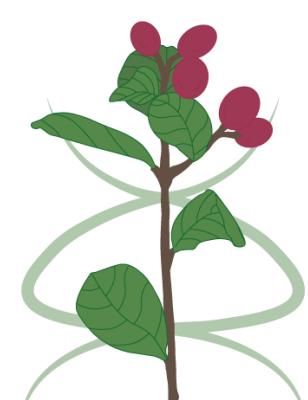


Universidade Federal de Minas Gerais



**Plantas medicinais e
fitoterápicos que podem
ser usados durante a
pandemia da COVID-19**

1^a EDIÇÃO



GNOSIAH

**LABORATÓRIO DE FARMACOGNOSIA E
HOMEOPATIA (GNOSIAH)
FACULDADE DE FARMÁCIA
PROEX - UFMG**

**Plantas medicinais e
fitoterápicos que podem ser
usados durante a pandemia
da COVID-19**

1^a edição

**Belo Horizonte - MG
2021**

ISBN: 978-65-89842-00-2

BL



9 786589 842002

P713 Plantas medicinais e fitoterápicos que podem ser usados durante a pandemia da COVID-19 / Laboratório de Farmagnosia e Homeopatia da UFMG (gnosiH) – Belo Horizonte : Faculdade de Farmácia, 2021.
44 f. : il.

Recurso Digital (17,3 MB)

Formato: PDF

Requisitos do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-89842-00-2

1. Plantas medicinais. 2. Fitoterápicos. 3. COVID-19 (Doença). I. Laboratório de Farmagnosia e Homeopatia da UFMG (gnosiH). II Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Farmácia. III. Título.

CDD: 615.321

Elaborado por Leandro da Conceição Borges – CRB/6 - 3448

FICHA TÉCNICA

Esse material foi elaborado com base em literatura especializada oficial e referenciada.

REALIZAÇÃO

Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da UFMG (gnosiah)

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Alunos de graduação do curso de Farmácia da UFMG:

Giovana Karen Barbosa de Jesus

Izabella Gomes Ribeiro

Maria Luiza Martins Rodrigues

Vinícius Costa Cruz

Doutora Paula Mendonça Leite, UFMG

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho, UFMG

REVISÃO

Doutora Paula Mendonça Leite

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho

ARTE

Izabella Gomes Ribeiro

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho



As plantas medicinais e seus derivados são recursos terapêuticos importantes nos cuidados primários à saúde. No entanto, ainda NÃO há plantas medicinais para o tratamento e cura da COVID-19. O objetivo dessa cartilha é, apenas, auxiliar em OUTRAS enfermidades que podem ocorrer durante esse período de pandemia, como ansiedade e estresse, gripe e resfriado, além de fortalecer o sistema imunológico. Nesse sentido, reforçamos a importância de adesão às medidas de prevenção como isolamento social, uso de máscara, higienização e vacina.



Lembrando que:
sempre que possível, consulte
um médico ou profissional de
saúde, principalmente se os
sintomas persistirem.

VOCÊ SABIA?

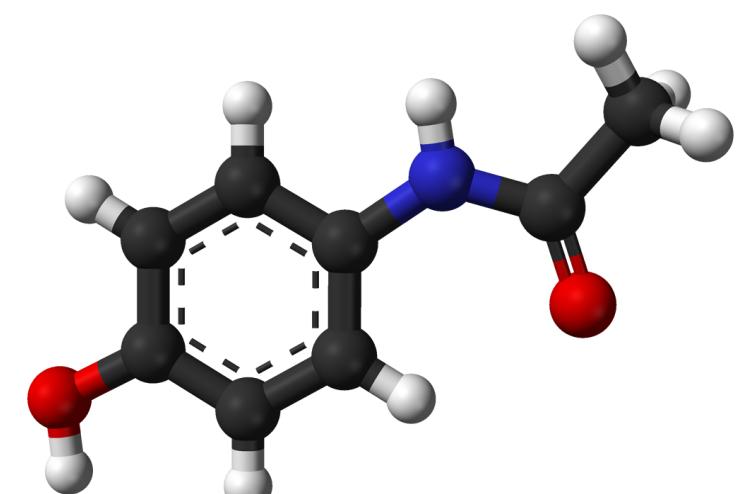
O QUE É PLANTA MEDICINAL?

É a planta usada para a prevenção e tratamento de enfermidades.



O QUE É PRINCÍPIO ATIVO?

Substâncias químicas responsáveis pela ação medicinal.



O QUE É FITOTERAPIA?

Terapia caracterizada pela utilização de plantas medicinais em suas diferentes preparações farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas



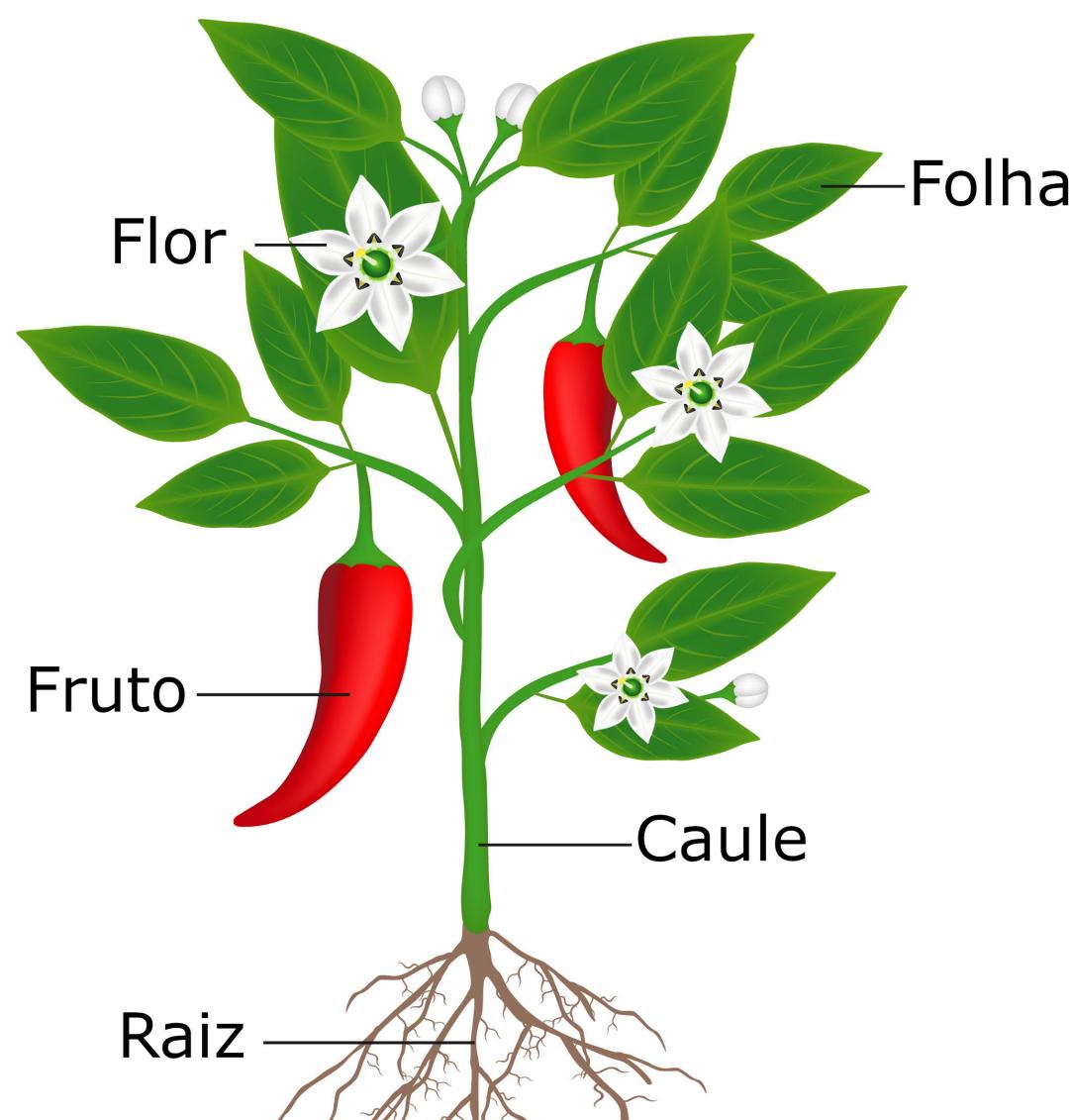
ATENÇÃO

Plantas medicinais usadas em excesso e/ou de forma errada podem fazer mal!
Mesmo sendo natural, é preciso ter cuidados.



