicinais.

E no cenário de grandes problemas ambientais e sanitários, trabalhos como este são uma contribuição pequena, mas significativa, ao conjunto de informações existentes e de ações sobre essas plantas que curam, seguindo a agenda pela sustentabilidade.

Bom uso da cartilha, boa leitura e... Bons chás!

Autora Sílvia Czermainski



Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul
Política Intersetorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
Projeto APL PM FITO RS / PNPMF

Esta cartilha contém informações sobre plantas medicinais para conhecimento básico de sua importância para a saúde. Seguem algumas definições simples para sua utilização e melhor compreensão do leitor, as quais estão referidas na literatura científica.

ALGUMAS DEFINIÇÕES IMPORTANTES(1)

- **Compressa:** é uma forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o lugar lesionado, um pano ou gaze limpo e umedecido com um infuso ou decocto, frio ou aquecido, dependendo da indicação de uso;
- **Decocção:** é a preparação que consiste na ebulição da droga vegetal em água potável por tempo determinado. Método indicado para partes de drogas vegetais com consistência rígida, tais como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas;
- **Fitoterápico:** é o produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa;
- **Infusão:** é a preparação que consiste em verter água fervente sobre a droga vegetal e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por tempo determinado. Método indicado para partes de drogas vegetais de consistência menos rígida tais como folhas, flores, inflorescências e frutos, ou que contenham substâncias ativas voláteis;
- **Planta Medicinal:** espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos.

MEDIDAS ADOTADAS(2)

Medidas de referência equivalentes a:

- colher das de sopa 15 mL / 3 g;
- colher das de sobremesa 10 mL / 2 g;
- colher das de chá 5 mL / 1g;
- colher das de café 2 mL / 0,5 g; e
- xícara das de chá ou copo 150 mL.

As doses descritas devem ser ajustadas para crianças e idosos:

- crianças de 3 a 6 anos de idade devem usar $\frac{1}{4}$ da dose recomendada; e
- crianças de 7 a 12 anos e pessoas acima de 70 anos devem usar metade da dose recomendada(3).

ATENÇÃO

Ingerir o chá medicinal no mesmo dia do preparo.
Os chás medicinais não devem ser administrados durante a gestação, lactação ou para crianças sem a supervisão médica.

LISTA DAS ESPÉCIES MEDICINAIS ESCOLHIDAS

1. Alcachofra	9. Funcho	17. Pata-de-vaca
2. Baleeira	10. Goiabeira	18. Picão-preto
3. Camomila	11. Hortelã-pimenta	19. Sálvia
4. Calêndula	12. Mil-folhas	20. Sálvia-da-gripe
5. Sabugueiro	13. Losna	21. Capim-cidrô
6. Carqueja	14. Tansagem	22. Pitangueira
7. Erva-de-bugre	15. Guaco	23. Quebra-pedra
8. Espinheira-santa	16. Melissa	24. Marcela



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

ALCACHOFRA

Cynara scolymus L.

Alcachofra-comum, alcachofra-cultivada, cachofra(4)

- **Planta Exótica, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** antidiarréico(1).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso até quatro vezes ao dia(1,5).
- **Constituintes químicos:** ácidos fenólicos, saponinas, flavonoides, sesquiterpenos e esteroides(5).
- **Cuidados:** o uso é contraindicado para pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares. Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à alcachofra ou plantas da família Asteraceae(1).
- **Descrição da planta:** planta perene, atinge até 1,00 m de altura(4).

BALEEIRA

Varronia curassavica Jacq.

Erva-baleeira, camarinha, catinga-de-barão, cordia, erva-balieira, balieira-cambará, erva-preta(4)

- **Planta Nativa, Família Boraginaceae.**
- **Uso medicinal:** anti-inflamatório(1), analgésico e antiúlcera, utilizada para artrite, gota, dores musculares e da coluna(6).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso externo: preparar a infusão com 1 colher de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Aplicar compressa na região afetada, três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleos essenciais, triterpenos, flavonoides, ácidos graxos(6).
- **Cuidados:** em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso(1).
- **Descrição da planta:** arbusto ereto muito ramificado de 1,5 a 2,5 m de altura(4).



