



Plantas Medicinais

 Benjamin Constant-AM 





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Wilson Miranda Lima

Governador do Estado do Amazonas



FAPEAM

Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado do Amazonas

Márcia Perales Mendes Silva

Diretora-Presidente da Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado do Amazonas

Secretaria de

Desenvolvimento

Econômico, Ciência,

Tecnologia e Inovação

Jório de Albuquerque Veiga Filho

Secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico,
Ciência, Tecnologia e Inovação - SEDECTI

SEDUC

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Luis Fabian Pereira Barbosa

Secretário de Estado de Educação e Desporto

SEMED
Secretaria Municipal
de Educação



PREFEITURA DE
MANAUS

Kátia Helena Serafina Cruz Schweickardt

Secretária Municipal de Educação



Equipe de Elaboração

Simone Pinto de Castro

Bolsista FAPEAM / Mestra em Ciências e Meio Ambiente

Agmar José de Jesus Silva

Bolsista FAPEAM / Doutor em Ciências em Engenharia Metalúrgica e de Materiais

Juliah Rianny da Costa Silva

Bolsista de ICT/JR da FAPEAM

Lohanny Lhais Vieira Caciano

Bolsista de ICT/JR da FAPEAM

Sophia Angulo Barros da Silva

Bolsista de ICT/JR da FAPEAM

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada a partir do projeto “Quintais medicinais: um levantamento etnobotânico no município de Benjamin Constant”, vinculado ao Programa Ciência na Escola (EDITAL N. 001/2020 - PCE) da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas - FAPEAM, desenvolvido na Escola Estadual Professora Rosa da Secretaria de Estado de Educação e Qualidade de Ensino do Amazonas (SEDUC-AM).

A cartilha busca apresentar vinte principais espécies de plantas medicinais encontradas em quintais de famílias benjaminenses, as quais são usualmente utilizadas na medicina popular. Estas espécies de plantas são facilmente cultivadas em hortas caseiras na cidade de Benjamin Constant e estão descritas em ordem alfabética, segundo o nome popular conhecido na região. Devido à diversidade de nomes que podem receber, dependendo da localidade, as plantas medicinais foram descritas com seu nome científico, outros nomes populares, bem como sua imagem para facilitar a identificação.

O objetivo desta cartilha consistiu em difundir o conhecimento popular referente às plantas medicinais, bem como promover a saúde por meio da Fitoterapia e do reconhecimento etnobotânico das mesmas. Visou ainda incentivar o consumo de plantas medicinais de forma adequada e segura, priorizando as necessidades da população para prevenir, atenuar e/ou curar suas enfermidades.



ALFAVACA

Outros nomes: basilicão, manjerição de folha-larga, manjerição dos cozinheiros, remédio de vaqueiro

Nome científico: *Ocimum basilicum L.*

Família: Labiatae

Partes utilizadas: Folhas e ramos floridos.

Formas de uso: Chá (infusão) e xarope.

Indicação e utilização: possui ação antimicrobiana, anti-inflamatória, indicada para tratar diarreias, problemas estomacais, hepáticos, biliares; para eliminar gases intestinais; contra dor de cabeça, cólica menstrual, prisão de ventre, gastrite, vômitos, febres, tosse, bronquites, gripes e resfriados.

A planta pode ser consumida como chá (infusão em água fervente) ou como xarope misturando açúcar ao infuso mais concentrado.



AMORA

Outros nomes: amora-preta.

Nome Científico: *Morus nigra L.*

Família: Moraceae

Partes utilizadas: Folha, frutos, casca.

Formas de uso: Chá (decocção) ou xarope.

Indicação e utilização: O xarope do fruto é usado em gargarejos contra as inflamações da boca e da garganta. Pode ser utilizado como laxante e vermífugo contra lombrigas e tênias. O chá (decocção) das folhas é usado para reposição hormonal no climatério. O chá (decocção) da casca é usada para bronquite e diabetes.



ARRUDA

Outros nomes: ruta, arruda fedorenta, arruda de jardins

Nome científico: *Ruta graveolens L.*

Família: Rutaceae

Partes utilizadas: Folhas ou toda a planta.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção), maceração e pó.

Indicação e utilização: estimula o fluxo menstrual, é anti-hemorragica e em doses elevadas pode ser abortiva. A planta pode ser usada como chá (infusão ou decocção) e maceração para otites e nas infecções oculares. É usada, externamente, para combater sarnas e piolhos. A rutina (flavonoide em pó) extraída da planta aumenta a resistência dos capilares sanguíneos evitando sua ruptura e é usada também na hipertensão e doenças cardíacas.



BABOSA

Outros nomes: Aloé, aloé-candelabro, aloé-do-natal, babosade-arbusto, caraguatá, caraguatá-de-jardim, erva-babosa, erva-de-azebra

Nome científico: *Aloe arborescens*

Família: Asphodelaceae

Partes utilizadas: Sumo gomoso ou folhas.