CUIDADOS ESPECIAIS

Sempre conferir se as partes da planta a serem utilizadas estão em bom estado: íntegras, novas, sem mofos e sem insetos.



Ter certeza de qual parte da planta deve ser utilizada como medicinal.

Algumas plantas podem ter o mesmo nome popular e serem de espécies diferentes. Por isso, atenção!

Adquira suas plantas medicinais em locais confiáveis, como Unidades Básicas de Saúde, farmácias, etc.

Não colher plantas perto de esgotos, lagos e lagoas poluídas para evitar contaminações.



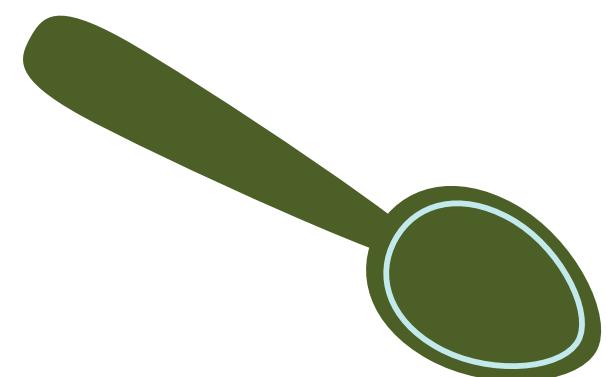
Evitar o uso de chás em crianças menores de 6 meses, grávidas ou lactantes sem orientação de um profissional de saúde.

Conhecer o modo certo de preparar o remédio com a planta medicinal.



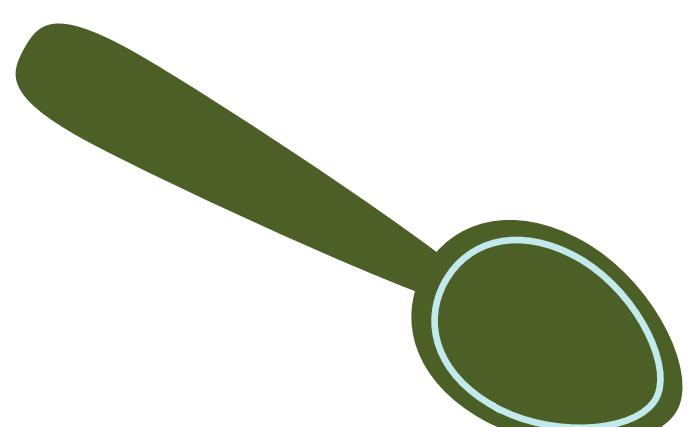
Em casos de efeito indesejado ou se os sintomas persistirem, procure o serviço de saúde mais próximo.

MEDIDAS



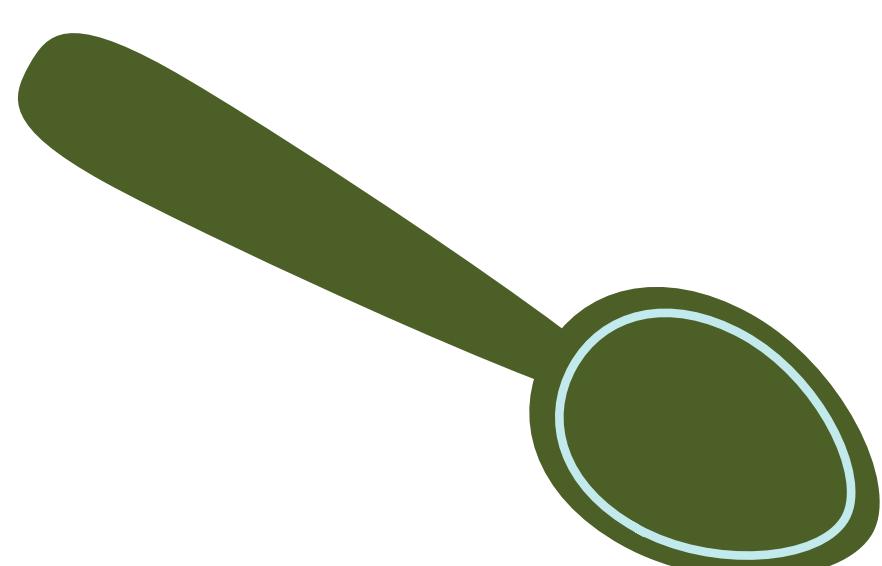
= 2 ml = 0,5 g

Colher de café



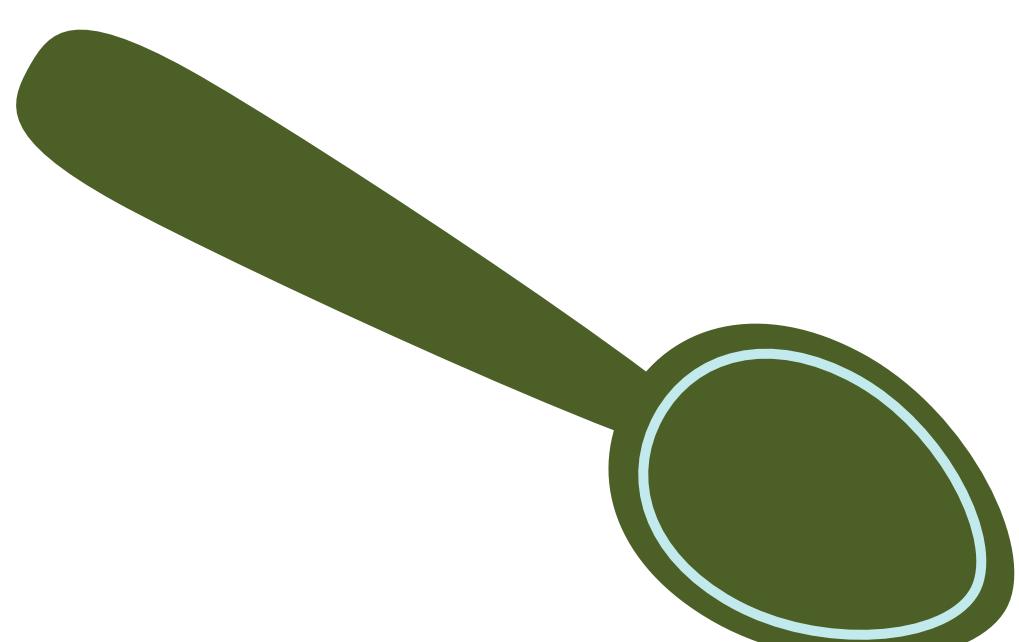
= 5 ml = 1 g

Colher de chá



= 10 ml = 2 g

Colher de sobremesa



= 15 ml = 3 g

Colher de sopa



= 50 ml

Xícara de chá
(pequena)



= 150 ml

Xícara de chá
(grande)



= 150 ml

Copo de vidro
(tipo americano)

