



# Que tal um chazinho?

GUIA PRÁTICO  
DE PLANTAS MEDICINAIS



SÉRIE E. Comunicação e Educação em Saúde

Que  
tal um  
chazinho?

## GUIA PRÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS

SMS  
OSS VIVA RIO  
2015

## **Organização Social de Saúde Viva Rio**

### **Coordenador Geral**

Sebastião Correia dos Santos

### **Supervisão**

Cristina Guedes Veneu

## **Rede Carioca de Saúde Ambiental**

### **Gerente**

Daniel Viadé Andavert

### **Bióloga**

Cristiana Silveira

## **Viva Rio**

Rua do Russel, 76 - Glória

Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21)2555-3750 Ramal 3278

[www.vivario.org.br](http://www.vivario.org.br)

---

Secretaria Municipal de Saúde. Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais. Gerencia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares.

Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Gerencia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Rio de Janeiro: SMS, 2014 (Série E. Comunicação e Educação em Saúde). 43 p., il.

ISBN:

1. Plantas medicinais 2. Plantas e chás medicinais 3. Aquisição, uso e preparo de chá. I. Título. II. Série.

---

Catálogo na fonte – Núcleo de Publicações e Memória SMS/SUBPAV CDU 633.88(036)

**PCRJ©2015**

**Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro**

Eduardo Paes

**Secretário Municipal de Saúde**

Daniel Soranz

**Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde**

Betina Durovni

**Superintendente de Atenção Primária**

Guilherme Wagner

**Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais**

Patrícia Barbosa P. Durovni

**Gerente do Programa de Práticas Integrativas e Complementares**

Maria Cristina Nascimento Barros

**Subgerente do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia**

Helene Frangakis de Amorim

**Médico Colaborador do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia**

Antonio Carlos de Carvalho Seixlack

**Equipe de Cultivo do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia**

Adriano Araujo de Queiroz

Selma Guimarães de Moraes

**Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Rua Afonso Cavalcanti, 455/ 8º andar - Cidade Nova

Rio de Janeiro - RJ



## Sumário

Brotou...	9
O que é o Programa de Plantas Medicinais?	11
Vantagens no uso de plantas medicinais	12
Como usar, com segurança, as plantas medicinais?	13
Ao adquirir plantas medicinais é importante:	14
Como reconheço as plantas?	16
Identificando as espécies mais confundidas	22
1. Capim-limão e citronela	22
2. Maracujá	24
3. Pata-de-vaca	26
4. Boldo	28
5. Cidreira	30
Ao fazer chás...	31
Modos de preparo dos chás	32
Algumas espécies medicinais	34
Glossário	37
Referências bibliográficas	39



## Brotou...

Esta publicação é uma proposta do Viva Rio Saúde, implementada através do Projeto da Variável 1, Rede Carioca de Saúde Ambiental (RCSA), em parceria com o Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia do Programa de Práticas Integrativas e Complementares da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro.

A RCSA é um projeto desenvolvido nas Unidades Básicas de Saúde, Clínicas da Família (CF) e Centros Municipais de Saúde (CMS), relacionado à horticultura, jardinagem, reciclagem e plantas medicinais. Pretende trabalhar com a comunidade na criação de uma identidade visual comum, desde a fase da elaboração até sua execução.

A ideia é desenvolver espaços de aprendizagem contínua nos territórios, com atividades de promoção de saúde, aulas e oficinas de jardinagem, horticultura e plantas medicinais, fortalecendo o trabalho em rede e as parcerias institucionais.

A cartilha visa complementar estas atividades em torno do cultivo orgânico, plantas medicinais, temperos; hábitos saudáveis de alimentação e educação ambiental. Seu conteúdo agrega informações importantes e esclarecedoras, com linguagem simples e acessível à população sobre como adquirir as plantas medicinais, seu reconhecimento, a forma de preparo e sua utilização.