Foto: Diego Lemos Rocha Chollet, 2013.

CAMOMILA

Matricaria chamomilla L.

Camomila-romana, maçanilha, matricária(4)

- **Planta Exótica, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** uso oral: antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve. Uso externo: anti-inflamatório em afecções da cavidade oral(5).
- **Parte usada:** inflorescências(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa das inflorescências secas em 1 xícara de chá de água. Usar 150 mL do infuso, 5 - 10min após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições. Uso externo: bochechos e gargarejos: preparar 2 a 3 colheres de sopa em 100 mL, usar o infuso 5 a 10min após o preparo, três vezes ao dia(1). Compressas: utilizar a infusão preparada com 30 a 100g das inflorescências em 1000 mL de água(5).
- **Constituintes químicos:** flavonoides, cumarina, óleo essencial(5).
- **Cuidados:** podem surgir reações alérgicas. Em superdosagens, podem ocorrer náuseas, excitação nervosa e insônia. Evitar o uso em alérgicos à camomila. Contraindicado para gestantes(5).
- **Descrição da planta:** herbácea anual, atinge até 1,00 m de altura(4).



Foto: Ricardo Aranha Ramos, 2013.



Foto: Ricardo Aranha Ramos, 2013.

CALÊNDULA

Calendula officinalis L.

Bonina, malmequer, maravilha, margarida-dourada, verrucária(4)

- **Planta Exótica, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** anti-inflamatório, cicatrizante e antisséptico. Para o tratamento de lesões da pele e mucosas, promovendo a cicatrização e modulando os possíveis focos inflamatórios(1,5).
- **Parte usada:** flores(1,5).
- **Modo de usar:** uso externo: preparar a infusão com 1 colher de sobremesa das flores secas em 150 mL de água. Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleo essencial, carotenoides, triterpenos, esteroides, saponinas, ácidos fenólicos, flavonoides e antocianinas(5).
- **Cuidados:** contraindicado em casos de alergias causadas por plantas da família Asteraceae. Em casos raros pode causar dermatite de contato(1). Não deve ser usado na gravidez, lactação ou para crianças sem supervisão médica(5).
- **Descrição da planta:** herbácea anual, de 30 a 60 cm de altura(4).

SABUGUEIRO

Sambucus australis Cham. & Schldtl.

Sabugueiro-do-brasil, sabugo-negro, sabugueirinho(4)

- **Planta Nativa, Família Adoxaceae.**
- **Uso medicinal:** diurético, antisséptico, antipirética, cicatrizante e anti-inflamatória, gripes, resfriados, sinusite, reumatismo, gota. Analgésico, estimulante da sudorese, sarampo, catapora(4).
- **Parte usada:** flores(4).
- **Modo de usar:** uso oral. Como antipirético, analgésico, sarampo e catapora, preparar a infusão com 1 colher de sobremesa das flores secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso uma a duas vezes ao dia(4).
- **Constituintes químicos:** flavonoides, terpenoides, esteroides e alcaloides(4).
- **Cuidados:** as folhas são tóxicas por apresentarem um glicosídeo cianogenético, não devendo ser utilizadas oralmente(4).
- **Descrição da planta:** arbusto grande ou arvoreta de 3 a 4m de altura(4).



Foto: Flora digital do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.
URL: <http://floradigital.ufsc.br>. Foto Biólogo João Augusto Bagatini -Nova Prata, RS. Disponível em: <https://floradigital.ufsc.br/open_sp.php?img=14484>. Acesso em: 24 Fev 2022.

CARQUEJA

Baccharis crisper Spreng. (= *Baccharis trimera* (Less.) DC.)