FORMAS DE PREPARAÇÃO

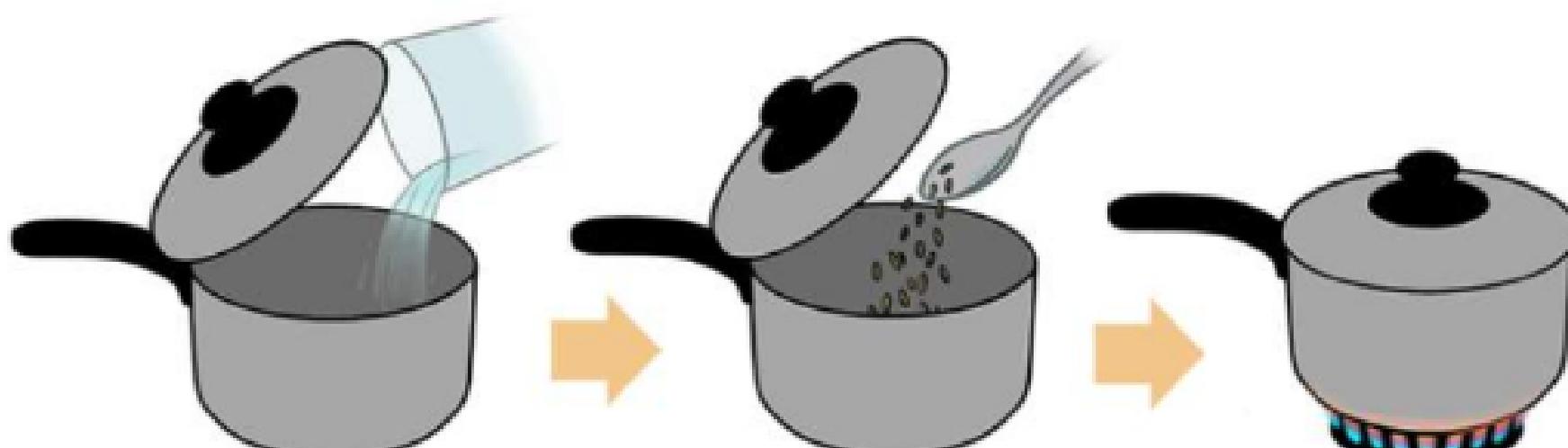
INFUSÃO

- Ferver a água
- Adicionar a água* fervente em uma xícara com a planta
- Tampar e deixar descansar por 10 a 15 minutos



DECOCÇÃO

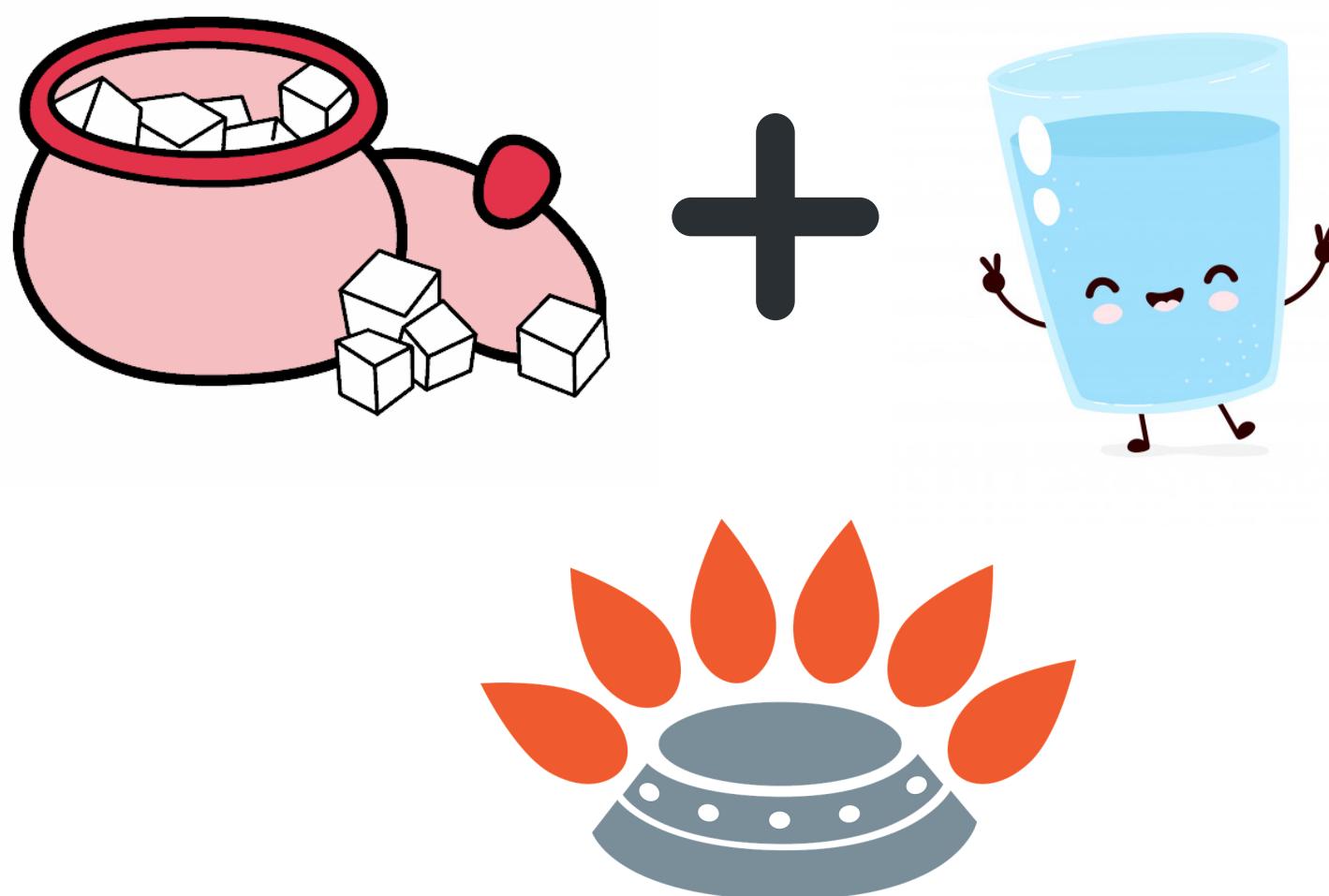
- Em um recipiente, adicionar a água* e a planta medicinal juntas
- Deixar ferver por 5 a 10 minutos
- Após desligar o fogo, deixar esfriar por 5 minutos
- Não utilizar panelas de alumínio e ferro



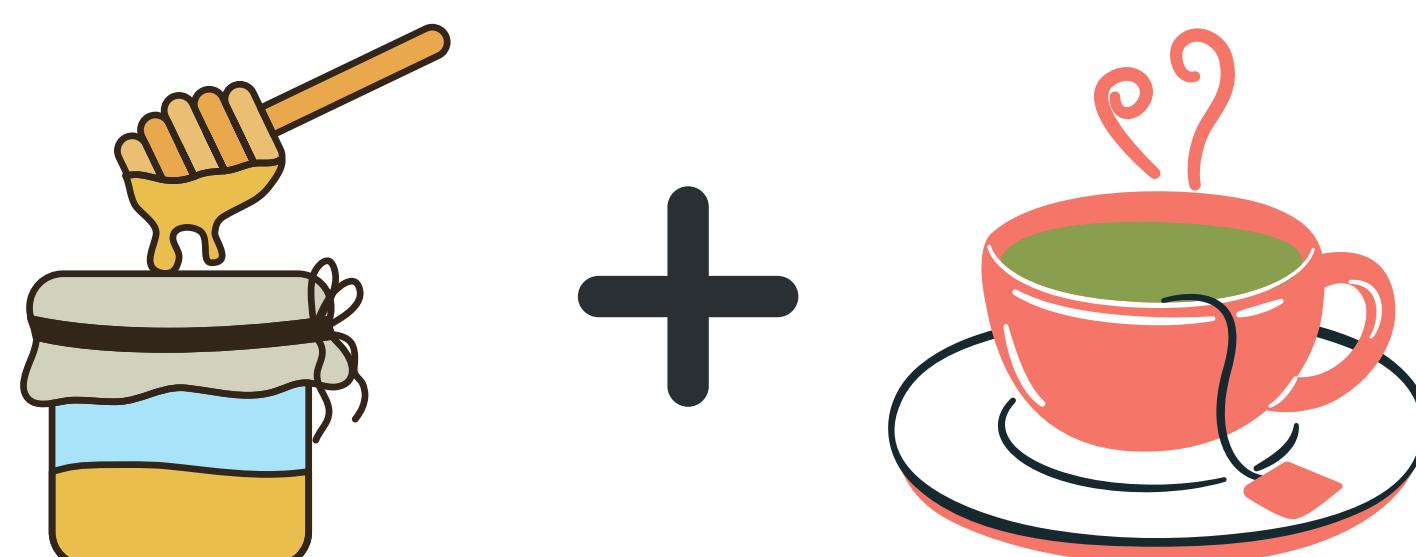
*A água utilizada deve ser filtrada ou fervida

XAROPE

- Colocar em um recipiente:
2 xícaras de água + 2 xícaras de açúcar
- Ferver até engrossar (ponto de calda)
- Deixar esfriar
- Adicionar o chá da planta medicinal à calda



OBS: a calda de açúcar + água pode ser substituída por mel



SISTEMA IMUNE

Alecrim

Nome científico:
Rosmarinus officinalis L.