Esse material foi criado especialmente para você. Esperamos que ele ajude no cuidado com a saúde e na busca pela melhoria da qualidade de vida de sua família.



## O que é o Programa de Plantas Medicinais?

O Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro (PPMF/SMS-RJ) atende atualmente diversas unidades de saúde e possui como ações prioritárias o cultivo de plantas medicinais, assistência clínica e farmacêutica em fitoterapia e a promoção da saúde com grupos de usuários de plantas medicinais. Cabe ressaltar que a implantação deste Programa teve como modelo o projeto Farmácia Viva®, idealizado no Ceará pelo farmacêutico professor Dr. Francisco José de Abreu Matos.

Os grupos de usuários participam de atividades como: cursos, palestras e oficinas de cultivo, promoção da saúde e geração de renda em todas as unidades básicas de saúde engajadas no PPMF.

A Fazenda Modelo, situada no bairro de Guaratiba, zona oeste do município do Rio de Janeiro, é o local onde há mais de doze anos são cultivadas plantas medicinais com o objetivo de fornecer mudas para as hortas das unidades de saúde e também as matérias-primas vegetais para a produção de fitoterápicos. É na Farmácia de Manipulação de Fitoterápicos do PPMF, localizada no Hospital Municipal Raphael de Paula e Souza, em Curicica, Jacarepaguá, que os fitoterápicos são produzidos.

## Vantagens no uso de plantas medicinais

1. Valorização e resgate da cultura popular;
2. Fácil acesso às plantas pela população;
3. Possibilidade de preparo caseiro;
4. Baixo custo.

### É bom saber:

- Ⓜ Existem plantas que, mesmo sendo conhecidas como medicinais, são tóxicas;
- Ⓜ Fitoterápicos são medicamentos, portanto, devem ser mantidos fora do alcance das crianças;
- Ⓜ Armazene as plantas secas em local arejado, sem incidência de luz e umidade;
- Ⓜ Remédios caseiros são indicados em sintomas comuns e de pouca intensidade. Se não houver melhoras, procure sua equipe de saúde.

## Como usar, com segurança, as plantas medicinais?

1. Procure sempre orientação do profissional de saúde para obter um diagnóstico correto;
2. Informe ao profissional de saúde sobre todos os medicamentos, plantas medicinais e fitoterápicos que estiver usando;
3. Nunca substitua seu medicamento por plantas medicinais ou produtos fitoterápicos sem consultar previamente um profissional de saúde;
4. Em gestantes e mães em fase de amamentação não é recomendado o uso de plantas medicinais. Somente tomar sob estrita orientação médica;
5. Apenas são seguras e eficazes na dosagem e forma recomendada;
6. Esteja seguro de ter entendido as informações dadas pelo médico sobre o uso e preparo das plantas medicinais.

## Ao adquirir plantas e chás medicinais é importante:

1. Verificar sempre:
  - a. A data de validade do produto;
  - b. Rótulo com o nome científico da planta;
  - c. Procedência ou laboratório;
  - d. Nome do responsável técnico.
2. Não adquirir se estiver com:
  - a. Aparência de mofado ou coloração alterada;
  - b. Insetos;
  - c. Embalagem violada.
3. Verifique se a parte utilizada da planta, cascas, flores, folhas, raiz, confere com o que está na embalagem.

### É bom saber:

- 0) Não adquira plantas que foram secas ao sol, pois suas propriedades estarão alteradas;
- 0) Nunca colete plantas medicinais próximo à beiras de estradas, fossas, lixos, esgotos e áreas agrícolas tratadas com agrotóxicos.



# Como reconhecço as plantas?

Plantas mais usadas no Rio de Janeiro  
(do elenco do PPMF)

*Tenha certeza de:*

- ☉ Estar utilizando a planta correta;
- ☉ Qual parte da planta deve ser utilizada;
- ☉ Quando deve ser colhida.