Carqueja-amarga(1), carqueja-do-mato, vassoura(4)

- **Planta Nativa, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** antidispéptico(1), tônico, estomáquico, hepatoprotetor, digestivo, antiúlcera, anti-inflamatório, analgésico(4).
- **Parte usada:** partes aéreas(3).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa das partes aéreas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso três vezes ao dia, 30 minutos antes das refeições(4).
- **Constituintes químicos:** ácidos fenólicos(5).
- **Cuidados:** não utilizar em gestantes e lactantes. O uso pode causar hipotensão. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes(3).
- **Descrição da planta:** subarbusto perene, ereto, ramificado, atinge de 50 a 80 cm de altura(4).



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2019.

ERVA-DE-BUGRE

Casearia sylvestris Sw.

Chá-de-bugre, guaçatonga, erva-de-lagarto(1)

- **Planta Nativa, Família Salicaceae.**
- **Uso medicinal:** antidispéptico(1), protetor da mucosa gástrica, analgésico e anti-inflamatório(4).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso 5 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** terpenos e flavonoides(4).
- **Cuidados:** não utilizar em gestantes e lactantes(1).
- **Descrição da planta:** árvore de 4 a 6 m de altura(4).

ESPINHEIRA-SANTA

Monteverdia ilicifolia (Mart. ex Reissek) Biral

(=*Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek)

Cancerosa, cancorosa, cancorosa-de-sete- espinhos, sombra-de-touro, espinheira-divina(4)

- **Planta Nativa, Família Celastraceae.**
- **Uso medicinal:** antidispéptico, antiácido e protetor da mucosa gástrica(1,5).
- **Parte usada:** folhas(1,5).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** terpenos, flavonoides e taninos(5).
- **Cuidados:** não utilizar durante a gestação, lactação e em crianças menores de seis anos. Há indícios que o uso de espinheira-santa causa redução do leite materno; é contra indicado na lactação(5).
- **Descrição da planta:** árvore de pequeno porte, atinge até 5 m de altura(4).



Foto: Ricardo Aranha Ramos, 2013.

FUNCHO

Foeniculum vulgare Mill.

Erva-doce, funcho-doce, falso-anis, folho-doce, funcho-comum, funcho-bastardo, pinocchio, funcho-vulgar(4)

- **Planta Naturalizada, Família Apiaceae.**
- **Uso medicinal:** antiespasmódico, utilizado para reduzir gases e cólicas intestinais tanto em adultos como em crianças(7,8).
- **Parte usada:** frutos(7,8).
- **Modo de usar:** uso oral. Preparar em torno de 1 colher de sobremesa dos frutos, em 250 mL de água fervente. Deixar em contato com a água por 15 minutos. Tomar 1 xícara ao dia. Não fazer uso por mais de duas semanas(8). Uso externo na forma de creme, extrato etanólico, gel, pomada, pó e banhos(7).
- **Constituintes químicos:** óleos essenciais, polifenóis, ácidos graxos, esteróis, furanocumarinas e flavonoides(7).
- **Cuidados:** a utilização prolongada deve ser limitada em crianças devido ao efeito estrogênico. Cautela quanto ao efeito sobre o Sistema Nervoso Central em pacientes predispostos à epilepsia(7).
- **Descrição da planta:** erva perene ou bianual, aromática, de 40 a 90 cm de altura(4).



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.



Foto: Gerson Luiz Lopes, 2012.

GOIABEIRA

Psidium guajava L.

Guaiaba, guaiava, goiaba-comum, guava(4)

- **Planta Naturalizada, Família Myrtaceae.**
- **Uso medicinal:** tratamento da diarreia aguda não infecciosa e enterite por rotavírus(5).
- **Parte usada:** ramos novos, com folhas jovens(5).
- **Modo de usar:** uso oral. Para diarreia: Preparar a infusão com 3 a 4 brotos foliares(4) em 150 mL (1 xícara de chá) de água. Tomar uma dose de 150 mL do infuso duas a três vezes ao dia(5).
- **Constituintes químicos:** flavonoides, terpenoides e taninos(5).
- **Cuidados:** não exceder a dose recomendada ou a duração do tratamento(5).
- **Descrição da planta:** árvore frutífera, atinge até 7 m de altura(4).

