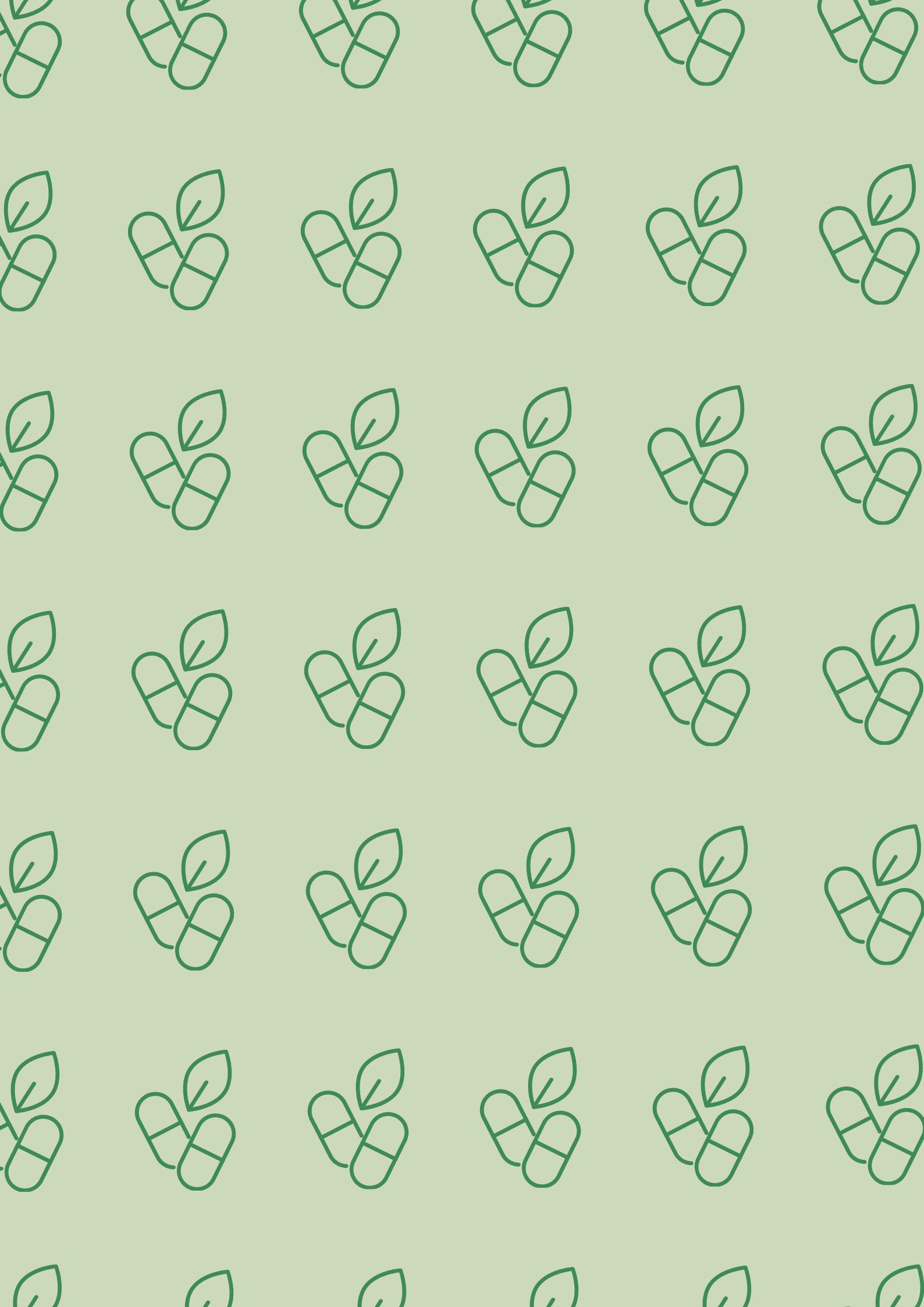


# Plantas Medicinais

Guia para seu uso de forma segura e eficiente





**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Plantas medicinais [livro eletrônico] : guia para seu uso de forma segura e eficiente / Bernard Vidal Arnaud...[et al.] ; organizadores Isabela Campos Mota, Leonardo Berger da Silva, Sabrina Reika Seko Kondo ; ilustração Isabela Campos Mota. -- Belém, PA : Ed. dos Autores, 2024. PDF