Formas de uso: maceração ou in-natura

Indicação e utilização: O sumo das folhas é usado como cicatrizante, nas doenças de pele e do couro cabeludo, nas parasitoses externas (piolho e carrapato) e, ainda, é utilizado nas hemorroidas e infestações por oxiúros. Usada para fazer nascer cabelo. Para cicatrização, retirar o sumo das folhas e passar diretamente no local. As folhas maceradas são indicadas como purgativa e estimulam a atividade digestiva.



BOLDO

Outros nomes: lumã, sete dores, tapete de oxalá, boldo nacional, malva amarga

Nome científico:

Plectranthus barbatus Andrews

Família: Lamiaceae

Partes utilizadas: Folhas.

Forma de uso: Folhas maceradas em água ou infuso.

Indicação e utilização: Popularmente as folhas maceradas em água por 30 minutos e à temperatura ambiente são usadas nas dores de cabeça e mal-estar. É indicada após ingestão de bebidas alcoólicas e nos problemas estomacais e digestivos; é usada também na hipotensão arterial.



CAPIM SANTO

Outros nomes: capim limão, capim-cheiroso, capim-cidreira, capim de cheiro, capim-marinho

Nome científico: *Cymbopogon citratus Stapf.*

Família: Gramineae (Poaceae)

Partes utilizadas: Folhas.

Forma de uso: Chá (infusão ou decocção) e maceração.

Indicação e utilização: É indicado contra febres intermitentes, estimula a liberação de suor no corpo, reduz as cólicas menstruais e aumenta a liberação do fluxo menstrual. É popularmente utilizada como calmante, reduz as dores estomacais, reduz a produção de gases intestinais, é expectorante e ameniza diarreias. Possui ainda ação antibacteriana, aumenta o tempo de sono e tem propriedade anticonvulsivante.



CATINGA-DE-MULATA

Outros nomes: Tanacetum, pluma-da-pérsia, pluma, catinga-de-porco, atanásia, tasneira, atanásia-das-boticas,

erva-contra-vermes.

Nome Científico: *Tanacetum vulgare L.*

Família: Asteraceae (Compositae)

Partes utilizadas: Toda a planta.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção)

Indicação e utilização: É indicada para problemas estomacais, é vermífuga, e aumenta a liberação do fluxo menstrual. Promove a eliminação de substâncias inúteis ou prejudiciais ao organismo. Popularmente esta planta é usada como inseticida contra traças, pulgas, piolhos.



COIRAMA

Outros nomes: folha de Corona, folha da fortuna, Courama-vermelha.

Nome científico: *Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken*

Família: Compositae
Crassulaceae

Partes utilizadas: Folhas.

Forma de uso: Folhas ao natural aquecidas e/ou maceração

Indicação e utilização: É indicada para dores de cabeça e menstruais. Utilizada, principalmente, em queimaduras e lesões na pele. Indicada para tratamento de feridas e úlceras. Para gastrite utiliza-se as folhas maceradas em 1/2 copo d'água após as refeições. Nas queimaduras, usam-se as folhas lavadas e raspadas colocando-se diretamente sobre a pele. Para dores musculares, deve-se esquentar a folha na chapa quente e colocar sobre a parte do corpo dolorida.



CRAJIRU

Outros nomes: Chica, cipó-cruz, pariri, carajiru, cuíca, guarajuru.

Nome Científico: *Fredericia chica* (Humb. & Bonpl.) L. G. Lohmann

Família: Bignoniaceae

Partes utilizadas: Folhas.

Forma de uso: Chá (infusão)

Indicação e utilização: Anti-inflamatória, antimicrobiana. É utilizada no tratamento de feridas e úlceras. O chá de suas folhas é utilizado na medicina popular nas diarreias sanguinolentas, icterícia (pele e/ou olhos amarelados), anemia, problemas renais, psoríase e inflamação no trato digestivo. Também usada para problemas de estômago e para tirar a dor de machucados.



ELIXIR PAREGÓRICO

Outros nomes: Chá-da-índia, alfavaca-de-jardim, canelinha.

Nome Científico: *Ocimum suave* Willd.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Partes utilizadas: Toda a planta.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção)

Indicação e utilização: Auxiliam no controle da hipertensão, insuficiência renal e cardíaca, é estimulante, tônico, usado contra falta de ar, indicado para problemas cardíacos, gripe, insônia.



ERVA- CIDREIRA

Outros nomes: melissa, erva-cidreira verdadeira, cidrila, melitéia

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Família: Lamiaceae ou Labiatae

Partes utilizadas: Planta florida ou folhas.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção).