HORTELÃ-PIMENTA

Mentha x piperita L.

Menta, menta-inglesa, hortelã-apimentada(4)

- **Planta Exótica, Família Lamiaceae.**
- **Uso medicinal:** como auxiliar no alívio de sintomas dispépticos; tal como flatulência(1).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleo essencial, monoterpenos, alcaloides, flavonoides, fenóis, taninos e esteroides(9).
- **Cuidados:** o uso é contraindicado para pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação(1).
- **Descrição da planta:** erva aromática, anual ou perene, de mais ou menos 30 cm de altura(4).



Foto: Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 19 Oct 2021<<http://www.tropicos.org/Image/100468910>> Photographer: Gerrit Davidse CC-BY-NC-SA

MIL-FOLHAS

Achillea millefolium L.

Mil-em-rama(1), aquileia, pronto-alívio(4)

- **Planta Exótica, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** aperiente, antispéptico, anti-inflamatório e antiespasmódico(1).
- **Parte usada:** partes aéreas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa das partes aéreas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso 10 minutos após o preparo, três a quatro vezes ao dia, entre as refeições(1).
- **Composição química:** óleo essencial, terpenoides, taninos, mucilagens, resinas, saponinas, cumarinas, alcaloides, princípios amargos(4).
- **Cuidados:** não deve ser utilizado por indivíduos portadores de úlceras gastroduodenais ou oclusão das vias biliares. O uso acima das doses recomendadas pode causar cefaleia e inflamação. O uso prolongado pode provocar reações alérgicas. Caso ocorra um desses sintomas, suspender o uso e consultar um especialista(1).
- **Descrição da planta:** herbácea perene, de 30 a 50 cm de altura(4).



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

LOSNA

Artemisia absinthium L.

Losna-maior, absinto, acinto, erva-dos-vermes,
erva-do-fel(4)



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

- **Planta Exótica, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** hepatoprotetor, antifúngico e bactericida de amplo espectro, anti-helmíntico, antioxidante(11), carminativo, diurético, colagogo(4).
- **Parte usada:** folhas(4).
- **Modo de usar:** uso oral. Preparar a infusão com 1 colher de chá de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso até o máximo três vezes ao dia, meia hora antes das refeições principais(4).
- **Constituintes químicos:** óleo essencial, lactonas sesquiterpênicas, lignanas e flavonoides(4, 11).
- **Cuidados:** não há evidências científicas robustas e/ou validadas em compêndios oficiais que permitam recomendar dose e tempo de utilização de forma segura e sem efeitos adversos.
- **Descrição da planta:** planta subarborescente com pouco mais de 1m de altura(4).

TANSAGEM

Plantago major L.

Tanchagem, tranchagem(4)



Clarice Azevedo Machado, 2018.

- **Planta Naturalizada, Família Plantaginaceae.**
- **Uso medicinal:** anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral(1).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso externo. Preparar a infusão com 1 a 3 colheres de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** mucilagens, alcaloides, flavonoides, taninos, esteroides, saponinas e ácidos orgânicos(4).
- **Cuidados:** não utilizar em pacientes com hipotensão arterial, obstrução intestinal e gestantes; não engolir após o bochecho e gargarejo. Não utilizar a casca da semente(1).
- **Descrição da planta:** pequena erva bienal ou perene, ereta, acaule, de 20 a 30 cm de altura(4).

GUACO

Mikania glomerata Spreng

Guaco-liso, guaco-de-cheiro(4)



Foto: Sérgio Bordignon, 2014.

