



REDE DE SAÚDE
**da Divina
Providência**

Saúde na horta:

RESGATANDO SABERES





"Germinam as plantas na noite da terra,
Crescem os brotos pela força do ar,
Amadurecem os frutos pelo poder do sol.
Assim germina a alma no relicário do coração,
Assim cresce o poder do espírito na luz do mundo,
Assim amadurece a força do Homem no fulgor de Deus."

Rudolf Steiner - Filósofo Croata





ANO DE PUBLICAÇÃO 2022

Autores:

Naturopata Débora Arregui Risch

Enfermeira Paula Zanette Kussler

Dra Nutricionista Ana Amélia Machado Duarte

Naturopata Celso Monteiro

Naturopata Carine Abreu

Educadora Física Karen Pizarro Lubiarz

Tec. Enfermagem Viviana Cardoso

Crislene Rodrigues da Silva

Doutoranda Gabriele Domeneghini Mercali

Dra Farmacêutica Denise dos Santos Lacerda

Farmacêutica Márcia dos Angeles Luna Leite



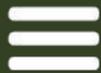
ÍNDICE INTERATIVO

Clique no assunto que desejas



Introdução	5
Objetivo	6
Fitoterapia, Plantas Medicinais e Pancs	7
Espécies Vegetais Disponíveis no ATNC	8
Formas de preparo	9
Catálogo	
Espinheira-santa, Cancorosa e Cancrosa	10
Guaco e guaco-de-casa	11
Sabugueiro, sabugueiro-do-brasil	12
Tomilho	13
Penicilina, periquito, terramicina, doril,	14
Salvia	15
Cavalinha	16
Boldo nacional, falso boldo	17
Tansagem ou Transagem	18
Carqueja ou carqueja-amargosa	19
Lavanda e alfazema	20
Capim limão, capim-santo	21
Erva-do-Pulmão, salsa-de-jerusalém	22
Mil em rama, novalgina, aquiléa	23
Gervão-roxo, gervão-verdadeiro	24
Cidró, cidrão, erva luiza, cidrozinho	25
Dente de leão, coroa-de-monge	26
Melissa e erva cidreira	27
Poejo, erva-de-são-lourenço	28
Bálsamo azul, dedo azul	29
Quebra-pedra, erva-pombinha,	30
Alfavaca, anis, alfavaca-cheiro-de-anis	31
Pariparoba, caapeba, guaxima	32
Babosa	33
Cardo mariano, cardo-leiteiro	34
Alfavacão, alfavaca-cravo, alfavaca	35
Populares: Malva-cheirosa	36
Erva-doce, anis e anis verde	37
Receitas do ATNC	
Xarope para gripe	38
Xarope de Bananeira	39
Conclusão	40





INTRODUÇÃO

A educação popular e saberes ancestrais contribuem com a valorização da cultura e da ciência. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) reconhecem a dimensão integral dos saberes populares, das plantas medicinais, dos modos de cultivo, preparo e uso de cada planta no cuidado à saúde. Inclui o conhecimento sobre construção de hortas comunitárias, caseiras e familiares, auxiliando cultivos orgânicos, nutritivos e responsáveis. A horta do Ambulatório de Terapias Naturais e Complementares (ATNC) da Rede de Saúde da Divina Providência (RSDP) possui riqueza e diversidade de alimentos orgânicos, atualmente cultivados pelos funcionários. O ATNC está em funcionamento desde 1997, na Vila 1º de Maio no Bairro Cascata, por iniciativa das Irmãs da Divina Providência e atende a comunidade do bairro, arredores e usuários encaminhados pelas Unidades de Saúde da RSDP com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).





OBJETIVO

Construir entre funcionários e pacientes um ambiente propício à troca de saberes, resgatando conhecimentos da comunidade, instigando o conhecimento popular e científico, criando espaço de escuta mútua em prol de uma transformação da cultura alimentar e do pensamento na autonomia na saúde.





FITOTERAPIA

é a ciência que estuda as plantas medicinais e o uso das mesmas no tratamento de doenças. A palavra "fitoterapia" vem dos termos gregos *therapeia* = tratamento + *phyton* = vegetal e significa "terapia pelas plantas".

PLANTAS MEDICINAIS

são conhecidas por serem ricas em princípios ativos que ajudam a tratar determinados problemas de saúde. No início do século XXI, cerca de 11% dos 252 medicamentos considerados básicos e essenciais pela Organização Mundial da Saúde (OMS) eram exclusivamente de origem vegetal. Mas lembre-se: eles não substituem tratamentos convencionais. Para que uma planta medicinal seja eficaz, é preciso ingerir quantidades específicas e bem controladas. Por isso, não deixe de procurar ajuda profissional caso esteja buscando tratar alguma doença.

PANCS

é acrônimo para plantas alimentícias não convencionais. São plantas de desenvolvimento espontâneo, facilmente encontradas em jardins, hortas, quintais e, até mesmo, em calçadas de rua. Infelizmente, muitas das espécies de PANCs são tidas pela população em geral, e até pelos próprios agricultores, como infestantes, daninhas ou "mato" e, por isso, são pouco utilizadas na alimentação por falta de conhecimento ou costume. Estudos revelam que as PANCs possuem teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas significativamente maiores quando comparadas às plantas domesticadas.