Outros autores: Edson Gabriel Santos Nascimento, Isabela Campos Mota, Leonardo Berger da Silva, Sabrina Reika Seko Kondo, Vincenzo Lorenzoni Vale. Bibliografia.

ISBN 978-65-01-20858-9

1. Ervas - Uso terapêutico 2. Plantas medicinais  
3. Plantas medicinais - Uso terapêutico - Manuais, guias, etc. I. Arnaud, Bernard Vidal. II. Nascimento, Edson Gabriel Santos. III. Mota, Isabela Campos. IV. Silva, Leonardo Berger da. V. Kondo, Sabrina Reika Seko. VI. Vale, Vincenzo Lorenzoni.

24-235926

CDD-615.535

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Plantas medicinais : Medicina natural 615.535

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

# EXPEDIENTE

## AUTORES

Bernard Vidal Arnaud

Edson Gabriel Santos Nascimento

Isabela Campos Mota

Leonardo Berger da Silva

Sabrina Reika Seko Kondo

Vicenzo Lorenzoni Vale

## ORGANIZADORES

Isabela Campos Mota

Leonardo Berger da Silva

Sabrina Reika Seko Kondo

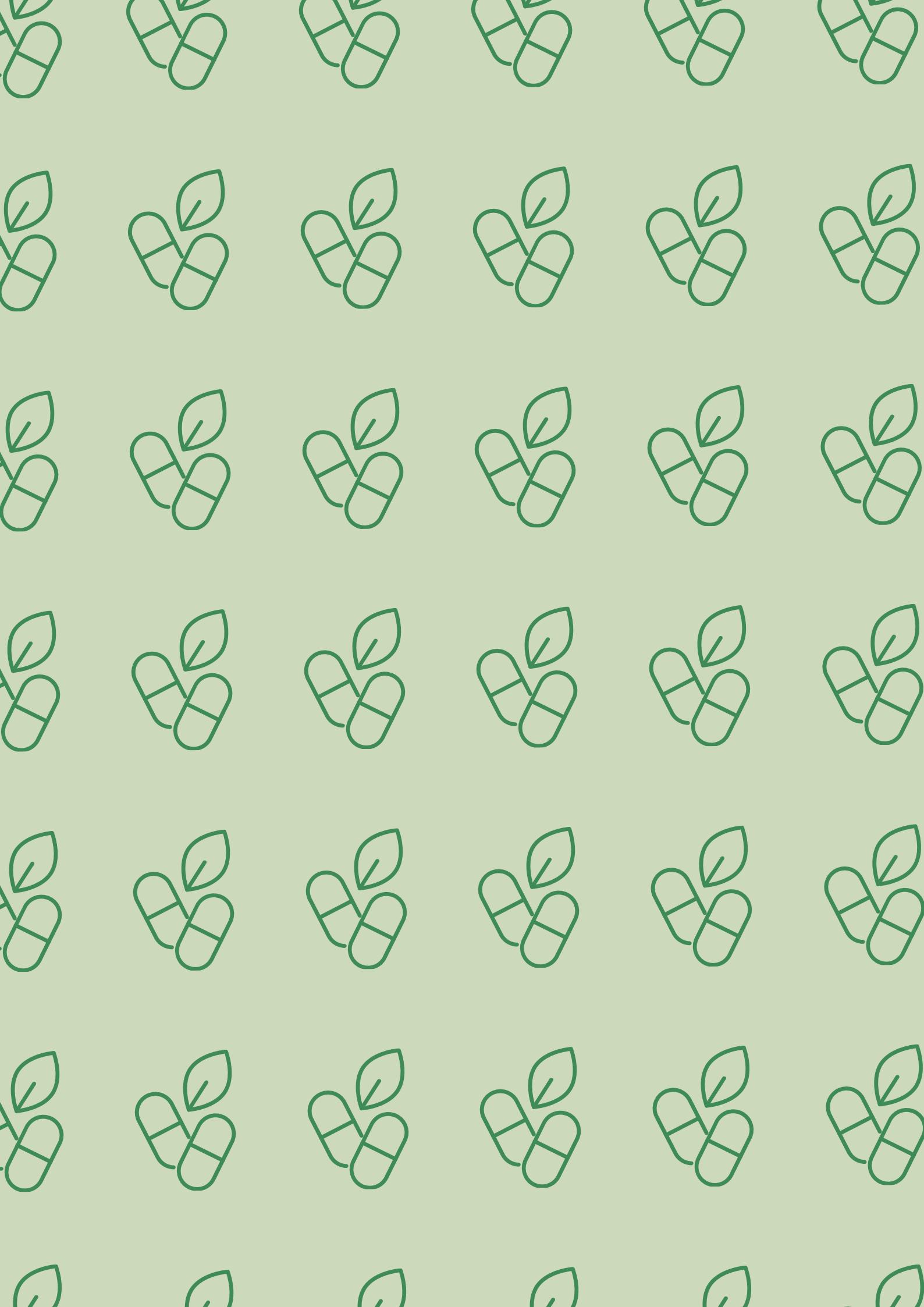
## REVISORA

Larissa Cristina Machado de Barros

## CONTATO

[laridebarros@gmail.com](mailto:laridebarros@gmail.com)

[isabelacampomota@gmail.com](mailto:isabelacampomota@gmail.com)



# APRESENTAÇÃO

Todos nós já ouvimos algum familiar ou vizinho falar “tome um chazinho” naqueles dias em que estamos doentes, mas você já pesquisou se essas formas de tratamento estão corretas? É o que abordaremos neste guia!

Primeiramente, o que são as plantas e as ervas medicinais? Elas são espécies vegetais que usamos com o intuito de prevenir, aliviar ou tratar doenças e sintomas, por conta de suas propriedades terapêuticas, que possuem compostos naturais, como óleos essenciais, vitaminas e antioxidantes, que podem trazer benefícios se utilizados da maneira correta.

O uso dessas plantas medicinais é uma tradição antiga na nossa cultura, mas, para garantir que essa prática seja eficaz e sem riscos, é importantíssimo saber como preparar, ingerir e armazenar corretamente essas plantas. Neste guia, reunimos informações claras e acessíveis sobre as principais plantas medicinais, suas propriedades, formas de uso, e os cuidados que devemos ter ao utilizá-las.