Parte utilizada:
folha e inflorescência

Para que serve:
 tônico geral



Fonte: <https://www.wallpaperflare.com/purple-petaled-flowers-blooming-at-daytime-rosemary-blue-wallpaper-aqfgp>

Como preparar: infusão de 1,5 colheres de chá da planta para 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar 2 a 3 xícaras do chá ao dia.

Cuidados: não deve ser consumido em grandes quantidades por gestantes devido ao potencial abortivo.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / Bett MS. O USO POPULAR DE PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE NO MUNICÍPIO DE GALVÃO-SC. Universidade Federal de Santa Catarina; 2013. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / Florien. Alecrim [Internet]. 2016 [cited 2020 May 2]. p. 3. Available from: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALECRIM.pdf> / Barnes J, Anderson LA, Philipson JD. Herbal medicines. 3rd ed. London: Pharmaceutical Press; 2007. / Vilar DA, Vilar MSA, Brandão MP, dos Anjos CJF, Silva AE. Plantas medicinais: um guia prático. Sergipe: Instituto Federal de Sergipe; 2019.

Chá-verde

Nome científico:

Camellia sinensis L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
combate ao cansaço
e estresse



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/24821481009/8a3cee5f7a/>

Como preparar: infusão de uma colher de chá de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 2 vezes ao dia.

Cuidados: pode causar desconforto intestinal e seu uso durante a noite não é indicado devido à possibilidade de insônia. Não é recomendado para pessoas com alterações na coagulação sanguínea e o uso prolongado pode levar a convulsões.

Cúrcuma

Nome científico:

Curcuma longa L.

Parte utilizada:

rizoma

Para que serve:

fortalecer o sistema imune e aumentar a energia



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/24314373274/37b100684f/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa do rizoma seco em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara até 2 vezes ao dia.

Cuidados: é contraindicado para pessoas com cálculos biliares e úlceras gastrointestinais. Não deve ser utilizado em casos de tratamentos com medicamentos que atuam na coagulação, como Marevan®, Aspirina®, dentre outros.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / Rastogi S, Pandey MM, Rawat AKS. Spices: Therapeutic Potential in Cardiovascular Health. Curr Pharm Des. United Arab Emirates; 2017;23:989–98. / Sa, Úde M de. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE Curcuma longa L. (CURCUMA). 2015. / EMA. Curcumae longae rhizoma [Internet]. 2019 [cited 2020 May 14]. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/curcumae-longae-rhizoma>

Erva-mate

Nome científico:
Ilex paraguariensis A. St.-
Hil.

Parte utilizada:
folha e ramo

Para que serve:
combater o cansaço e o
estresse



Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Ilex_paraguariensis_-_Yerba_mate_-_desc-leaves.jpg

Como preparar: infusão de 2 colheres de chá das folhas secas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 3 vezes ao dia.

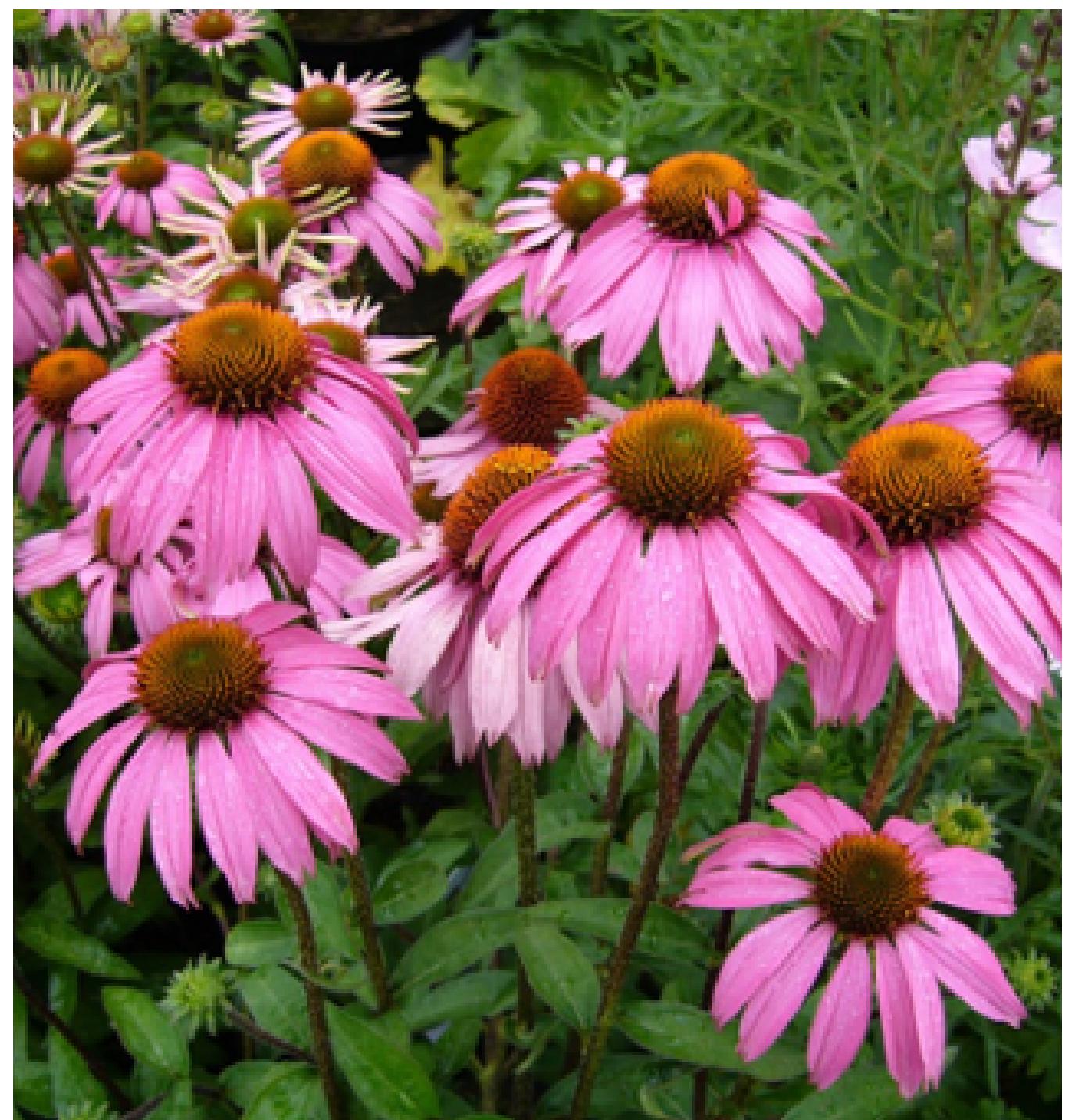
Cuidados: deve ser utilizada com cautela em pessoas ansiosas, com pressão alta, problemas cardíacos, assim como gastrite, gravidez e amamentação.

Equinácea

Nome científico:
Echinacea purpurea
(L.) Moench.