ESPÉCIES VEGETAIS DISPONÍVEIS NO ATNC

FRUTAS

ABACATE
ACEROLA
AMEIXA
BERGAMOTA
CAFÉ
CAQUI
LARANJA
LIMÃO
MAMÃO
ROMÃ

PANCOS

BELDROEGA GRANDE
BERTALHA CORAÇÃO
DENTE DE LEÃO
FUMO BRAVO
GERVÃO
GRANDIÚVA
ORA PRONÓBIS
PEIXINHO DA HORTA
SERRALHA
TRANSAGEM

HORTALIÇAS

CEBOLINHA
PIMENTÃO
RÚCULA
SALSA

ERVAS MEDICINAIS

ALFAVACÃO
BABOSA
BÁLSAMO ALEMÃO
BOLDO
CAPIM CIDRÓ
CAPIM LIMÃO
CARDO MARIANO
CARQUEJA
CAVALINHA
DENTE DE LEÃO
ERVA DA SEPULTURA
ESPINHEIRA SANTA
FUNCHO
GERVÃO
GUACO
HORTELÃ
LAVANDA
MACELA
MALVA CHEIROSA
MANJERONA
MANJERICÃO
MELISSA
MIL EM RAMA
PENICELINA-TIRADOR
PULMONARIA
SABUGUEIRO
SÁLVIA
TRANSAGEM





FORMAS DE PREPARO DE FITOTERÁPICOS

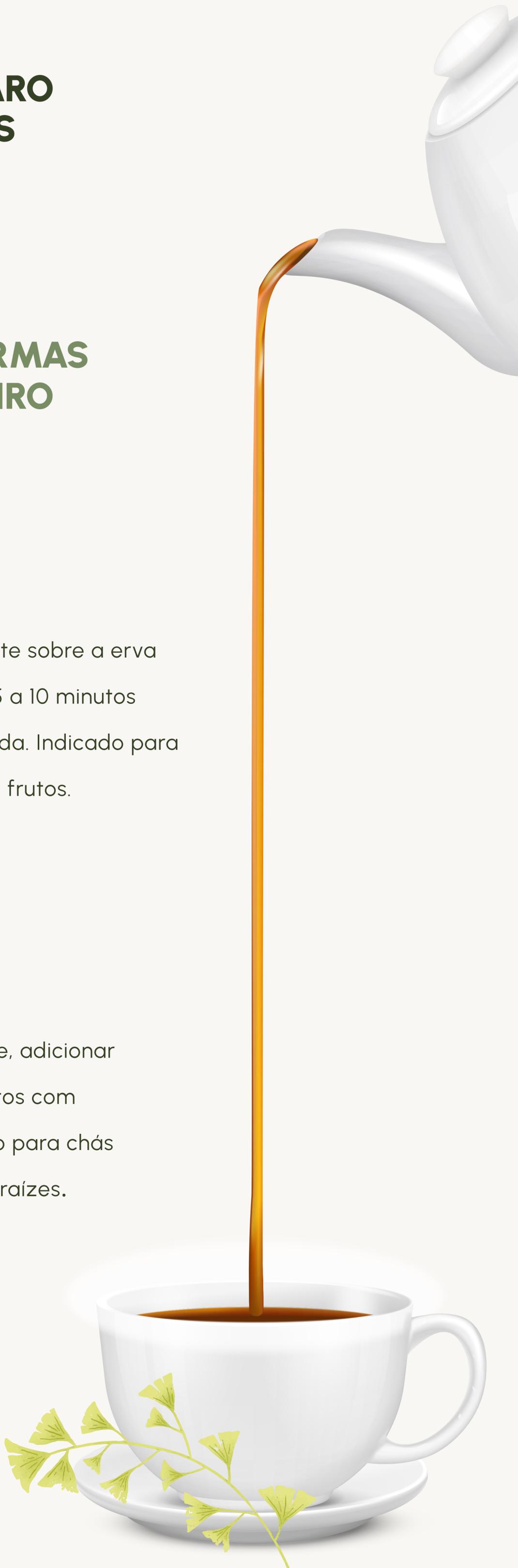
AS PRINCIPAIS FORMAS DE PREPARO CASEIRO DE CHÁS SÃO:

INFUSÃO

Adicionar água potável fervente sobre a erva dentro da xícara, abafar por 5 a 10 minutos em repouso, coando em seguida. Indicado para chás à base de flores, folhas e frutos.

DECOCCÃO OU COZIMENTO

Colocar a planta em recipiente, adicionar água fria e ferver por 10 minutos com o recipiente tampado. Indicado para chás à base de sementes, caules e raízes.



**NOME CIENTÍFICO:**

Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek

SINÔNIMOS POPULARES:

espinheira-santa,
cancorosa e cancosa

INDICAÇÃO:

muito utilizada para má digestão, prevenção e cicatrização de úlceras gástricas ou duodenais e gastrite crônica. Reduz a secreção ácida, auxilia nas gastralgias, dispepsias e intestinos atômicos constipados. Possui ação analgésica, antisséptica, antiasmática, anticonceptiva, antimicrobiana, antitumoral, antipirética e diurética.

CONTRAINDICAÇÕES:

não deve ser administrado a crianças menores de seis anos e gestantes. Em mulheres que amamentam, pode haver redução da secreção láctea.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão, pó e emplastro.

Para uso interno (em adultos), aconselha-se usar 2 colheres de chá (2g) de folhas secas para cada xícara de chá de água fervente (150 mL), de 3 a 4 vezes ao dia, antes das principais refeições.