Indicação e utilização: O decocto das folhas é usado como calmante, reduz as dores estomacais, indicado para redução do mau hálito, nas diarreias sanguinolentas, nas febres e resfriados. Reduz os gases estomacais, sedativo, e reduz o nervosismo e ansiedade.



GENGIBRE

Outros nomes: gengivre, margarataia e mangaratiá

Nome científico:

Zingiber officinale Roscoe

Família: Zingiberaceae

Partes utilizadas: Rizomas, raízes ou folhas.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção), xaropes ou *in natura*.

Indicação e utilização: Os rizomas, as raízes e as folhas, sob a forma de xaropes, chás (infusão ou decocto) ou ao natural, são usadas no tratamento de gripes e resfriados. Pode ser usado para evitar náuseas devidas ao uso de quimioterápicos, gravidez e náusea por movimento. É um estimulante natural, indicado para problemas estomacais, reduz os gases intestinais e contra rouquidões e tosse.



HORTELÃ

Outros nomes: hortelã pimenta, erva boa, hortelã cheirosa; hortelã comum, hortelã da folha miúda; menta; hortelãzinho
Nome científico: *Mentha crispa* L.

Família: Labiatae (Lamiaceae)

Partes utilizadas: Folhas.

Formas de uso: Chá (infusão) e óleo vegetal.

Indicação e utilização: Muito utilizado em resfriados, gripes, dores de garganta, rinite alérgica, asma brônquica, bronquite e sinusite. Para o chá (infusão) utilizar uma 1 colher de sobremesa de folhas secas em 1 xícara de água, tomar uma xícara de chá até 2 vezes por dia. Usa-se 3-4 gotas do óleo essencial em água fervente para inalação, inalar o vapor de 5-10 minutos por dia.



JAMBÚ

Outros nomes: Agrião do Norte, agrião do Brasil, botão de ouro, agriãozinho.
Nome científico: *Acmella oleracea* (L.)
Família: Asteraceae

Partes utilizadas: Toda a planta.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção) e óleo vegetal.

Indicação e utilização: A infusão ou cozimento de toda a planta fresca é anti-inflamatório, anti-infeccioso e é utilizado para o fígado. Apresenta ação contra infecções na boca e garganta. É utilizado ainda para combater anemia, aumenta a liberação do fluxo menstrual, tem ação excitante, febrífuga, cicatrizante e afrodisíaca. Tem-se indicações, ainda, contra problemas hepáticos e das vias respiratórias (tosse). Recentemente, foi utilizada para tratamento do novo corona vírus (Covid-19).



MALVARISCO

Outros nomes: Hortelã grossa, malvarço, malva, hortelã grande, hortelã-gordo, hortelã da folha grossa.

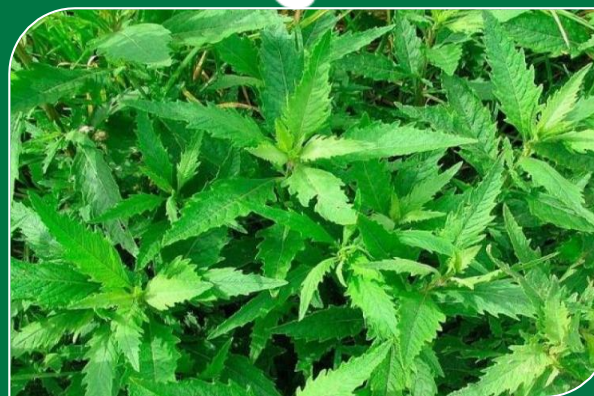
Nome científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng

Família: Labiatae (Lamiaceae)

Partes utilizadas: Folhas ou sumo.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção) e xarope.

Indicação e utilização: É utilizado como vermífugo, expectorante, calmante, para infecções, para gripe e resfriados, dores no estômago, redução dos gases intestinais, cólica menstrual, dor e tosse. Para preparação do xarope, utilizar de 30 a 40 folhas frescas aquecidas com 200 g de açúcar sem juntar água. Tomar 1 a 2 colheres das de sopa 2 vezes ao dia para adulto. Para crianças, usa-se utilizar a metade dessa dosagem.



MASTRUZ

Outros nomes: erva-de-santa-maria, erva-formigueira, mastruso, mentruz, mastruz

Nome científico:

Chenopodium ambrosioides L.

Chenopodium anthelminticum L.

Família: Chenopodiaceae

Partes utilizadas: Planta a toda

Formas de uso: Macerada ou *in natura*.

Indicação e utilização: É popularmente utilizada para tratamento de gripes, resfriados, sinusites, bronquite, tuberculose, pneumonia, liberação de muco (catarro). Restaura organismos debilitados. Tem aplicações também como vermífugo e laxante suave.



MUCURACÁ

Outros nomes: Tipi, erva-de-pipi, erva-de-guiné, raiz-de-guiné, erva-de-alho, Mucura-cao, amansa-senhor, erva-pipi, tipu, tipuana, atipim, guine fedegoso.