Parte utilizada:
partes aéreas

Para que serve:
manutenção do sistema imune



Fonte: <https://visualhunt.com/search/instant/?q=Echinacea+purpurea>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas e inflorescências secas para 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 3 vezes ao dia.

Cuidados: não é indicado para pacientes com esclerose múltipla, Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA), tuberculose e outras desordens auto-imunes. Contraindicado para crianças e grávidas. Evitar o uso por mais de 8 semanas.

Frutas cítricas

Nome científico:

Citrus sp.

Parte utilizada:

frutos

Para que serve:

manutenção do sistema imune



Fonte: <https://www.pexels.com/photo/citrus-fruits-slice-793763/>

Como preparar: higienizar a fruta e diluir a polpa em água.

Como utilizar: tomar o suco ou ingerir a fruta.

Cuidados: não deve ser consumido de forma exagerada para evitar excesso de vitamina C. Seu uso requer cautela para pessoas diabéticas, com cálculos renais e pessoas em terapia com anticoagulantes como Marevan® e Heparin®.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011./ UNIMED. Entenda a importância da vitamina C [Internet]. 2018. Available from: <https://www.unimed.coop.br/web/rioclaro/viver-bem/alimentacao/entenda-a-importancia-da-vitamina-c> / CEBRIM. Uso racional da vitamina C (ácido ascórbico) [Internet]. [cited 2020 May 3]. Available from: <http://www.cff.org.br/userfiles/file/cebrim/Cefrim Informa/Uso Racional da Vitamina C 18-03-2013.pdf> / Favela-Hernández JM, González-Santiago O, Ramírez-Cabrera MA, Esquivel-Ferriño PC, Camacho-Corona M del R. Chemistry and Pharmacology of Citrus sinensis. Molecules. 2016;21:1-24. / Ghasemi K, Ghasemi Y, Ebrahimzadeh MA. Antioxidant activity, phenol and flavonoid contents of 13 citrus species peels and tissues. Pak J Pharm Sci. 2009/06/26. 2009;22:277-81.

Guaraná

Nome científico:

Paullinia cupana Kunth.

Parte utilizada:

sementes

Para que serve:

combate ao estresse e
cansaço/fadiga



Fonte: [https://www.sitiodamata.com.br/catalog/product/gallery/
image/6723/id/143/](https://www.sitiodamata.com.br/catalog/product/gallery/image/6723/id/143/)

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa do pó das sementes em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara 1 vez ao dia.

Cuidados: deve ser utilizado com cautela em pessoas ansiosas, com pressão alta, problemas cardíacos e gastrite. Potencializa a ação de analgésicos e pode interagir com anticoagulantes. Seu uso durante a noite não é indicado devido a possibilidade de insônia.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011.

Macela

Nome científico:
Achyrocline satureioides
(Lam.) DC.

Parte utilizada:
inflorescência

Para que serve:
tratamento de sintomas
inflamatórios



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/4829218352/9c0a2dbe3a/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa da droga vegetal em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: pode potencializar o efeito da insulina, barbitúricos e outros sedativos. Pessoas com hipoglicemia devem pedir orientação ao prescritor antes do uso. O uso é contraindicado durante a gestação e lactação

Referências: Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011. / ANVISA. Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira: 1o suplemento. Brasília; 2018. / Barata LES, Alencar AAJ, Toscone M, Tamashiro J. Plantas Medicinais Brasileiras. I. *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC. (Macela). Fitos. 2009;4.

Unha de gato

Nome científico:
Uncaria tomentosa
(Willd.) DC.

Parte utilizada:
cascas

Para que serve:
fortalecer o sistema
imune e para
inflamações

Como preparar: decocção de 1 colher de sobremesa da casca para 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara 1 vez ao dia.

Cuidados: contraindicado para pessoas que farão cirurgias de transplante (imunoestimulantes). Seu uso contínuo não deve ultrapassar 8 semanas. Não é recomendado a pacientes em tratamento com anticoagulantes, como Marevan® e Heparin®, estrógenos e teofilina.



Fonte: <https://www.abrighterwild.com/blog/plant-allies-cats-claw>

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / Aguilar JL, Rojas P, Marcelo A, Plaza A, Bauer R, Reininger E, et al. Anti-inflammatory activity of two different extracts of *Uncaria tomentosa* (Rubiaceae). *J Ethnopharmacol* [Internet]. 2002;81:271-6. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874102000934>

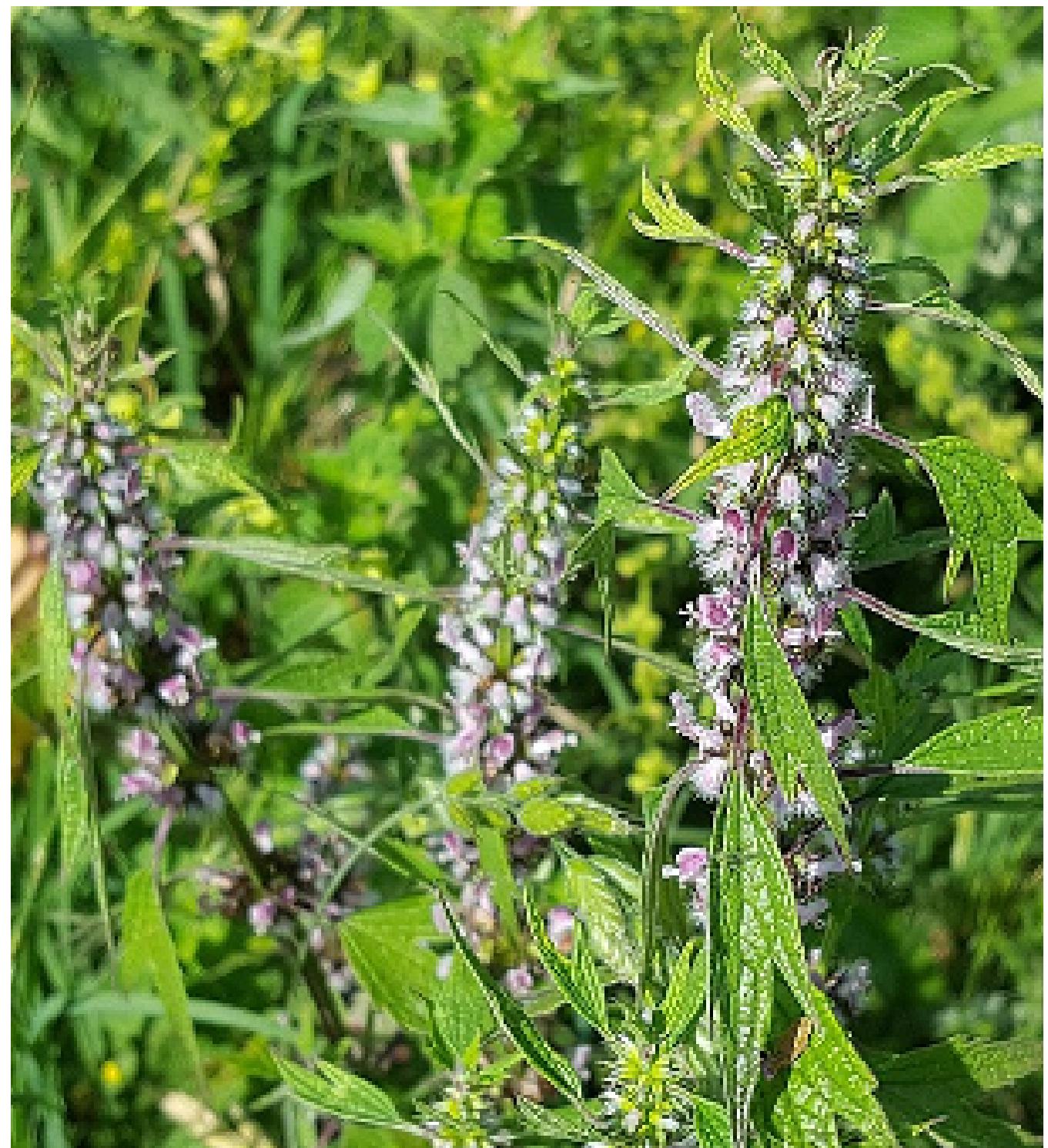
SISTEMA NERVOOSO

Agripalma

Nome científico:
Leonurus cardiaca L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
tratar ansiedade e tensão
nervosa



Fonte: <https://pixabay.com/es/photos/leonurus-cardiaca-lamiaceae-1474948/>

Como preparar: infusão de 2 colheres de café das folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar duas xícaras ao dia (manhã e noite).