**NOME CIENTÍFICO:**

Mikania laevigata Sch.
Bip. ex Baker

SINÔNIMOS POPULARES:

guaco e guaco-de-casa

INDICAÇÃO:

possui ação broncodilatadora, expectorante e anti-inflamatória.

É útil no tratamento das crises de asma, tosse, bronquite, gripes e resfriados. Também é muito utilizada em casos de inflamações na boca e na garganta.

CONTRAINDICAÇÕES:

uso não aconselhável para crianças com idade inferior a um ano, mulheres no período gestacional e pessoas em tratamento com anticoagulantes cumarínicos (como Varfarina). Doses acima das recomendadas podem causar episódios de vômitos e diarreias.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão e xarope

Infusão: 1 colher de sopa (3g) em 150 mL de água fervente. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Xarope caseiro expectorante:

usa-se folhas frescas de guaco (picadas) na proporção de 1 parte para 9 partes iguais de água.

Deixe ferver por 5 minutos.

Coe e acrescente um peso igual de açúcar ou mel a mistura.

Aqueça em fogo baixo até se misturar por completo.

Armazene em frasco de vidro âmbar (escuro), com boa vedação, em local seco e fresco por até 03 meses.



**NOME CIENTÍFICO:**

Sambucus australis Cham. & Schltldl.

SINÔNIMOS POPULARES:

sabugueiro, sabugueiro-do-brasil e sabugueiro-do-rio-grande

INDICAÇÃO:

ação diurética, antipirética, antisséptica, sudorífica, cicatrizante, anti-inflamatória, analgésica e antirreumática. É considerada "remédio do peito", devido à sua eficiência contra afecções respiratórias (gripes, resfriados, bronquites, sinusites e eliminação de catarro).

CONTRAIINDICAÇÕES:

não há referências na literatura consultada

PARTE UTILIZADA:

flores e casca

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão, decocção, gargarejo, compressa e cataplasma.

Uso interno: 10g de flores secas para 1L de água fervente.

Deixar amornar, coar e tomar 1 xícara de chá, de 2 a 3 vezes ao dia, permanecendo em repouso para o alívio da dor e para estimular a sudorese (casos de sarampo e catapora).

O chá por decocção da entrecasca picada é recomendado para reumatismo (artrite e gota). Nefrite e cálculos renais pode ser preparado com 1 colher de chá (1g) da entrecasca picada em 150mL de água em fervura, durante 5 minutos. Tomar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia, até às 17h.

Uso externo: para irritação dos olhos, dermatoses (coceira, reações alérgicas, erupções cutâneas), queimaduras leves e lesões bucais (gargarejos). Compressas e cataplasmas são aplicados sobre a área afetada.



**NOME CIENTÍFICO:**

Thymus vulgaris L.

SINÔNIMOS POPULARES:

tomilho

INDICAÇÃO:

usada para tratamento de doenças respiratórias (bronquite, asma, tosse seca e com secreção) e dores na garganta.

CONTRAINDICAÇÕES:

não utilizar durante a gravidez e lactação, assim como em crianças com menos de 6 anos de idade e paciente com insuficiência cardíaca, enterocolite ou no período pós-cirúrgico, pois ele pode retardar a coagulação do sangue.

PARTE UTILIZADA:

ramos e folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

Tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze

SINÔNIMOS POPULARES:

penicilina, periquito, terramicina, doril, suspiro-de-folha-roxa e perpétua-do-mato

INDICAÇÃO:

é indicada para o tratamento de dor de cabeça, dores em geral e infecção de garganta. É digestiva, depurativa, diurética, anti-inflamatória, analgésica e antiviral (vírus da herpes simples).

CONTRAINDICAÇÕES:

não há referências na literatura consultada.

PARTE UTILIZADA:

folhas (de cor avermelhada) e flores

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

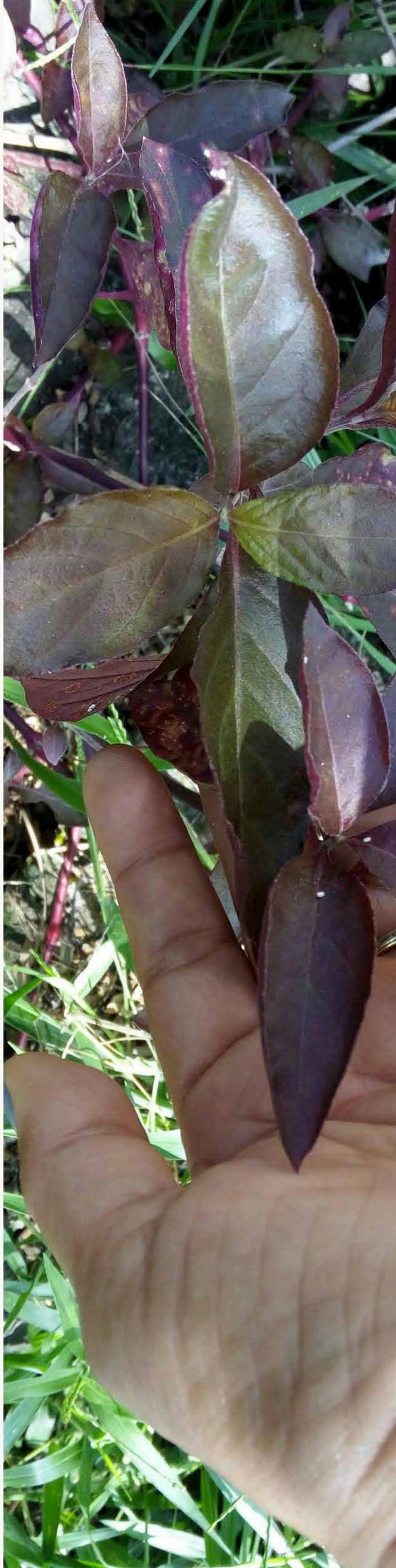
infusão e decocção

A infusão das folhas é considerada diurética, digestiva e depurativa, empregando-se para moléstias do fígado e da bexiga.