- **Planta Nativa, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** expectorante(1), utilizado no tratamento de doenças respiratórias como gripes, tosse, resfriados e bronquites(10).
- **Parte usada:** folhas(1,10).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso logo após o preparo, três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** cumarinas, triterpenos/esteroides, heterosídeos flavônicos e óleos essenciais(10).
- **Cuidados:** não utilizar em caso de tratamento com anti-inflamatórios não esteroides. A utilização pode interferir na coagulação sanguínea. Doses acima das recomendadas podem provocar vômitos e diarreia(1).
- **Descrição da planta:** trepadeira, de grande porte. Perene(4).

MELISSA

Melissa officinalis L.

Erva-cidreira(1)



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

- **Planta Exótica, Família Lamiaceae.**
- **Uso medicinal:** antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve(1).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa de folhas secas em 150 mL de água, tomar 150 mL do infuso 5 minutos após o preparo, até três vezes ao dia(1).
- **Composição química:** óleo essencial, taninos, flavonoides, mucilagens, resinas e substâncias amargas(4).
- **Cuidados:** não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo e utilizar cuidadosamente em pessoas com hipotensão arterial(1). Pode prejudicar a capacidade de dirigir e operar máquinas(12).
- **Descrição da planta:** herbácea perene, atinge 30 a 60 cm de altura(4).

PATA-DE-VACA

Bauhinia forficata Link

Casco-de-vaca, pata-de-boi, unha-de-vaca,
unha-de-boi(4)



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

- **Planta Nativa, Família Fabaceae.**
- **Uso medicinal:** diurético, hipoglicemiante e redutor de colesterol(4),
- **Parte usada:** folhas, cascas e flores(4).
- **Modo de usar:** uso oral. Preparar por decoção por 3 min. 1 colher de sobremesa de folhas secas em 150 mL de água. Para diabetes, tomar 150 mL do decocto três vezes ao dia, sendo uma em jejum e as demais antes das principais refeições(4).
- **Constituintes químicos:** esteróis, flavonoides, glicosídeos, taninos, mucilagens e ácidos orgânicos(4).
- **Cuidados:** não há evidências científicas robustas e/ou validadas em compêndios oficiais que permitam recomendar dose e tempo de utilização de forma segura e sem efeitos adversos.
- **Descrição da planta:** árvore espinhenta, atinge até 5-9 m de altura(4).

PICÃO-PRETO

Bidens pilosa L.

Cuambu, carrapicho-de-duas-pontas, picão-do-campo,
goambu, erva-picão, macela-do-campo, piolho-de-padre,
espinho de agulha, carrapicho-de-cavalo, pirco,
erva picão e pau-pau(13), pico- pico, fura-capá,
cuambri, carrapicho-picão, coambi, guambu,
picão-amarelo, picão-das-horas e piolho-de-padre(13)



Foto: Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 16 Nov 2021<<http://www.tropicos.org/Image/100826116>> Photographer: Jessie Harris CC-BY-NC-SA

- **Planta Naturalizada, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** hepatoprotetora, hipoglicemiante, anti-inflamatória, anti-hipertensiva e diurética. Uso tópico no tratamento da herpes(13).
- **Parte usada:** partes aéreas(13).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa das partes aéreas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso duas a quatro vezes ao dia(1). Uso tópico: Banhar com o infuso, logo após o preparo, duas vezes ao dia(13).
- **Constituintes químicos:** alcaloides, flavonoides, compostos fenólicos, taninos e saponinas(13).
- **Cuidados:** gestantes não devem utilizar(13).
- **Descrição da planta:** herbácea, ereta, anual, atinge de 50 a 130 cm de altura(4).

SÁLVIA

Salvia officinalis L.

Chá-da-frança, erva-sagrada, salva, sal-das-boticas, salva-de-remédio, sálvia-comum(4)



Foto: Diego Lemos Rocha Chollet, 2013.