# REGISTRO

## AUTORES | ORGANIZADORES

Bernard Vidal Arnaud

Edson Gabriel Santos Nascimento

Isabela Campos Mota

Leonardo Berger da Silva

Sabrina Reika Seko Kondo

Vicenzo Lorenzoni Vale

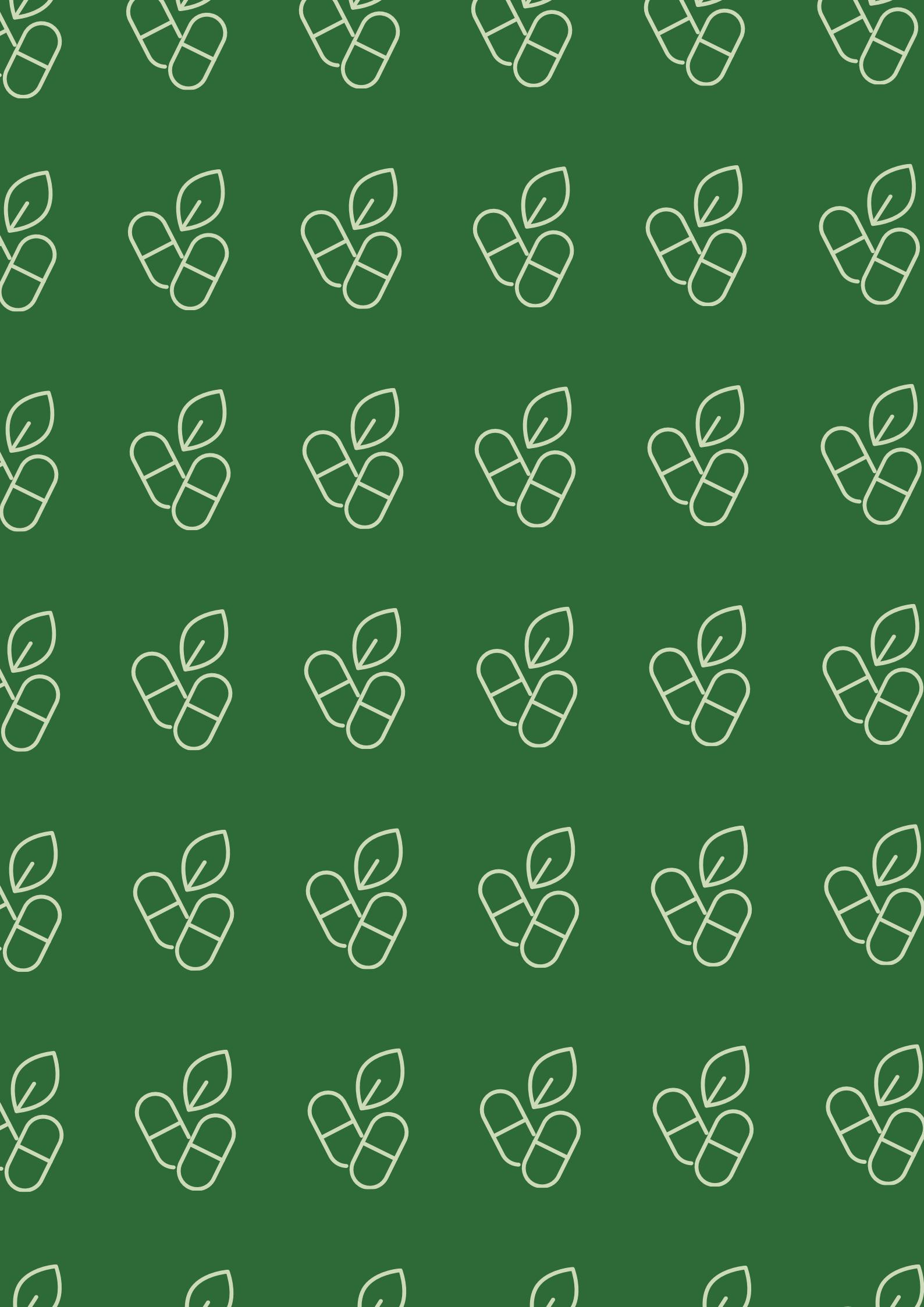
## REGISTRO

De acordo com as indicações da Câmara Brasileira do Livro (CBL), o manual “Plantas Medicinais: Guia para seu uso de forma segura e eficiente” está registrado de acordo com o seguinte Padrão Internacional de Numeração de Livro (ISBN), Nº 978-65-01-20858-9.