Para uso interno, a infusão ou decocção das inflorescências (os ramos que possuem flores) das flores é considerada béquica.

Usar 1 colher de sobremesa (2g) para 1L de água fervente. Beber 3 a 4 xícaras de chá por dia.

É usada como gargarejo para inflamação na boca e dor de garganta.



**NOME CIENTÍFICO:**

Salvia officinalis

SINÔNIMOS POPULARES:

Salvia

INDICAÇÃO:

distúrbios digestivos, antibacteriana, dispepsia, sudorese e salivação excessiva, estomatite, gengivite, afta, calorões da menopausa, herpes e psoríase.

CONTRAINDICAÇÕES:

gestação e lactação.
Assim como portadores de insuficiência renal e câncer de mama.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusões, gargarejos e compressas.

Modo de preparo via oral: 1 colher de sopa (3g) em 150 ml de água. 2 a 3 x ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Equisetum arvense

SINÔNIMOS POPULARES:

Cavalinha

INDICAÇÃO:

anti-inflamatório e diurético, auxiliando no controle da pressão arterial, no tratamento de pedra nos rins e infecções urinárias. Auxilia na consolidação de fraturas ósseas e na eliminação de ácido úrico.

CONTRAINDICAÇÕES:

insuficiência cardíaca e renal, assim como gestantes.

PARTE UTILIZADA:

partes aéreas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão de 1 colher de sopa em 150 ml de água (8).

Tomar até 3 vezes ao dia (no máximo durante 2 semanas).



**NOME CIENTÍFICO:**

Plectranthus barbatus

SINÔNIMOS POPULARES:

Boldo nacional, falso boldo e hortelã homem

INDICAÇÃO:

distúrbios digestivos, como problemas do fígado, azia, má digestão e mal-estar gástrico.

CONTRAINDICAÇÕES:

gestantes, lactentes, crianças, portadores de hepatites, pessoas com obstrução de via biliar e com pressão arterial elevada. Não utilizar, concomitantemente, com metronidazol e dissulfiram (ANVISA).

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão (chá) e maceração a frio.

Usa-se 1 colher de chá de folhas secas ou 1 colher de sopa de folhas frescas em 150 ml de água fervente, até 3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Plantago australis

SINÔNIMOS POPULARES:

Tansagem ou Transagem

INDICAÇÃO:

possui ação anti-inflamatória, antibacteriana e cicatrizante. Pode ser usado nas afecções respiratórias: bronquite e desintoxicação de vias aéreas superiores em fumantes e expectorante. Auxilia nos casos de cistite, estomatite, afecções de pele, intoxicação crônica, depurativo, doenças reumáticas e herpes zoster.

CONTRAINDICAÇÕES:

não existe relatos.

PARTE UTILIZADA:

folhas e sementes

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão, maceração das sementes e folhas, banho de assento e tinturas. As folhas podem ser consumidas em saladas.

Para uso interno, 2 colheres de sopa (6g) para 150 mL (1 xícara de chá) de água fervente.

Deixar esfriar e fazer gargarejos



**NOME CIENTÍFICO:**

Baccharis trimera

SINÔNIMOS POPULARES:

Carqueja ou carqueja-amargosa

INDICAÇÃO:

regula a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue, ajuda a fortalecer o sistema imunológico e tem ação anti-inflamatória (amigdalite). Muito utilizada para amenizar distúrbios digestivos e hepáticos (gastrite, azia e má digestão), assim como em casos de cálculos biliares, prisão de ventre, gripes e resfriados. Possui atividade antirreumática, antihelmíntica, antidiabética, antidiarreica e cicatrizante de feridas

CONTRAINDICAÇÕES:

para mulheres grávidas ou em amamentação. Cautela em diabéticos e hipertensos.

PARTE UTILIZADA:

partes aéreas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão e decocção

Para uso interno, aconselha-se usar 2,5g da planta seca para 150mL de água fervente.

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia, 30min antes das refeições.

Para uso externo, aconselha-se utilizar no tratamento de feridas e ulcerações.



**NOME CIENTÍFICO:**

Lavandula angustifolia

SINÔNIMOS POPULARES:

Lavanda e alfazema

INDICAÇÃO:

usada para tratar vários tipos de problemas como ansiedade, depressão, má digestão e até picadas de inseto na pele devido às suas propriedades relaxantes, calmantes, antiespasmódicas, analgésicas e antidepressivas.

CONTRAINDICAÇÕES:

pacientes com úlceras gástricas e gestantes, sendo também contraindicada para pacientes com alergia ao óleo essencial.