Cuidados: o uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos. Não recomendável para pessoas que fazem uso de glicosídeos cardiotônicos e depressores do Sistema Nervoso Central. Possui efeito antagônico a estimulantes analépticos.

Referências: Wojtyniak K, Szymański M, Matławska I. *Leonurus cardiaca* L. (Motherwort): A Review of its Phytochemistry and Pharmacology. *Phyther Res* [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; 2013;27:1115-20. Available from:<https://doi.org/10.1002/ptr.4850> Fierascu R, Fierascu I, Ortan A, Fierascu I, Anuta V, Velescu B, et al. *Leonurus cardiaca* L. as a Source of Bioactive Compounds: An Update of the European Medicines Agency Assessment Report (2010). *Biomed Res Int*. 2019;2019:1-13./Accame MEC. Agripalma, su interés terapéutico [Internet]. Portalfarma. 2015 [cited 2020 Apr 30]. p. 1-6.

Available from:<https://botplusweb.portalfarma.com/documentos/2015/3/10/82990.pdf>

Camomila

Nome científico:

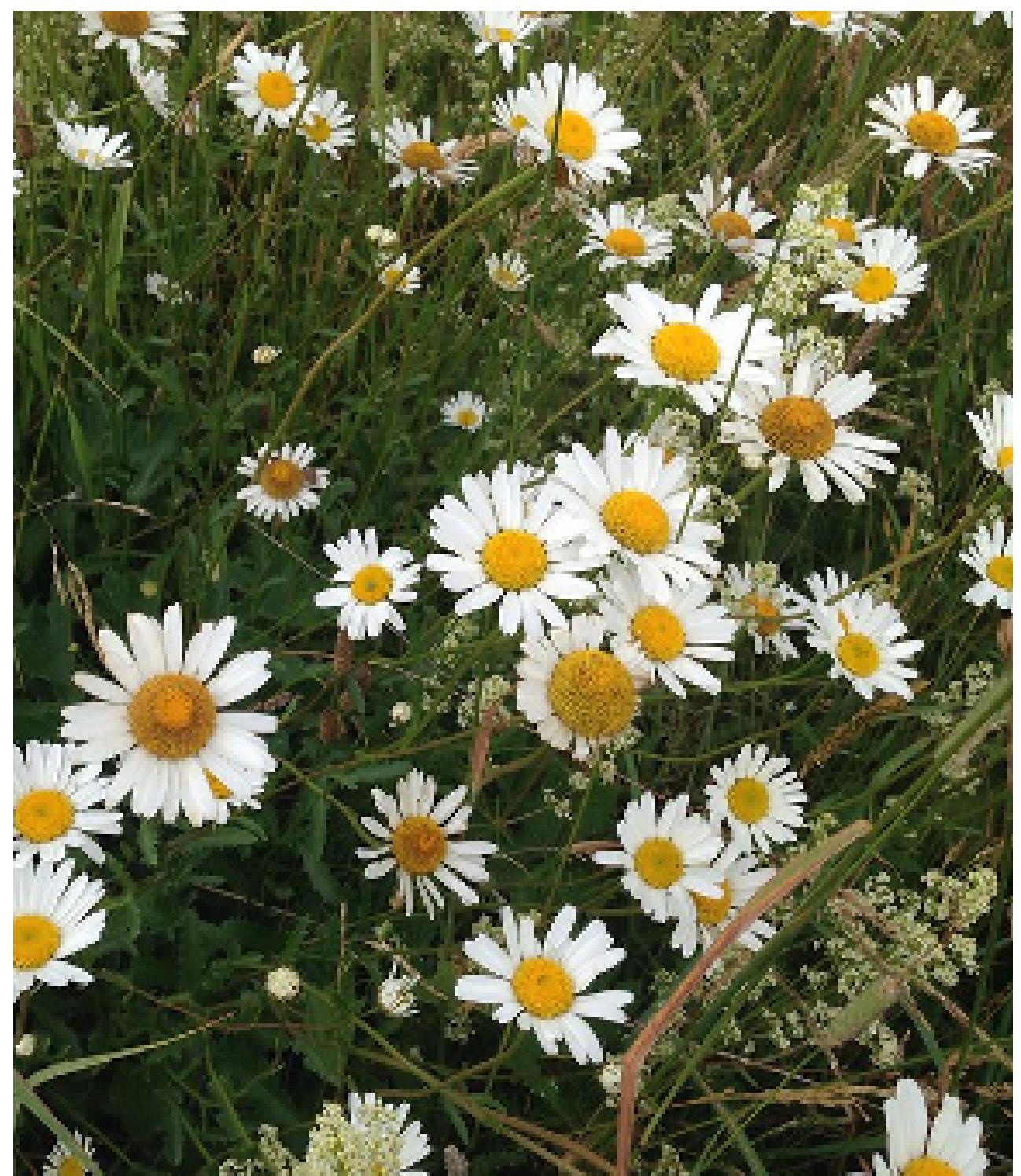
Matricaria chamomilla L.

Parte utilizada:

flor

Para que serve:

tratar insônia e problemas gastrointestinais, além de funcionar como calmante, anti-inflamatório e analgésico



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/14548568909/8be415ffe/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa da planta em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado a gestantes. Evitar o uso em pessoas que já apresentaram reação alérgica a camomila. Usar com cautela em menores de 12 anos. Foram relatadas interações relacionadas a CYP450 em pacientes após transplante renal. Não administrar junto a anticoagulantes e aminoácidos que contenham grupos sulfidrila.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018./ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016./Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011./Lima SS, Lima Filho RO, Oliveira GL. ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA Matricaria Recutita(CAMOMILA) NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E SINTOMAS DEPRESSIVOS. Visão Acadêmica [Internet]. 2019;20.Available from:<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/66119> Saúde M da. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE Matricaria chamomilla L. (= Chamomilla recutita (L.) Rauschert,CAMOMILA). 2015./Amsterdam JD, Li Y, Soeller I, Rockwell K, Mao JJ, Shults J. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral Matricaria recutita (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder. J Clin Psychopharmacol. United States; 2009;29:378-82.

Capim cidreira

Nome científico:

Cymbopogon citratus D.C.

Parte utilizada:

folha

Para que serve:

auxiliar no tratamento de ansiedade, insônia e tensões musculares



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/6155378666/9a35668ef4/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar de 4 a 5 xícaras ao dia.

Cuidados: não é recomendado em caso de gravidez, para as pessoas com problemas como glaucoma e próstata aumentada. A superdosagem pode provocar uma diminuição da coordenação motora, dificuldade de respirar, falta de equilíbrio, sedação e até diarreia.

Erva-cidreira

Nome científico:

Lippia alba (Mill.) N.E. Br.
ex Britton & P. Wilson

Parte utilizada:
folha

Para que serve:

auxiliar no tratamento
de insônia e ansiedade



Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Lippia_alba#/media/Ficheiro:Lippia_alba_02.jpg

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa das folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia, sempre logo após o preparo.