## CONTATO

[laridebarros@gmail.com](mailto:laridebarros@gmail.com)

[isabelacamposmota@gmail.com](mailto:isabelacamposmota@gmail.com)



# SUMÁRIO

RESULTADOS  
ALFAZEMA  
ANDIROBA  
BOLDO  
CANELA  
COPAÍBA  
ERVA-CIDREIRA  
ERVA-DOCE  
REFERÊNCIAS

# RESULTADOS

A presente tecnologia surgiu como proposta de curricularização do Trabalho de Conclusão Anual desenvolvido dentro da disciplina GIESC II (Gestão, Interação, Ensino, Serviço e Comunidade II) presente no plano de ensino da Universidade Estadual do Pará. O instrumento foi articulado com base em informações adquiridas através de uma pesquisa de campo que buscou identificar os interesses e os saberes dos membros da comunidade quanto ao uso de plantas medicinais para o tratamento de problemas de saúde.

A partir dos dados coletados, observou-se que 73,6% dos entrevistados já utilizaram fitoterápicos e 92,8% desse grupo consumiu devido à indicação de familiares, ou seja, a população permanece usufruindo do saber tradicional. Além disso, cerca de 42,8% dos indivíduos relataram que obtém as plantas em suas casas ou em feiras, cenário indicador de que a fitoterapia está demasiadamente presente no cotidiano dos cidadãos.

Grande parcela da amostra não utiliza as ervas associadas aos medicamentos (78,5%) e afirma não ter apresentado casos de intoxicação (100%), algo positivo, uma vez que as pessoas precisam se atentar quanto às doses excessivas administradas e à interação medicamentosa. Ademais, dentre as diversas plantas utilizadas, foram selecionadas as mais frequentes para produzir essa tecnologia. Por isso, abordam-se os benefícios da Andiroba (28,5%), da Canela (21,4%), do Boldo (35,7%), da Copaíba (21,4%), da Erva-Cidreira (42,8%), da Erva-doce (35,7%) e da Alfazema (14,2%).

# ALFAZEMA

A Alfazema (Lavanda) é uma planta muito utilizada pela indústria farmacêutica e cosmética, devido aos seus efeitos, como a ação antifúngica e bactericida, a redução de dores e o tratamento de doenças de pele. O seu uso fitoterápico ocorre por meio de xaropes, de chás e de óleos essenciais, que possuem propriedades calmantes, redutoras da dor e antidepressivas, extraídas a partir da destilação a vapor das folhas e das flores secas.



Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Uso tópico em pele irritada ou machucada

Além disso, essa erva pode ser consumida para solucionar diversas queixas, como por exemplo:

- Problemas respiratórios (tosse, gripe, bronquite)
- Fraqueza (anemia), debilidade cardíaca, falta de apetite, cansaço físico e mental
- Corrimento vaginal, prurido vaginal, sarnas e piolhos
- Azia

# ANDIROBA

O óleo de andiroba é extraído a partir de sementes e apresenta propriedades medicinais, que também podem ser eficazes ao utilizar produtos específicos como sabonetes, velas e cosméticos. Além disso, promove ação cicatrizante, anti-inflamatória, antiparasitária, antifúngica, bactericida, redutora da dor, entre outras. Esse produto é de uso tópico, a exemplo disso há passar uma pomada com andiroba para ajudar a cicatrizar as feridas abertas ou usar shampoos contendo o óleo a cada 5 dias até eliminar os piolhos; porém, deve ter seu uso suspenso em casos de irritação.

## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos



O óleo de andiroba combate as seguintes queixas:

- Reumatismo agudo e crônico
- Colesterol alto
- Dores musculares e dores na coluna
- Dores de cabeça, enxaqueca e sinusite
- Calvície

Dessa planta também podem ser utilizadas as folhas secas para fazer um chá anti-inflamatório e cicatrizante, ótimo no tratamento de enfermidades do rim e da bexiga.

# BOLDO

O Boldo é uma planta que contém propriedades terapêuticas eficazes em diversos produtos, como chás, extratos e cápsulas. Além disso, oferece inúmeros benefícios à saúde, incluindo ação digestiva, hepatoprotetora, anti-inflamatória, diurética e antioxidante. É comumente usado para aliviar problemas digestivos, como má digestão e gases, além de promover a desintoxicação do fígado. Um exemplo é o uso de chá de boldo após refeições para melhorar a digestão, ou a aplicação de compressas feitas com folhas de boldo para o alívio de dores abdominais leves. Entretanto, o uso prolongado deve ser evitado em casos de doenças hepáticas graves sem orientação médica.



## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Doenças Hepáticas graves

O boldo combate as seguintes condições:

- Má digestão
- Problemas no fígado (hepatite e gordura hepática)
- Intoxicações alimentares leves
- Gases e inchaço abdominal
- Enxaqueca e dores de cabeça
- Náuseas e vômitos
- Cólica intestinal

# CANELA

A canela é extraída a partir da casca de árvores e apresenta diversas propriedades medicinais, podendo ser eficaz em produtos específicos como chás, óleos essenciais e cosméticos. Além disso, oferece uma série de benefícios, como ação antioxidante, anti-inflamatória, antidiabética, antimicrobiana e melhoradora da circulação sanguínea. Ela pode ser consumida tanto por via oral quanto de forma tópica, como por exemplo, ao aplicar óleo essencial de canela na pele para estimular a circulação ou utilizar cremes contendo o extrato da planta para aliviar dores. No entanto, o uso tópico deve ser suspenso em casos de irritação.

## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Irritações gastrointestinais



A Canela auxilia no tratamento das seguintes condições:

- Diabetes tipo 2
- Colesterol alto
- Inflamações articulares
- Infecções respiratórias
- Indigestão
- Dores menstruais
- Fadiga

# COPAÍBA

A copaíba é uma planta da flora brasileira comumente usada na medicina popular. O óleo-resina de copaíba é extraído por meio de pequenos cortes na casca do caule e pode ser utilizado por meio de pomadas, óleos in natura, cápsulas e emulsões. O seu consumo é indicado para tratar algumas patologias, devido ao seu potencial farmacológico, tendo ações anti-inflamatória, cicatrizante e antimicrobiana. Ademais, apresenta atividade protetora da mucosa gástrica, antiparasitária, antitumoral, diurética, laxante antisséptica do aparelho urinário, antitetânica e redutora da capacidade de perceber estímulos dolorosos.



## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Irritações na pele
- Doenças autoimunes

A Copaíba combate as seguintes condições:

- Inflamação na garganta, bronquite, asma
- Doenças parasitárias (doença de Chagas e Leishmaniose)
- Úlceras cutâneas e Psoríase
- Dor
- Mioma uterino, útero fraco, corrimento vaginal, infecções uterinas
- Câncer
- Úlceras e outras doenças digestivas

# ERVA-CIDREIRA

A Erva-Cidreira é utilizada devido às suas propriedades medicinais, que podem ser aproveitadas como chás, óleos essenciais e cosméticos. É responsável por proporcionar vários benefícios à saúde, pela sua ação calmante, digestiva, antiespasmódica, antiviral e antioxidante. Pode ser usada para aliviar sintomas como ansiedade, insônia e desconfortos gastrointestinais, sendo recomendada em infusões antes de dormir ou após as refeições. Além disso, seu óleo essencial pode ser aplicado para dores musculares ou usado em aromaterapia para relaxamento. Entretanto, o uso excessivo deve ser evitado.

## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Sedações
- Interações medicamentosas



A Erva-Cidreira é eficaz no combate às seguintes condições:

- Insônia e distúrbios do sono
- Ansiedade e estresse
- Cólicas menstruais
- Problemas digestivos, como indigestão e gases
- Enxaquecas leves
- Resfriados e gripes
- Dores de cabeça associadas à tensão

# ERVA-DOCE

A Erva-Doce pode ser consumida mediante o uso de suas folhas e de seus frutos secos, que aparecem ser sementes por serem pequenos. Ela é muito utilizada na medicina popular por causa do seu efeito calmante, seja digestivo ou a fim de auxiliar no sono. Essa planta também possui propriedades antioxidantes, ou seja, causam o combate contra o envelhecimento precoce.