PARTE UTILIZADA:

folhas e flores

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

chás e óleo essencial

Para infusões, usa-se 1 colher de sopa de flores(3g) para 1 xícara de água fervente (150 mL), até 3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Cymbopogon citratus

SINÔNIMOS POPULARES:

Capim limão, capim-santo, capim-cidró, capim cheiroso, erva-cidreira e erva príncipe

INDICAÇÃO:

utilizado como calmante, para tratar insônia, angústia e palpitações. Auxilia nas dores de cabeça e gases e pode ser usado como laxante

CONTRAINDICAÇÕES:

em casos de dor abdominal forte sem causa aparente. Também quando se faz uso de diuréticos e durante a gravidez.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Cápsula (pó da planta), tintura (líquido), chá (rasura) e óleo essencial.

Para infusões, usa-se 1 colher de sopa de erva (3g) para 1 xícara de água fervente (150 mL), até 3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Pulmonária officinalis

SINÔNIMOS POPULARES:

Erva-do-Pulmão,
salsa-de-jerusalém
e peixinho da horta

INDICAÇÃO:

ação adstringente, desinfetante, sudorífera, emoliente, pulmonar e expectorante. Serve para tratar infecções respiratórias, irritação na garganta, faringite, asma, tosse com catarro e rouquidão. É também utilizada no tratamento de tuberculose pulmonar, queimaduras e feridas na pele e infecções na bexiga, rins e cálculos renais.

CONTRAINDICAÇÕES:

durante a gravidez e amamentação, crianças e doentes com problemas de fígado.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Chá para gripe: adicionar 3 colheres de pulmonária seca em meia xícara de chá de água fervente com 1 colher de mel. Beber 3 vezes ao dia.

Chá para febre: adicionar 2 colheres de pulmonária seca em 1 xícara de água fervente. Beber 3 a 4 vezes ao dia.

Utilizada na culinária como PANC.



**NOME CIENTÍFICO:**

Achillea millefolium

SINÔNIMOS POPULARES:

Mil em rama, novalgina, aquiléa, atroveran, erva-de-carpinteiro, milefólio, aquiléia-mil-flores e mil-folhas

INDICAÇÃO:

regulador da menstruação (reduz fluxo excessivo), cólicas menstruais, inflamações uterinas, problemas de estômago, intestino, rins, bexiga, fígado, hemorróidas, varizes, celulite, resfriado, catarro pulmonar e febre. Tem propriedade de desintoxicar o corpo, sanar a diarreia, curar dor de cabeça, de estômago e de dente, tratar eczema, escarlatina, fissura anal, úlcera, varizes e inflamação das mucosas. Atua também em casos de falta de apetite, gastrite, gases, gota, hemorragias e vômito.

CONTRAINDICAÇÕES:

grávidas e lactantes

PARTE UTILIZADA:

folhas e flores

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

para Infusão usa-se 10 centímetros de folhas para 1 xícara de água fervente (150 mL), 3 vezes ao dia (possui sabor amargo).



**NOME CIENTÍFICO:**

Stachytarpheta cayenensis
(L. C. Rich) Vahl.

SINÔNIMOS POPULARES:

Gervão-roxo, gervão-verdadeiro,
gerebão, orgibão, ogervão,
urgevão e fel-da-terra

INDICAÇÃO:

Anti-inflamatório, vermífugo e antibactericida. Protetor do sistema imunológico. Auxilia a digestão e prisão de ventre. Possui ação anticatarral, antiespasmódica, antihelmíntica, antirreumática, antimalárica, diurética, antipirética e sudorífera. É utilizado como tônico estomacal, estimulante das funções gastrointestinais (prisão de ventre, azia e dor de estômago), emoliente e diurético. Auxilia também em febres, problemas hepáticos, pedras na vesícula e hepatite.

CONTRAINDICAÇÕES:

crianças, mulheres que estão amamentando e gestantes. Pacientes com distúrbio de coagulação ou que tomam anticoagulante.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão, decocção, extrato fluido, tintura e xarope.

Para uso interno (infusão), utilizar 1 colher de sobremesa (2g) para 1 xícara de chá (150mL) de água fervente. Tomar 2 vezes ao dia antes das refeições. O seu chá com açúcar, em forma de xarope, é eficaz contra febres, resfriados e bronquite catarral. Para uso externo, é indicada, na forma de cataplasma, para o tratamento de feridas, contusões e afecções da pele.



**NOME CIENTÍFICO:**

Aloysia triphylla

SINÔNIMOS POPULARES:

Cidró, cidrão, erva luiza, cidrozinho e cidró-pessegueiro

INDICAÇÃO:

erva aromática, rica em óleo essencial. É usada para aliviar resfriados, febres e atua como um digestivo ou sedativo leve, podendo ser usado em tratamento para insônia.

CONTRAINDICAÇÕES:

relativos ao óleo essencial, em altas doses comporta-se como um neurotóxico. O emprego do óleo essencial em perfumaria provocou reações de hipersensibilidade na pele ante a exposição solar. Não usar em grávidas. A ação irritativa sobre as mucosas contra indica seu uso nos processos de gastrite, úlceras e lesões do sistema urinário. Não administrar tampouco durante a lactação

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Infusão: para uma xícara colocar 1 colher de sopa de folhas e flores, verter água quente sobre as folhas, abafar 15 min. Coar e tomar. Toma-se 2-3 xícaras ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Taraxacum officinale

SINÔNIMOS POPULARES:

Dente de leão, coroa-de-monge, quartilho e taráxaco

INDICAÇÃO:

ação antibacteriana, antioxidante, anti-inflamatória, hepatoprotetora, antidiarreica, antiviral, cicatrizante, expectorante, laxativa, diurética, depurativa e ligeiramente analgésica.