Cuidados: deve ser utilizado com cautela em hipotensos. Doses acima da recomendada podem causar gastrite, dificuldade de respirar e até quedas bruscas de pressão. Pode potencializar o efeito de medicamentos com ação sedativa. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018./Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011./Timóteo P, Karioti A, Leitão S, Vincieri F, Bilia A. A validated HPLC method for the analysis of herbal teas from three chemotypes of Brazilian Lippia alba. Food Chem.2015;175:366-73./Hennebelle T, Sahpaz S, Joseph H, Bailleul F. Ethnopharmacology of Lippia alba. J Ethnopharmacol.Ireland; 2008;116:211-22./Cardoso RS, Gomes VB, Gomes AB, Brasil ARL, Leite SFS, Fonseca SGC, et al. Farmácias Vivas: caracterização de marcadores químicos ativos para avaliação da qualidade da matéria-prima, intermediário e fitoterápico à base de cidreira (Lippia alba), Quimiotipo II. Comun em Ciências da Saúde. 2017;28:36-9.

Maracujá

Nome científico:
Passiflora incarnata L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
ansiedade, insônia,
dores de cabeça e dores
causadas por irritação



Fonte: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Passiflora_incarnata_\(432688297\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Passiflora_incarnata_(432688297).jpg)

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas rasuradas em 1 e ¾ xícaras de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: é contraindicado o uso antes de atividades como dirigir ou operar máquinas. Não é recomendado para gestantes, lactantes, diabéticos e alcoólatras. Não deve ser usado por indivíduos que já tomam outros medicamentos sedativos.

Melissa

Nome científico:
Melissa officinalis L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
tratamento de ansiedade,
insônia e taquicardia
(coração acelerado)



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/9858548535/d1dd197157/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: não deve ser utilizado por pessoas com problemas na tireóide, úlceras gástricas ou intestinais, portadores da síndrome do intestino irritável, da Doença de Crohn, de epilepsia, da Doença de Parkinson ou de doenças hepáticas. Também é contraindicado para aqueles com glaucoma e problemas na próstata e pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.

Referências: Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira: 1º suplemento. Brasília; 2018./EMA. Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium. 2013./Gazola R, Machado D, Ruggiero C, Singi G, Macedo Alexandre M. *Lippia alba*, *Melissa officinalis* and *Cymbopogon citratus*: effects of the aqueous extracts on the isolated hearts of rats. *Pharmacol Res* [Internet]. 2004;50:477-80. Available from:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661804000489>

Mulungu

Nome científico:
Erythrina verna Vell.

Parte utilizada:
cascas

Para que serve:
tratar ansiedade,
síndrome do pânico e
insônia



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/mauroguanandi/43862504812>

Como preparar: decocção de 1 colher de sopa das cascas em 2 xícaras de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para gestantes, lactantes, doença de Crohn, retocolite ulcerativa, colecistite, problemas relacionados ao fígado e menores de 12 anos. Evitar o uso conjunto com outros medicamentos sedativos, analgésicos, anestésicos ou antidiabéticos. O uso do chá não pode passar de três dias seguidos.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018./ANVISA. Consulta Pública n o 533, de 30 de maio de 2018. 2018./Saúde M de. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE ERYTHRINA MULUNGU (MULUNGU). 2013./Lopes L. Chá de mulungu: para que serve e como preparar [Internet]. TuaSaúde. 2020 [cited 2020 May 1].Available from: <https://www.tuasaude.com/mulungu/>

Valeriana

Nome científico:
Valeriana officinalis L.

Parte utilizada:
raiz

Para que serve:
tratamento da ansiedade
e distúrbios do sono
gerados pela ansiedade



Fonte: <https://visualhunt.com/photo3/100548/>

Como preparar: decocção de 1 ou 2 colheres de sopa da raiz seca para cada 1 litro de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

Cuidados: o uso antes de atividades como dirigir ou operar máquinas é contraindicado. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos e plantas medicinais.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018./ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira: 1 o suplemento. Brasília; 2018./Florien. Valeriana [Internet]. 2016 [cited 2020 May 1].p. 5. Available from:<http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/VALERIANA-1.pdf>EMA. European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix. 2016.

SISTEMA RESPIRATORIO

Alcaçuz

Nome científico:
Glycyrrhiza glabra L.

Parte utilizada:
raiz

Para que serve:
tosse excessiva, sintomas de gripe e resfriado, asma e bronquite



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Glycyrrhiza_glabra_Y02.jpg

Como preparar: infusão de 1 a 2 colheres de sopa de raiz seca em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para grávidas e pessoas com pressão alta, hiperestrogenismo e diabetes. Usar com cautela em associação com anticoagulantes (Marevan®, heparina, entre outros), corticoides (dexametasona, prednisolona, entre outros) e anti-inflamatórios (ibuprofeno, nimesulida, entre outros).

Alho

Nome científico:

Allium sativum L.

Parte utilizada:

bulbo

Para que serve:

gripe, resfriado e
outras doenças

pulmonares



Fonte: <https://visualhunt.com/photo3/8492/>

Como preparar: infusão de 1 dente de alho em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 2 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para grávidas, pacientes com problemas estomacais, hipertiroidismo, distúrbios da coagulação ou em tratamento com antitrombóticos (Marevan®, Heparina, Aspirina®, entre outros). Também não é recomendado para pessoas com níveis baixos de glicose.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011. / Florien. Alho. 2016. p. 3.

Anis-estrelado

Nome científico:
Illicium verum Hook. f.

Parte utilizada:
frutos



Para que serve:
auxiliar
no tratamento de doenças
respiratórias, como gripe,
resfriado ou bronquite

Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/2291573293/9b28715c03/>

Como preparar: infusão de 2 frutos para 1 litro de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado a pessoas com alergia ao anis, grávidas, mulheres em fase de amamentação e crianças menores de 10 anos. Tomar cuidado com a possibilidade de contaminação com anis estrelado japonês altamente tóxico (*I. anisatum* L.) e anis estrelado venenoso (*I. lanceolatum* A. C. Smith).

Eucalipto

Nome científico:
Eucalyptus globulus Labill.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
alívio de tosse e
descongestionante das
vias respiratórias
associada a resfriado ou
gripe



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/simonjoan/15345095225>

Como preparar:

Chá: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas em 1 xícara de água.

Inalação: infusão de 2 colheres de sobremesa de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar:

Chá: tomar uma xícara de chá 2 vezes ao dia.

Inalação: 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para pessoas que apresentam problemas de vesícula, doenças no fígado e grávidas. O infuso de eucalipto deve ser usado somente por maiores de 12 anos.

Gengibre

Nome científico:

Zingiber officinale Roscoe

Parte utilizada:

rizoma

Para que serve:

alívio de sintomas respiratórios em casos de gripes, resfriados e bronquite



Fonte: <https://www.wallpaperflare.com/ginger-lot-root-spice-herb-ingredient-seasoning-spicy-wallpaper-ullny>

Como preparar: infusão de 1 colher de chá da planta fresca em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 2 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: não é indicado para menores de 12 anos e nem para pacientes que tomam anticoagulantes (Marevan®, Heparina, entre outros) ou apresentam distúrbios da coagulação sanguínea, como hemofilia, deficiência de vitamina K, doença grave no fígado, entre outras e àqueles que possuem cálculos biliares.

