

Nome popular	Nome científico	Uso medicinal	Forma de preparo	Toxicologia
Hortelã	<i>Mentha sp.</i>	Toda parte aérea da planta. Gripe, gases, má digestão, expectorante (elimina excesso de mucosa nasal), resfriado, calmante, vermífugo (giárdia, ameoba e lombriga)	Chá por infusão.	Pessoas com cálculo biliar, mulheres grávidas e crianças pequenas não devem usar.
Capim cidreira	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folhas. Analgésico, calmante, febre, estimulante lácteo.	Chá por infusão e suco.	Sem referências.
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	Gripes, resfriados, indigestão, gases, cólicas menstruais.	Chá por infusão ou decoção, cataplasma, compressa, banho.	Não ingerir durante a gravidez.
Vique	<i>Mentha arvensis</i>	Toda parte aérea da planta. Antidispéptica, antívomitiva, descongestionante nasal e antigripal, dor de cabeça e coceira na pele.	Chá por infusão, compressa, cataplasma.	Sem referências.
Boldo	<i>Plectranthus barbatus</i>	Folhas. Diarreia, dores estomacais, protetor do fígado e digestivo.	Chá por infusão e maceração.	Sem referências.
Erva cidreira	<i>Lippia alba</i>	Folhas. Calmante, digestivo, combate a insônia e a asma e evita espasmos musculares.	Chá por infusão.	Pessoas que têm pressão baixa não devem usar.
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Estimulante digestivo, problemas de estômago, garganta e fígado.	Compressas, gargarejo.	Sem referências.
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folhas. Tosse, bronquite, asma, estresse.	Chá por infusão, compressas, banhos, loção capilar (escurece cabelo), inalção, cataplasma, gargarejo.	Gestantes e pessoas com diarreia não devem usar.
Hortelã-pimenta	<i>Plectranthus amboinicus</i>	Tosse, dor de garganta e bronquite	Chá por macerado e cataplasma.	Sem referências.
Alfavaca	<i>Ocimum sp.</i>	Problemas digestivos, nas vias respiratórias, garganta.	Chá por infusão, gargarejo.	Não ingerir durante a gravidez.
Mirra	<i>Tetradenia riparia</i>	Folhas e ramos. Problemas respiratórios, tosse, dor de cabeça e estômago, diarreia, febre, malária e dengue.	Chá por infusão.	Sem referências.
Manjeriço	<i>Ocimum basilicum</i>	Folhas. Calmante, depressão, dores de cabeça, gases, problemas circulatórios, pressão alta, insônia, perturbações gástricas.	Chá por infusão, banho.	Sem referências.

Recomendações

- Usar vasilhas de barro, esmaltada ou de vidro para o preparo. Não usar alumínio;
- Uso contínuo de uma mesma planta de ser evitado (Intoxicação por quantidade excessiva) ;
- Não é adequado ingerir 1L de chá de uma vez;
- Chás indicados para gripe, bronquite e febre devem ser tomados quentes e para problemas digestivos deve ser tomado frio e sem açúcar;
- Doenças que apresentam restrições para uso de plantas medicinais;
- Uso de plantas durante a gestação e lactação é desaconselhável;
- Misturas de ervas deve se restringir a um número reduzido de espécies para não ocorrer interação entre os constituintes químicos das plantas causando efeitos adversos;
- Dosagem de chá por dia de acordo com a idade;

Idade	Dose	No de vezes por dia
6 meses até 1 ano	1 colher (chá)	3
1 a 2 anos	½ xícara (chá)	2
2 a 5 anos	½ xícara (chá)	3
5 a 10 anos	½ xícara (chá)	4
10 a 15 anos	1 xícara (chá)	3
Adultos	1 xícara (chá)	3 a 4

Preparo e utilização



Ministrantes: Prof^ª Allynne Alves e
Prof^ª Cecília Carvalho.

Monitoras: Brenda Salatiel e
Talita Cardoso

Estudantes 3^ºTécnico em Meio Ambiente.

Endereço: Av. Minas Gerais, 5189 - Ouro
Verde, Gov. Valadares - MG
Telefone: (33) 3272-5400

tampar e deixar em repouso por 10 minutos e coar e fazer o gargarejo ou bochecho

f) Xarope: 1,5 a 2 partes de açúcar mascavo ou rapadura, 1 parte de água. Ferver juntos o açúcar e a água, até engrossar, em uma panela de vidro ou esmaltada, quando a calda estiver no ponto, abaixe o fogo e adicione as plantas frescas ou secas picadas.