O dente-de-leão é, muitas vezes, indicado para ajudar no tratamento de: problemas digestivos; transtornos biliares; doenças hepáticas; hemorróidas; gota; reumatismo; eczemas; diminuir o colesterol, Infecções e cólicas menstruais.

CONTRAINDICAÇÕES:

não deve ser utilizado em pessoas com hipersensibilidade a esta planta, que sofram de obstrução dos ductos biliares ou de oclusão intestinal. Além disso, também não deve ser usada na gravidez. Evitar o uso com medicamentos para reduzir a glicose sanguínea e a pressão arterial.

PARTE UTILIZADA:

folhas, raízes e sementes.

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

pode ser consumido na salada, em sucos ou chás (consumo moderado).

Para infusões/decoções usa-se 1 colher desopa (3g) de folhas ou raiz para 1 xícara de de água fervente (150 mL).



**NOME CIENTÍFICO:**

Melissa officinalis

SINÔNIMOS POPULARES:

Melissa e erva cidreira (verdadeira)

INDICAÇÃO:

trata disfunções do sono, reduz a ansiedade e estresse, desintoxica o corpo, fortalece o sistema imunológico, alivia dores de cabeça e sintomas da menstruação. Por ter efeito tranquilizante, auxilia na normalidade da pressão arterial. Ajuda também no emagrecimento.

CONTRAINDICAÇÕES:

Durante a gravidez e lactação, em casos de hipotireoidismo e pressão baixa.

PARTE UTILIZADA:

Folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

a forma de infusão usar 2 a 4g de Melissa em 150 mL de água aquecida (quando começar a formar bolhas durante o aquecimento), aguardar entre 5 a 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Extrato Fluido: 1 gota/kg/dia em 3 tomadas diárias.

Tintura: 2 gotas/kg/dia em 3 a 4 tomadas diárias.

Cápsulas (pó): 20 a 40 mg/kg/dia, em 3 tomadas diárias.



**NOME CIENTÍFICO:**

Mentha pulegium

SINÔNIMOS POPULARES:

Poejo, erva-de-são-lourenço, hortelã-dos-pulmões, menta-selvagem, poejo-real e pennyroyal.

INDICAÇÃO:

ação digestiva, estimulante, tônica estomacal, sudorífera, adstringente, emenagoga, febrífuga, anti-inflamatória, expectorante, carminativa, vermífuga e antisséptica. Pode ser utilizada em diversas situações como: combater gripe e resfriado; aliviar a tosse; combater a falta de apetite; melhorar a digestão e aliviar os sintomas de má digestão; reduzir os sintomas da azia; combater parasitas intestinais e aliviar a febre.

CONTRAINDICAÇÕES:

crianças menores de 12 anos, mulheres grávidas e doentes renais.

PARTE UTILIZADA:

folhas, talos e flores.

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

chá: uso para adulto: 1-4g da erva, na forma de infusão, 3x ao dia. A administração em doses elevadas, equivalentes a 5g do óleo essencial, tem ação abortiva e hepatotóxica. As folhas esmagadas podem ser usadas para aplicar em feridas, porque atua como refrescante e antisséptico. Também atuam como repelente natural, afastando moscas, mosquitos, formigas e traças.



**NOME CIENTÍFICO:**

Senecio mandraliscae
ou Senecio serpens

SINÔNIMOS POPULARES:

Bálsamo azul, dedo azul
e bálsamo sagrado

INDICAÇÃO:

usa-se para curar ou aliviar: sinusite;
laringite; faringite; gengivite; dor
de dente; conjuntivite; surdez; tosse;
rouquidão; problemas renais;
queimaduras; luxações; feridas;
anemia; e tuberculose.

CONTRAINDICAÇÕES:

não há contra indicação

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME
ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

A seiva de uma folha é aplicada
diretamente no olho contra
infecções e para a limpeza de
poeira. Usar com mel para tosse
e rouquidão. Emplastro para lesões
musculares.



**NOME CIENTÍFICO:**

Phyllanthus niruri L. Família:
Phyllantaceae euphorbiaceae

SINÔNIMOS POPULARES:

Quebra-pedra, erva-pombinha,
quebra-pedra-ereto, erva
ereta e anual

INDICAÇÃO:

possui ação diurética,
antibacteriana, hipoglicemiante
e antiespasmódica. Facilita a
eliminação de cálculos renais,
atua como analgésico
do sistema urinário, auxilia na
retenção urinária e na eliminação
do ácido úrico prevenindo
crises de gota.

CONTRAINDICAÇÕES:

Não se deve utilizar por mais de
uma semana. Uso deve ser
evitado por gestantes.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME
ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Interno: 3g (1 colher de sopa)
das partes aéreas da planta em
150 mL (1 xícara de chá).

Utiliza-se uma xícara de chá de 2
a 3 vezes ao dia.

Ferver durante 10min, utilizando de
30g a 40g da planta fresca, ou de
10g a 20g da planta seca para 1L
de água; o decocto (cozimento)
pode ser conservado na geladeira
por 1 dia. Tomar 1 xícara (150 mL),
3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Ocimum carnosum (Spreng.)
Link & Otto ex Benth. (=Benth.)