## Contraindicações de uso:

- Grávidas e Lactantes
- Alérgicos
- Recém-nascidos
- Distúrbios Hormonais
- Irritação Gastrointestinal

## Uso indicado para:

- Gases intestinais
- Aumentar a produção de leite
- Vômitos
- Estimular a digestão

Apesar de todos os benefícios desse fitoterápico, ele é contraindicado para pessoas que fazem suplementação com ferro, pois há a possibilidade de prejudicar a absorção do nutriente, e mulheres com câncer de mama, pois essa erva pode alterar os hormônios femininos, como o estrogênio, e, consequentemente, interferir no tratamento.

# REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. M. et al. O uso medicinal de *Cinnamomum verum* J. Presl. (Canela). *Research, Society and Development*, v. 11, n. 10, p. e541110105521, 15 jan. 2022.

CARVALHO, A. A. et al. O uso da babosa no tratamento de doenças cutâneas. *Revista de Fitoterapia e Saúde*, v. 8, n. 2, p. 43-48, 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/aloe\\_vera.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/aloe_vera.pdf).

DINIZ, M. C. de S.; QUARESMA, C. A. S.; EVANGELISTA, A. G.; LAMEIRA, C. N. Análise química e botânica da amostra de lavanda comercializada no mercado Ver o Peso. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e54911831260, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.31260.

GARCIA, R. F.; YAMAGUCHI, M. H. Óleo de Copaíba e Suas Propriedades Medicinais: Revisão Bibliográfica. *Saúde e Pesquisa*, v. 5, n. 1, 19 mar. 2012.

GUIANENSIS, C.; MELIACEAE -ANDIROBA, A. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de PLANTAS MEDICINAIS. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/carapa\\_guianensis.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/carapa_guianensis.pdf)>.

JOLIVI PUBLICAÇÕES. De A a Z: a enciclopédia das plantas medicinais. São Paulo: Jolivi Publicações, 2020.

PEUMUS, B.; MONIMIACEAE - BOLDO, A. Relação Nacional de Plantas Medicinais. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/peumus\\_boldo.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/peumus_boldo.pdf).

RAO, P. V.; GAN, S. H. Cinnamon: A Multifaceted Medicinal Plant. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2014, n. 642942, p. 1-12, 2014.

RIBEIRO, C. D. B. et al. O uso medicinal de *Carapa guianensis* Abul. (Andiroba). *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, p. e391101522815, 28 nov. 2021.

SILVA, A. M. et al. Propriedades medicinais do Boldo (*Peumus boldus*) na prática popular e científica. *Journal of Herbal Medicine*, v. 12, p. 43-50, 2020.

SILVA, P. L. et al. Propriedades farmacológicas da *Melissa officinalis* (Erva Cidreira). *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 14, n. 22, p. 456-462, 2020.

MELISSA OFFICINALIS - Informações sobre o uso medicinal da Erva Cidreira. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/plantas-medicinais/erva\\_cidreira.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccions/daf/cbaf/arquivos/plantas-medicinais/erva_cidreira.pdf).

# REFERÊNCIAS

SOUZA, P. R. et al. Aloe vera: propriedades medicinais e aplicações terapêuticas. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 8965-8972, 2020.

TAVARES, S. A. et al. Plantas medicinais. Brasília: EMATER-DF, 2015. 50 p.; il. Disponível em: [https://emater.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/06/cartilha\\_plantas\\_medicinais\\_menor.pdf](https://emater.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/06/cartilha_plantas_medicinais_menor.pdf). Acesso em: 20 out. 2024.

VERUM, C.; LAURACEAE – CANELA, A. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de PLANTAS MEDICINAIS. [s.l: s.n.]. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccs/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/cinnamomum\\_verum.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccs/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/cinnamomum_verum.pdf).