Primeiro, adicione as cascas, sementes e raízes, que são indicadas para o preparo por decoção, e elas devem cozinhar de 5 a 10 minutos no xarope. As folhas tenras e as flores, que são preparadas por infusão, são acrescentadas no final do cozimento e devem ser cozidas por 2 a 3 minutos apenas. Depois de

adicionar todas as ervas, retirar a panela do fogo e tampá-la, deixando o xarope repousar por 10 minutos, após o repouso, coar o xarope e guardá-lo em vidro esterilizado.

h) Compressa: Uso local e externo. Utilizar tintura, ou sumo, ou fazer chá por infusão ou decoção conforme a planta a ser utilizada. Deve ser diluída em água, na proporção de 2 colheres de sopa da tintura para 250 ml de água, logo após, umedecer um pano, um pedaço de algodão ou uma gaze. Colocar a compressa sobre o local afetado, sendo ela fria ou quente.

i) cataplasma: 3 formas de aplicações externas mais utilizadas, são: amassar a erva fresca e bem limpa aplicá-la diretamente sobre a parte afetada, podendo envolvê-la em um pano fino ou gaze; reduzir a planta a pó, misturar o pó a água e aplicá-la envolvida em pano fino sobre a parte danificada; utilizar farinha de mandioca, fubá ou argila misturada com um chá da planta, ou água e pó da planta. Misturar os componentes de sua escolha em uma vasilha de louça ou barro até virar uma pasta. Essa pasta é colocada em um pano fino ou gaze e aplicada na área afetada.

Referências Bibliográficas

MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais: guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no nordeste do Brasil**. 3.ed.Fortaleza: Imprensa universitária, 2007. 394 p. ISBN: 85-7485-008-X.

TRINDADE, C; SARTÓRIO, M.L. **Farmácia viva- Utilização de plantas medicinais**. Viçosa: CPT, 2008. 246 p. ISBN: 978-85-7601-266-5.

LORENZI, H; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil nativas e exóticas**. 2.ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 544 p. ISBN: 85-86714-28-3.

Procedimentos de higiene no preparo de produtos medicinais

- Importante o procedimento de higienização das mãos;
- Os equipamentos, utensílios e local de preparação devem estar limpos;
- Preparo de solução sanitizante utilizando água sanitária (observar as indicações da embalagem);
- Higienizar as plantas medicinais com água sanitária seguindo os procedimentos da embalagem;

Formas de Preparo

a) Chá do tipo infusão: 1 a 2 colheres (chá) de planta (fresca ou seca) + 1 xícara (chá) de água. Preparo: ferver a água e despejá-la fervendo sobre a erva em outra vasilha, tampar e deixar em repouso por 5 a 10 minutos, após o repouso coar o chá. Partes da planta: flores, folhas de textura fina e caule fino.

b) Chá do tipo decoção: 1 a 2 colheres (chá) de planta (fresca ou seca) + 1 xícara (chá) de água. Preparo: ferver a água e acrescentar a erva quando começar a borbulhar; deixar ferver por 3 a 20 minutos com a panela tampada e, após o tempo de ferver, deixar repousar por 10 a 15 minutos e coar o chá após o repouso. Partes da planta: cascas, raízes, tubérculos, sementes e folhas grossas.

c) Chá do tipo maceração: colocar a planta amassada ou picada de molho em água fria, álcool ou óleo em uma vasilha tampada em lugar fresco, protegido da luz solar direta. Partes tenras como folhas e flores ficam macerando por 10 a 12 horas e partes mais duras como sementes, raízes e cascas, por 18 a 24 horas. Ao final da maceração, coar o líquido.

d) Inalação: colocar 1 colher (sopa) da erva (fresca ou seca) numa vasilha com ½ litro de água fervente. Para inalação, colocar o rosto acima da panela, de forma que o vapor entre em contato direto com as narinas, durante 15 minutos. Coloca-se um funil de cartolina sobre a vasilha para facilitar a inalação. Sugestões de plantas para inalação: alecrim, malva, eucalipto e sálvia.

e) Banho: Para banho de chuveiro: colocar a erva dentro de um saco de pano com um cordão para ajuste e amarrá-lo no chuveiro. A água quente ou morna é capaz de extrair as substâncias da erva durante o banho. Para banho de banheira: Fazer chá mais concentrado por meio de infusão ou decoção e misturá-lo, depois de coado, à água do banho. Pode ser utilizado também o sachê com as ervas. Plantas indicadas para o banho: camomila, alecrim, malva, alfazema, arnica e mentrasto.

g) Gargarejo e bochecho: Procedimento indicado para sintomas na boca e garganta. Preparar o chá por infusão ou decoção,