## Arnica

Nome científico: *Solidago chilensis*

Parte a utilizar: flores

Colheita: no início da floração

Tipo de uso: externo



## Arruda

Nome científico: *Ruta graveolens*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: após 6 meses de plantio

Tipo de uso: externo



## Babosa

Nome científico: *Aloe vera*

Parte a utilizar: folha (após 1 ano do plantio)

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo



## Boldo

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Carqueja

Nome científico: *Baccharis trimera*

Parte a utilizar: partes aéreas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Calêndula

Nome científico: *Calendula officinalis*

Parte a utilizar: flores

Colheita: no início da floração

Tipo de uso: externo



## Capim-limão

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: folhas bem desenvolvidas

Tipo de uso: interno



## Chapéu-de-couro

Nome científico: *Echinodorus macrophyllus*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Colônia

Nome científico: *Alpinia zerumbet*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Confrei

Nome científico: *Symphytum officinale*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo



## Cúrcuma

Nome científico: *Curcuma longa*

Parte a utilizar: rizoma

Colheita: quando as folhas secarem (início do inverno)

Tipo de uso: interno



## Erva-baleeira

Nome científico: *Varronia verbenacea*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno e externo



## Erva-cidreira

Nome científico: *Lippia alba*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: após 18 meses de plantio

Tipo de uso: interno



## Laranja-da-terra

Nome científico: *Citrus aurantium*

Parte a utilizar: folhas e flores

Colheita: folhas antes da floração; flores no início da floração

Tipo de uso: interno



## Maracujá

Nome científico: *Passiflora alata*

Parte a utilizar: folhas e frutos

Colheita: folhas antes da floração; frutos quando maduros

Tipo de uso: interno



## Melão-de-São-Caetano

Nome científico: *Momordica charantia*

Parte a utilizar: folhas e frutos

Colheita: folhas antes da floração; frutos quando maduros

Tipo de uso: externo



## Pata-de-vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: interno



## Transagem

Nome científico: *Plantago major*

Parte a utilizar: folhas

Colheita: antes da floração

Tipo de uso: externo

## Atenção:

Quando se fala de uso externo da planta, significa que não é para ser ingerida.

## Identificando as espécies mais confundidas

Algumas espécies, por serem muito parecidas, são facilmente confundidas no momento da aquisição. A utilização destas plantas de forma inadequada, além de não trazer os benefícios esperados, pode provocar prejuízos à saúde, como intoxicação.

### 1. Capim-limão X Citronela



Capim-limão  
*Cymbopogon citratus*



Citronela  
*Cymbopogon nardus*

### Capim limão apresenta:

- ☞ hastes (caule) em tons de verde;
- ☞ poucas fitas na base;
- ☞ folhas eretas;
- ☞ cheiro de limão (ao quebrar uma folha ou machucá-la).

### Citronela apresenta:

- ☞ hastes (caule) em tons avermelhados;
- ☞ cheiro semelhante aos produtos de limpeza (ao quebrar uma folha);
- ☞ fitas enceradas (folhas cerosas) na base;
- ☞ folhas caídas nas pontas.

## Em tempo:

A citronela é um ótimo repelente para mosquitos, mas ela não pode ser ingerida. Muito cuidado para não confundir citronela com capim-limão. O chá de citronela é TÓXICO! Se não tiver certeza absoluta de que seja capim-limão, por favor, não beba o chá.



## 2. *Maracujá*

Existem três plantas diferentes que são conhecidas como maracujá, com folhas e flores diferentes. As três possuem propriedades muito parecidas.



Maracujá, *Passiflora alata*



Maracujá, *Passiflora edulis*



Maracujá, *Passiflora incarnata*

### 3. Pata-de-vaca

Existem várias árvores conhecidas como pata-de-vaca, como: *Bauhinia monandra*, *Bauhinia candicans* e *Bauhinia forficata*; sendo a última a mais estudada.