- **Planta Exótica**, Família **Lamiaceae**.
- **Uso medicinal:** antidispéptico e como uso externo como anti-inflamatório, antisséptico da cavidade oral(1), contra picadas de insetos, infecções de pele, aftas e mau hálito(4).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sobremesa das folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL, 10min após o preparo, duas a três vezes ao dia após as refeições(1). Uso externo: após higienização, aplicar o infuso com algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos uma ou duas vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleos essenciais, diterpenos, flavonoides, saponinas, substâncias amargas(4).
- **Cuidados:** contraindicado em gestantes e lactantes, em pessoas com insuficiência renal e neoplasias estrógeno dependentes. O uso tópico pode causa irritação cutânea, bem como outras reações alérgicas(1).
- **Descrição da planta:** herbácea perene, de 30-60 cm de altura(4).

SÁLVIA-DA-GRIPE

Lippia alba (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson
Erva-cidreira de arbusto, erva-cidreira-de-campo, cidreira-brava, alecrim selvagem, falsa-melissa, salva, salva-limão(1,4)



Foto: Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. 30 Nov 2021<http://www.tropicos.org/Image/100120376> Photographer: O.M. Montiel CC-BY-NC-ND

- **Planta Nativa**, Família **Verbenaceae**.
- **Uso medicinal:** ansiolítico, sedativo leve, antiespasmódico e antidispéptico(1). Mucolítica(4).
- **Parte usada:** partes aéreas(1).
- **Modo de usar:** uso oral. Preparar a infusão com 1 colher de sopa das partes aéreas secas picadas em 150 mL de água. De 3 a 7 anos: tomar 35 mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Acima de 7 a 12 anos: 75 mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Acima de 12 anos: 150 mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Maiores de 70 anos: 75 mL do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleos essenciais(4).
- **Cuidados:** doses acima das recomendadas podem causar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão(1).
- **Descrição:** subarbusto de morfologia variável, de até 1,5 m(4).

CAPIM-CIDRÓ

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf
Capim-limão, capim-cidreira, cidreira(1)



Foto: Clarice Azevedo Machado, 2018.

- **Planta Naturalizada**, Família **Poaceae**.
- **Uso medicinal:** antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve(1).
- **Parte usada:** folhas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso 5 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** óleo essencial(4).
- **Cuidados:** pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos(1).
- **Descrição da planta:** erva com folhas longas, estreita e aromáticas, atinge até 1 m de altura(4).



Foto: Ângela Sperry, 2021.

PITANGUEIRA

Eugenia uniflora L.

Pitanga, pitanga-do-mato, ubipitanga, jinja, ginja(4)

- **Planta Nativa, Família Myrtaceae.**
- **Uso medicinal:** antidiarreico(1), antidiabética, diurético, antibacteriano e antioxidante(14).
- **Parte usada:** folhas(14).
- **Modo de usar:** uso oral: adulto. Preparar a infusão com 1 colher de sopa de folhas secas em 150 mL de água. Utilizar 1 cálice (30 mL) após a evacuação em no máximo dez vezes ao dia(14).
- **Constituintes químicos:** taninos, flavonoides e óleos essenciais(14).
- **Cuidados:** não tomar mais que 300mL ao dia. O uso do chá pode causar constipação intestinal(1).
- **Descrição da planta:** arbusto ou árvore, de 4 a 10 m de altura(4).

QUEBRA-PEDRA

Phyllanthus niruri L.

Arranca-pedras, conami, erva-pombinha, saúde-da-mulher, saxífraga, erva-pomba(4)

- **Planta Nativa, Família Phyllanthaceae.**
- **Uso medicinal:** litolítico (quebra pedra) nos casos de litíase urinária(4).
- **Parte usada:** partes aéreas(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de sopa das partes aéreas secas em 150 mL de água. Administrar 150 mL do infuso 10 a 15 min após o preparo, duas a três vezes ao dia(1).
- **Constituintes químicos:** flavonoides, lignanas, triterpenoides e alcaloides(4).
- **Cuidados:** gestantes não devem utilizar. Concentrações acima das recomendadas podem causar diarreia e hipotensão arterial(1).
- **Descrição da planta:** erva ereta, anual, atinge de 40 a 80 cm de altura(4).