Nome científico: *Petiveria tetrandra*

Família: Phytolaccaceae

Partes utilizadas: Raízes e folhas

Formas de uso: maceração e banhos.

Indicação e utilização: é indicado para o tratamento de gripes, resfriados, sinusites, dores de cabeça e como vermífugo.



PIÃO ROXO

Outros nomes: pinhão-de-purga, pinhão-paraguaio, pinhão-bravo, pião, pião-roxo, mamoninho

Nome científico:

Jatropha gossypifolia L.

Família: Euphorbiaceae

Partes utilizadas: Folhas.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção) e banhos.

Indicação e utilização: É utilizado como purgante, para dor de cabeça, problemas gástricos, fungos da pele, queimaduras, dor de dente, inflamações, febre, próstata, feridas, tumores, diarreia, tosse, asma, hemorragias internas, obstruções abdominais, reumatismo, malária, cólicas, picadas de escorpião. Extratos da planta tem usos como purgativo, para tratar dor de cabeça, diarreia, doenças venéreas, irritações da pele, inflamações de garganta e câncer.



QUEBRA-PEDRA

Outros nomes: Quebra-pedra-verdadeiro, arrebenta-pedra, erva-pombinha.

Nome Científico: *Phyllanthus niruri* L.

Família: Phyllanthaceae (antiga Euphorbiaceae)

Partes utilizadas: Toda a planta.

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção).

Indicação e utilização: Auxilia na liberação de sódio do organismo, problemas renais e de fígado. Reduz ou elimina calcificações (pedra) nos rins e fígado. É útil nos casos da icterícia (pele e/ou olhos amarelados), bronquite e malária. Preparar o infuso com 20 a 30 g / litro de água, tomar 1 a 2 xícaras ao dia.



SARA-TUDO

Outros nomes:

Nome Científico: *Justicia acuminatissima*, (Mik.)

Bremek.

Família: Acanthaceae

Partes utilizadas: Folhas

Formas de uso: Chá (infusão ou decocção) e maceração

Indicação e utilização: É popularmente usada para cura e alívio de processos inflamatórios. Possui substâncias cicatrizantes.

FORMAS DE PREPARO

Banho: são preparações com plantas *in natura*, utilizadas para especialmente para uso externo. As partes vegetativas são trituradas manual ou mecanicamente e adicionadas a à água, para posterior banho.

Decocção (cozimento): preparação que consiste na fervura da planta em água potável por tempo determinado. É indicada para partes rígidas da planta (cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas grossas). O tempo de cozimento pode variar de 5 a 20 min. Após a fervura, coar e consumir ainda quente.

Infusão: é o modo de preparação de chás que consiste em despejar água fervente sobre a parte vegetativa das plantas (folhas, flores, inflorescências e frutos) e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período de tempo determinado. Método indicado para partes de plantas menos rígidas. Deixa-se o chá repousar pelo tempo de 5 a 10 min e, então, pode ser consumido ainda quente.

Maceração: preparação que consiste na trituração, mecânica ou manual, juntamente com água, à temperatura ambiente, por tempo determinado para cada parte da planta utilizada. Método indicado para partes vegetais como folhas, sementes e partes tenras (caules, cascas e raízes).

Xarope: preparação líquida espessada com açúcar ou mel e usada no tratamento de dores de garganta, tosse e bronquite. A mistura (açúcar ou mel) e a água é levada ao fogo até a obtenção de uma calda, na qual são adicionadas as plantas, preferencialmente frescas e picadas, em fogo baixo, por 5 min. Em seguida, o xarope é coado e guardado em frasco de vidro na geladeira.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos**. Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

GARLET, T. M. B. **Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul**. Santa Maria, RS : UFSM, PRE, 2019.

GRANDI, T. S. M. **Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas**. 1. ed., Belo Horizonte : Adaequatio Estúdio, 2014. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0Bz_AcmCaAL9eTmxjVS1rNl1SekE/view?pref=2&pli=1 Acesso em: 19/11/2020.

RIOS, M. N. DA S., PASTORE JR, F. **Plantas da Amazônia : 450 especies de uso geral**. Brasília: Universidade de Brasília, Biblioteca Central, 2011. Livro digital, disponível em: <<http://leunb.bce.unb.br/>>. Acesso em: 20/11/2020.

TAVARES, S. A.; BARBOSA, M. C. S.; CAMPOS, C. A. C.; LUCENA, A. G. **Plantas medicinais**. Brasília, DF: EMATER-DF, 2015.

VERDAM, M. C. DOS S. **Estudo farmacognóstico e abordagem farmacológica de *Justicia acuminatissima* (Miq.) Bremek. (Acanthaceae)**. Manaus: UFAM, 2009.