Pata-de-vaca  
*Bauhinia monandra*



Pata-de-vaca  
*Bauhinia candicans*



Pata-de-vaca  
*Bauhinia forficata*

**Para reconhecer a árvore da *Bauhinia forficata* devemos observar essas três características:**

- ⑥ folhas bem pontudas;
- ⑥ galhos com espinhos;
- ⑥ flores brancas (as outras espécies também podem ter flores brancas).



## 4. Boldo

Existem várias espécies conhecidas como boldo, mas nem todas têm propriedades medicinais. Abaixo, algumas espécies que possuem estas propriedades medicinais.



Boldo-brasileiro, boldo  
*Plectranthus barbatus*



Hortelã-pimenta, boldo  
*Plectranthus amboinicus*



Alumã, boldo-baiano  
*Vernonia condensata*



## Em tempo:

Algumas espécies de boldo são tóxicas, causando irritabilidade estomacal, provocando vômitos e outros efeitos indesejados.

Seu uso constante, além de causar danos ao aparelho digestivo, pode também provocar doenças no fígado.

## 5. Cidreira

Existem duas plantas diferentes que são conhecidas como erva-cidreira: *Lippia alba* e *Melissa officinalis*. Ambas têm propriedades muito parecidas.



Erva-cidreira  
*Lippia alba*



Erva-cidreira  
*Melissa officinalis*

### Em tempo:

Em algumas regiões do Brasil, o capim-limão é conhecido como capim-cidreira.

# Ao fazer chás...

- ❶ Evite misturar várias plantas medicinais sem orientação, pois uma pode alterar ou anular a função da outra, podendo ocorrer efeitos indesejados;
- ❷ Lave as mãos antes e durante o preparo e verifique se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- ❸ Utilize água filtrada e/ou fervida;
- ❹ Beba-os logo após o preparo ou guarde-os na geladeira para consumo no mesmo dia.



chá...chá...chá...chá

## Modos de preparo dos chás

### Infusão

A água fervente é colocada sobre a planta em um recipiente que deverá ser abafado por 10 a 15 minutos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado.

As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são as flores e folhas.