Foto: Mariano Cordeiro Pairet, 2017.

MARCELA*

Achyrocline satureioides (Lam.) DC.

Macela, marcela-do-campo(1)

- **Planta Nativa, Família Asteraceae.**
- **Uso medicinal:** antidispéptico, antiespasmódico, anti- inflamatório(1).
- **Parte usada:** inflorescências(1).
- **Modo de usar:** uso oral: acima de 12 anos. Preparar a infusão com 1 colher de chá das inflorescências secas em 150 mL de água. Tomar 150 mL do infuso logo após o preparo, duas a três vezes ao dia(1).
- **Composição química:** flavonoides, terpenóides, carotenoides, cumarinas, esteroides e óleo essencial(8).
- **Cuidados:** em caso de ocorrência de alergia, suspender o uso(1).
- **Descrição da planta:** herbácea perene, de 60 - 120 cm de altura(4).



Foto: Mariano Cordeiro Pairet, 2017

**Planta Medicinal
símbolo do
Rio Grande do Sul**

*Lei Estadual Nº 11.858/2002, Rio Grande do Sul.

REFERÊNCIAS

1. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Formulário de fitoterápicos**: Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2021. 223 p.
2. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Instrução Normativa nº 4 de 18 de junho de 2014**. Determina a publicação do Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico. Brasília, DF, 2014. Anexo consta o Guia de orientação para registro de medicamento fitoterápico e registro de notificação de produto tradicional fitoterápico. Disponível em: [file:///C:/Users/ses14367343/Downloads/IN%2004-2014%20-%20Guia%20de%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20MF%20e%20PTF%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ses14367343/Downloads/IN%2004-2014%20-%20Guia%20de%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20MF%20e%20PTF%20(2).pdf) . Acesso em: 07 jan. 2021.
3. HOFFMANN, D. **O guia completo das plantas medicinais**: ervas de A a Z para tratar doenças, restabelecer a saúde e o bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2017.
4. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 544 p.
5. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Memento Fitoterápico**: Farmacopeia Brasileira. Brasília, DF: ANVISA, 2016. 115 p.
6. BENJAMIN, G.; FAVORETO, R. *Cordia verbenaceae* DC Boraginaceae. **Revista Fitos**, v. 7, n.1, p. 17-25., jan./mar. 2012.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Foeniculum vulgare* Mill. (Funcho)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde: ANVISA 2015. 156 p.
8. EUROPEAN MEDICINES AGENCY. Community herbal monograph on *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *vulgare*, Aetheroleum. London: Committee on Herbal Medicinal Products , 2007.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Mentha x piperita* L. (Hortelã pimenta)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde: ANVISA, 2015. 73 p.
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Mikania glomerata* Spreng., Asteraceae -Guaco**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. 92 p.
11. FRAGOSO, T. P. **Análise do uso medicinal do gênero *Artemisiano* Brasil com base em fatores tradicionais, científicos, políticos e patentários para subsidiar o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. 2014. 45 f. Monografia (Especialização em Gestão da Inovação em Fitomedicamentos) - Instituto de Tecnologia em Fármacos/ Farmanguinhos, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro 2014. 45 p.
12. EUROPEAN MEDICINES AGENCY. **Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium**. London: Committee on Herbal Medicinal Products, 2013.
13. BRASIL. Ministério da Saúde. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Bidens pilosa* (Picão-preto)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde: ANVISA, 2015. 85 p.
14. BRASIL. Ministério da Saúde. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Eugenia uniflora* L. (Pitangueira)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde: ANVISA, 2015. 81 p.



Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul
Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
Projeto APL PM FITO RS / PNPMP



<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/politica-intersectorial-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-no-sus-rs>
E-mail: plantas-medicinais@saude.rs.gov.br
Política Intersectorial de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Rio Grande do Sul - PIPMF/RS
Departamento de Assistência Farmacêutica - DEAF/SES/RS