Referencias: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016. / ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011. / EMA. Ginger. 2013. / Florien. Gengibre [Internet]. 2016. [cited 2020 Apr 26]. Available from: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/07/GENGIBRE.pdf>

Guaco

Nome científico:
Mikania glomerata
Spreng.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
bronquite, asma,
estados gripais e tosse

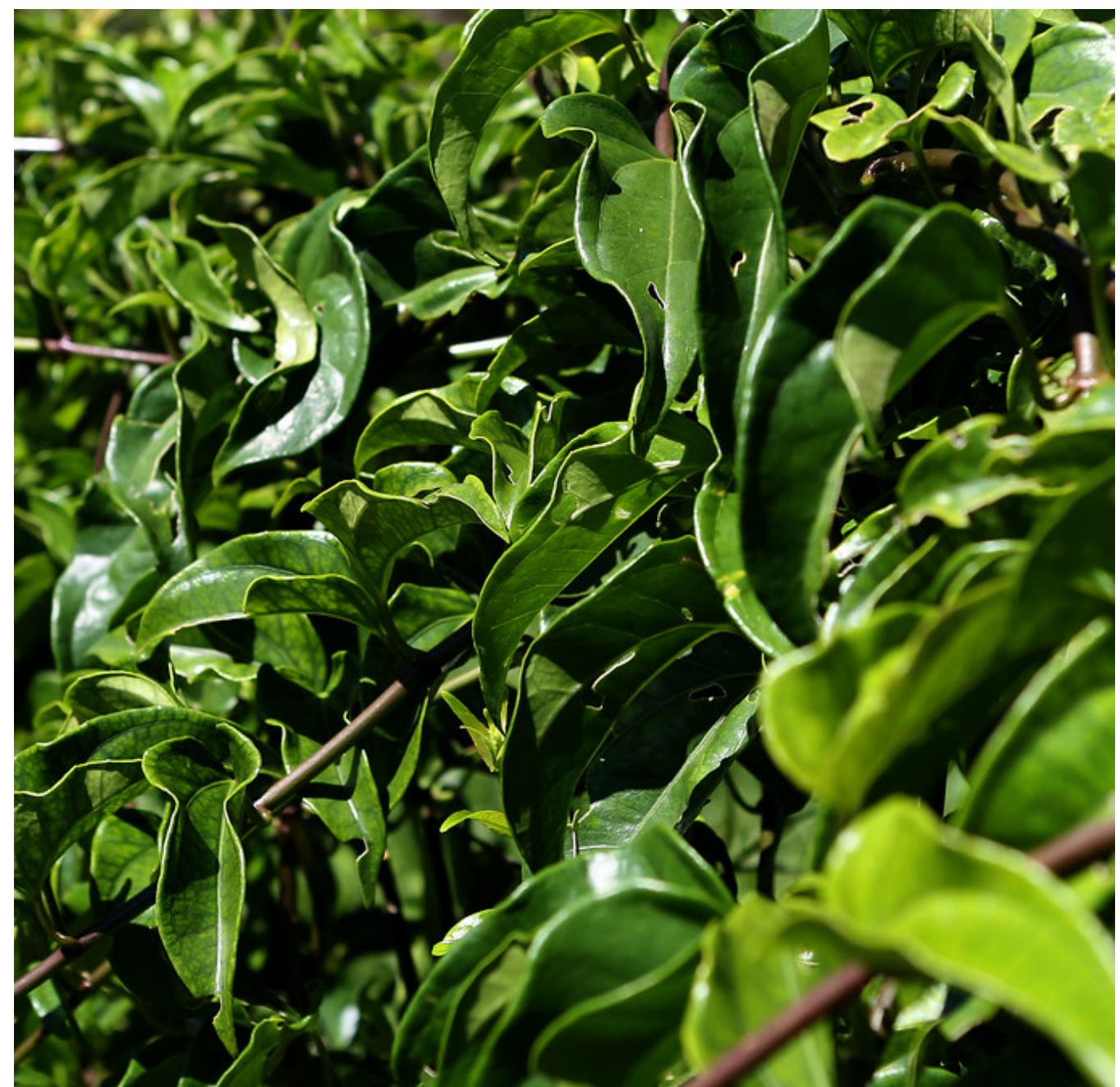
Como preparar:

Chá: infusão de 4 a 6 folhas em 1 xícara de água.

Xarope: 10 folhas frescas para 2 xícaras de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá ou 1 colher de sopa do xarope de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado a pacientes com doenças crônicas do fígado, pressão alta grave e na gravidez. Deve ser utilizado com cautela naqueles que fazem uso de medicamentos antitrombóticos, como anticoagulantes (Marevan®, Aspirina®, Heparina, entre outros).



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/agenciabrasilia/31540417000>

Hortelã-pimenta

Nome científico:
Mentha x piperita L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
resfriados e gripes,
garganta inflamada, rinite
alérgica, asma brônquica,
bronquite e sinusite



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_piperita_01.JPG

Como preparar:

Chá: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas secas em 1 xícara de água.

Óleo essencial (uso inalatório): 3-4 gotas em água fervente.

Como utilizar:

Chá: tomar uma xícara de chá até 2 vezes ao dia.

Óleo essencial: inalar o vapor de 5-10 minutos ao dia.

Cuidados: o uso do óleo essencial não é indicado para grávidas e durante a amamentação. Pessoas sensíveis podem apresentar problemas estomacais com o seu uso.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / Leite PM, Miranda APN, Amorim JM, Duarte RCF, Faraco AAG, Carvalho MDG, et al. Thrombin generation test with the calibrated automated thrombogram and anticoagulant activity of *Mentha crispa*. Blood Coagul Fibrinolysis. England; 2019 / Saúde M da. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Mentha x piperita L.* (HORTELÃ PIMENTA). 2015. / Florien. Hortelã/ Menta [Internet]. 2016 [cited 2020 May 7]. p. 4. Available from: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/HORTELÃ.pdf>

Laranja-da-terra

Nome científico:

Citrus aurantium L.

Parte utilizada:

folha

Para que serve:

gripes e resfriados, tosse com escarro em grande quantidade e amarelo



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus_aurantium.jpg

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 3 vezes ao dia.

Cuidados: deve ser evitado por grávidas. Apresenta grande chance de interação com medicamentos antidepressivos e não deve ser usado junto com medicamentos de pós transplante de órgão, como a ciclosporina. Pode causar reação de alergia a luz.

Referências: Mannucci C, Calapai F, Cardia L, Inferrera G, D'Arena G, Pietro M, et al. Clinical Pharmacology of Citrus aurantium and Citrus sinensis for the Treatment of Anxiety. Evidence-Based Complement Altern Med. 2018;2018:1–18./Suntar I, Khan H, Patel S, Celano R, Rastrelli L. An Overview on Citrus aurantium L.: Its Functions as Food Ingredient and Therapeutic Agent. Oxid Med Cell Longev [Internet]. Hindawi; 2018;2018:7864269. Available from:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29854097>

Malva

Nome científico:

Malva sylvestris L.

Parte utilizada:

folha

Para que serve:

tosse com catarro,
bronquite,
laringite e faringite



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malva_sylvestris_mauritiana.JPG

Como preparar: infusão de 1 a 2 colheres de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 3 vezes ao dia.

Cuidados: não foram encontrados dados na literatura a respeito de contraindicações.

Poejo

Nome científico:
Mentha pulegium L.

Parte utilizada:
folha

Para que serve:
gripes
e resfriados, tosse e
rouquidão



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/28506613866/a65507d15a/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado em mulheres grávidas, em amamentação e em menores de 2 anos. O preparo do chá deve ser seguido a risca para evitar problemas no fígado e o uso prolongado deve ser evitado.

Romã

Nome científico:
Punica granatum L.

Parte utilizada:
flor e folha

Para que serve:
faringite, amigdalite
e gengivite



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/tmu-na/484923447/>

Como preparar: infusão de 3 colheres de sopa das folhas e flores em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara ou gargarejar o chá 3 vezes ao dia.

Cuidados: não foram encontrados dados na literatura a respeito de contraindicações.

Tanchagem

Nome científico:
Plantago major L.

Parte utilizada:
parte aérea e semente

Para que serve:
dor e vermelhidão na
garganta,
bronquite e gripe



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/7557418892/a9b091f0d2/>

Como preparar: infusão de 2 colheres de sopa de folhas frescas e picadas em 1 xícara de água. Para o gargarejo, acrescentar 1 colher de chá de sal à infusão ainda morna.

Como utilizar: tomar uma xícara ou gargarejar o chá até 3 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado em caso de gravidez e obstrução intestinal (uso das sementes). Deve ser usado com cautela pois pode baixar a pressão.

REALIZAÇÃO

Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da UFMG
(gnosiah).



FALE CONOSCO

   gnosiah.ufmg

 gnosiah.farmaciaufmg@gmail.com

AGRADECIMENTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS



PROEX

PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO