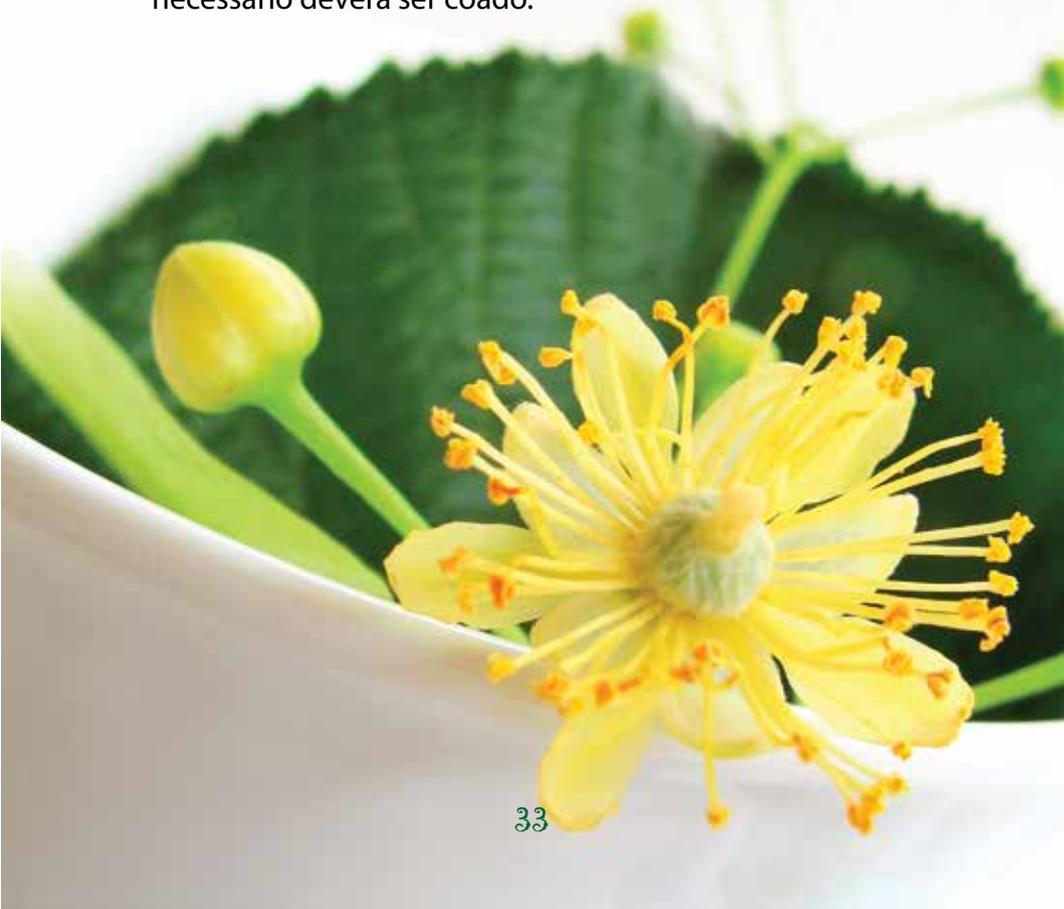
### Cozimento ou decoção

A planta é colocada juntamente com a água para ferver. O tempo de fervura ou cozimento pode chegar até 20 minutos, de acordo com a parte da planta a ser utilizada, espécie e/ou princípio ativo. Após este procedimento, o chá deverá ser coado.

As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são rizomas, raízes, cascas, sementes e folhas coriáceas (grossas e/ou duras).

## Maceração

A planta amassada ou picada é colocada diretamente em contato com a água fria, em temperatura ambiente, por 10 a 24 horas, dependendo da parte utilizada. Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes (partes duras), de 22 a 24 horas. Após o tempo necessário deverá ser coado.



## Algumas espécies medicinais

NOME VULGAR OU POPULAR	NOME CIENTÍFICO
Alumã, boldo	<i>Vernonia condensata</i>
Arnica-brasileira*	<i>Solidago chilensis</i>
Arruda *	<i>Ruta graveolens</i>
Babosa	<i>Aloe vera</i>
Boldo-brasileiro*	<i>Plectranthus barbatus</i>
Calêndula*, maravilha, bonina	<i>Calendula officinalis</i>
Carqueja*	<i>Baccharis trimera</i>
Chapéu-de-couro*	<i>Echinodorus macrophyllus</i>
Colônia*, pacová	<i>Alpinia zerumbet</i>
Confrei*, consólida	<i>Symphytum officinale</i>
Cúrcuma*, açafão-brasileiro	<i>Curcuma longa</i>

NOME VULGAR OU POPULAR	NOME CIENTÍFICO
Erva-baleeira*	<i>Varronia verbenacea</i>
Erva-cidreira*, cidreira	<i>Lippia alba</i>
Espineira-santa*	<i>Maytenus ilicifolia</i>
Funcho, erva-doce	<i>Foeniculum vulgare</i>
Guaco*, guapo	<i>Mikania glomerata</i>
Hortelã-pimenta, malvarisco	<i>Plectranthus amboinicus</i>
Laranja-da-terra*	<i>Citrus aurantium</i>
Maracujá*	<i>Passiflora alata</i>
Melão-de-São-Caetano*	<i>Momordica charantia</i>
Pata-de-vaca*, mororó	<i>Bauhinia forficata</i>
Transagem*, tanchagem	<i>Plantago major</i>

\*Plantas do elenco do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia da SMS/RJ.

# Vale lembrar!

PARTE UTILIZADA	PONTO DE COLHEITA
Casca e entrecasca (ex.: aroeira)	▶ Antes da floração
Flores (ex.: calêndula)	▶ No início da floração
Rizomas (ex.: cúrcuma)	▶ Planta adulta: no início do inverno
Frutos e sementes (ex.: melão-de-São-Caetano)	▶ Quando maduros
Talos e folhas (ex.: erva-cidreira)	▶ Antes da floração
Raízes (ex.: bardana)	▶ Planta adulta: antes da floração

## Glossário

**Droga vegetal:** planta medicinal, ou suas partes, após processo de coleta, estabilização e secagem. Podendo ser na forma íntegra, rasurada, triturada ou pulverizada.

**Farmácia de manipulação de fitoterápicos:** área física acoplada ou não, aos canteiros de plantas medicinais, aparelhada com equipamentos destinados à rasura e moagem de plantas medicinais e manipulação de medicamentos fitoterápicos magistrais e officinais.

**Farmácia Viva:** compreende estrutura e prática de cultivo de plantas medicinais nativas ou aclimatadas, para dispensação de planta fresca e/ou seca, podendo ter acoplada uma farmácia de manipulação de fitoterápicos.

**Fitoterapia:** terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.

**Fitoterápico:** produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa.

**Manipulação:** conjunto de operações farmacotécnicas, com a finalidade de elaborar preparações magistrais e officinais.

**Matéria-prima vegetal:** planta fresca ou seca, droga vegetal ou seus derivados: extrato, tintura, alcoolatura, óleo fixo e volátil, cera, exsudato e outros.

**Medicamento:** produto farmacêutico, tecnicamente obtido ou elaborado, com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnósticos.

**Nome científico:** nomenclatura oficial da planta, onde o primeiro nome corresponde ao gênero e o segundo ao epíteto específico (espécie), sendo utilizada no mundo inteiro.

**Nome popular:** é o nome dado a planta de acordo com a região. Espécies diferentes podem ser conhecidas pelo mesmo nome vulgar ou popular, assim como a mesma espécie pode receber nomes diferentes, o que causa grandes confusões nas populações.

**Planta medicinal:** espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com finalidade terapêutica.

**Preparação magistral:** é aquela preparada na farmácia, a partir de uma prescrição de profissional habilitado, destinada a um paciente individualizado, e que estabeleça em detalhes sua composição, forma farmacêutica, posologia e modo de usar.

**Preparação oficial:** aquela preparada na farmácia, cuja fórmula esteja inscrita no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira ou em outros reconhecidos pela ANVISA.

**Princípio ativo:** substância ou grupos de substâncias, quimicamente responsável pela ação terapêutica da planta.

**Remédios de origem vegetal:** preparações de uso extemporâneo, como chás, que não exigem técnicas especializadas para manipulação e administração.

## Referências bibliográficas

Lorenzi Harri, Matos F.J. Abreu. Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas. 2a Ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2008.

Trindade, Celso; Sartório, Maria Luíza; Resende, Patrícia L. Farmácia Viva: Utilização de Plantas Medicinais. 1ª Ed. Viçosa, MG, CPT 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 18, de 3 de abril de 2013. Dispõe sobre as boas práticas de processamento e armazenamento de plantas medicinais, preparação e dispensação de produtos magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos em farmácias vivas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2013/rdc0018\\_03\\_04\\_2013.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2013/rdc0018_03_04_2013.html)>. Acesso em: 29 abr. 2013.





Secretaria Municipal de Saúde  
Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção  
da Saúde  
Superintendência de Atenção Primária  
Rua Afonso Cavalcanti, 455/801  
Cidade Nova - Rio de Janeiro - CEP 20211-910  
Tel.: (21) 3971-1912  
propicsms@gmail  
<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms>

Todos os direitos reservados.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra,  
desde que citada a fonte e que não seja para venda ou  
qualquer fim comercial.

Tiragem: 1ª edição – 2015 – 1.000 exemplares

Textos: Selma Moraes, Helene Frangakis, Cristiana Silveira,  
Cristina Veneu e Daniel Andavert

Revisão: Karla Menezes e Antonio Seixlack

Projeto gráfico: Ana Cristina Secco

Fotos: Vitor Madeira e Selma Moraes