SINÔNIMOS POPULARES:

Alfavaca, anis,
alfavaca-cheiro-de-anis,
erva-das-mulheres,
atroveran e manjeriço

INDICAÇÃO:

possui ação antimicrobiana,
antidiarreica, antiespasmódica,
anti-inflamatória e digestiva.
É comumente utilizada em
problemas estomacais, hepáticos
e biliares; utilizado para eliminar
gases intestinais; contra dor de
cabeça, cólica menstrual, prisão
de ventre, gastrite, vômitos, febres,
tosses, bronquites, gripes e
resfriados.

PARTE UTILIZADA:

folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME
ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Interno: usar 2g (1 colher
de sobremesa) da planta em 150mL
(1 xícara de chá) de água fervente.

Tomar 1 xícara, de 2 a 3 vezes ao
dia, sendo uma de manhã e as
demais antes das principais
refeições.

O xarope pode ser preparado com
o infuso mais concentrado (1 colher
de sopa da planta), adicionando-se
2 xícaras de chá de açúcar e
levando-se ao fogo brando até
dissolvê-lo.

Tomar 1 colher de sopa, de 2 a 3
vezes ao dia (para crianças,
ministrar a metade da dose).



**NOME CIENTÍFICO:**

Pothomorphe umbellata (L.)
Miq ou Piper umbellatum L.

SINÔNIMOS POPULARES:

pariparoba, caapeba, guaxima,
catajé e jaguarandi

INDICAÇÃO:

a raiz é citada para uso interno em decocção, como emenagoga, no tratamento de amenorreia, metrorragia e leucorreia. O chá das folhas é usado contra infecções, reumatismos, problemas intestinais e do fígado. O extrato das raízes da planta pariparoba é promissor no tratamento de úlceras gástricas.

CONTRAINDICAÇÕES:

gestantes e lactantes.

PARTE UTILIZADA:

folhas e raízes

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

infusão e decocção

Chá para infecção urinária:

Adicionar 30 gramas em 750 ml de água fervente.

Beber uma xícara 3 vezes ao dia. Compressas para problemas de pele: triturar as partes da caapeba e ferver.

Depois colocar em compressas ou usar em banhos.



**NOME CIENTÍFICO:**

Aloe vera

SINÔNIMOS POPULARES:

Babosa

INDICAÇÃO:

ação nutritiva, anti-inflamatória, antisséptica e regeneradora, usada para tratamento de queimaduras provocadas por exposição excessiva ao sol e as térmicas (acidentes domésticos). Favorece o processo de cicatrização de feridas e eliminação de radicais livres, o que melhora a aparência da pele, cabelo e também a saúde do couro cabeludo.

CONTRAINDICAÇÕES:

em casos de gravidez, lactação e hipersensibilidade conhecida às plantas da família Liliaceae. Não ingerir.

PARTE UTILIZADA:

folhas e raízes

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

(externo/tópico) Aplicar o gel (mucilagem) na área afetada 3 vezes ao dia.



**NOME CIENTÍFICO:**

Silybum marianum

SINÔNIMOS POPULARES:

Cardo mariano, cardo-leiteiro, cardo-santo e serralha-de-folhas

INDICAÇÃO:

anti-inflamatória (artrite), adstringente, digestiva, diurética, regeneradora e antisséptica, podendo ser utilizada para auxiliar o tratamento de enxaqueca, enjoos, varizes, problemas no baço ou na vesícula biliar. Atua como regenerador do fígado.

CONTRAINDICAÇÕES:

Gestantes, mulheres amamentando e crianças de até 10 anos só podem consumir o Cardo Mariano sob prescrição médica.

PARTE UTILIZADA:

frutos (referidos como sementes) e folhas

FORMAS DE USO:

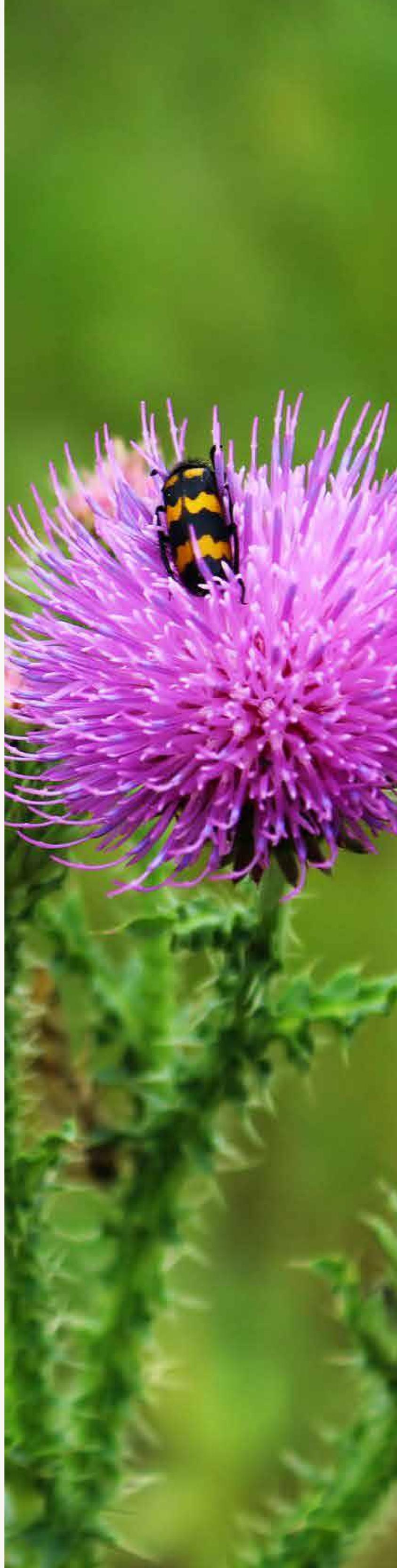
(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

cápsulas, tintura e chá.

Uso para adulto: 1,5g da erva (folhas), na forma de infusão, 3x ao dia. Droga vegetal bruta (fruto) de 12 a 15 g/dia (dividas em 3 tomadas).

Tomar o Cardo Mariano em tintura, que é um extrato líquido da planta feito em meio alcoólico.

A forma mais prática é tomar o Cardo Mariano ou a Silimarina em cápsulas. As cápsulas de Silimarina tem uma ação mais potente que as cápsulas da planta Cardo Mariano. Cardo Mariano na forma de chá, normalmente, é mais difícil de encontrar.



**NOME CIENTÍFICO:**

Ocimum guineense Schumach. & Thonn.,
Ocimum viride Willd., Ocimum suave Willd.

SINÔNIMOS POPULARES:

Alfavacão, alfavaca-cravo, alfavaca,
manjerição-cheiroso,
alfavaca-de-vaqueiro e
remédio-de-vaqueiro

INDICAÇÃO:

o banho preparado com as folhas
é usado, externamente, para combater
micoses. O xarope das folhas com mel é
usado contra tosses, dores de cabeça e
bronquites. A infusão das folhas é usada
em afecções da boca.

A decocção das raízes é usada contra
diarreias, distúrbios do estômago, dores
de cabeça e como sedativo para crianças.
Considerada sudorífica, diurética,
estimulante, repelente e antisséptica.
As folhas também são usadas como
condimento em culinária por seu sabor
e odor semelhante ao do cravo-da-índia.

CONTRAIINDICAÇÕES:

deve ser evitado na gravidez
e em crianças pequenas.

PARTE UTILIZADA:

frutos (referidos como
sementes) e folhas

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME
ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

(Infusão): 1 colher de sobremesa
das folhas picadas para 1 xícara de
chá, 3 vezes por dia.

Para afecções da mucosa oral,
fazer bochecho com a infusão.

Para o preparo dos banhos, faz-se
a infusão mais concentrada, utilizando
mais folhas e adiciona-se à água do
banho.



**NOME CIENTÍFICO:**

Pelargonium graveolens

SINÔNIMOS POPULARES:

populares: Malva-cheirosa, malva-das-boticas, malva-silvestre, malva-de-casa, malva-rosa ou tosa cheirosa

INDICAÇÃO:

Anti-inflamatório (especialmente para trato urinário). Além das infecções, também ajuda contra a prisão de ventre e inflamações dos olhos. Outro uso comum da planta é nas afecções respiratórias, com catarro, acúmulo de muco nos brônquios e tosse.

PARTE UTILIZADA:

folhas e flores

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Das flores pode-se fazer infusões (para gargarejo, para engolir em dores de garganta, tosse, bronquite, rouquidão). Prepare com 2g (1 colher de sobremesa) de flores ou folhas de malva em 150 ml de água recém fervida, até 4 vezes ao dia. Podem ser usadas em compressas mornas, para situações de processo inflamatório doloroso, com ou sem pus (espinho, pelo encravado, panarício, inflamação do canto da unha, espinha encruada e furúnculo). Use em compressas frias para aliviar os olhos inflamados, a pele do rosto e do colo após sol, em casos de acne, etc. Na cozinha: as flores e folhas frescas podem ser adicionadas a saladas ou qualquer outro tipo de prato como tempero ou como verdura principal. As raízes da malva-cheirosa é usada, pelas populações onde esta planta é nativa, como alimento.



**NOME CIENTÍFICO:**

Pimpinella anisum

SINÔNIMOS POPULARES:

erva-doce, anis e anis verde

INDICAÇÃO:

possui efeito cicatrizante e estimula contração uterina. Também possui ação anti-inflamatória, expectorante, combate problemas gastrointestinais (reduz constipação, evita flatulências e cólicas em bebês). Auxilia o sistema imunológico, efeito antiviral e antimicrobiano.

PARTE UTILIZADA:

frutos secos

FORMAS DE USO:

(NO MÁXIMO DURANTE 2 SEMANAS OU CONFORME ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DA SAÚDE)

Decocção (adulto e crianças acima de 4 anos): usa-se 1 colher de sopa dos frutos triturados para 1 xícara de chá de água (ferver por 10 minutos e abafar). Para crianças de 0-1 ano: usa-se 1 colher de chá (1g) para 1 xícara de chá de água.

Para crianças de 1-4 anos: usa-se 1 colher de sobremesa (2g) para 1 xícara de chá de água.

Óleo essencial: tem propriedades expectorantes e calmante.

Uso externo: pode ser usado externamente na forma de creme, gel ou pomadas, pois tem efeito cicatrizante.





RECEITAS DO ATNC

XAROPE PARA GRIPE:

INGREDIENTES:

Água - 7 litros

Guaco + Melissa + Mil em Rama + Salva da Gripe + Poejo + Folha da Ameixeira + Bardana + Transagem + Erva Maragata = um punhado de cada

Açúcar mascavo - 4 canecas (ágata) medida.

MODO DE FAZER:

Lavar bem as folhas em água corrente; deixar escorrer; colocar em uma panela com a água; levar ao fogo e deixar ferver por 30 minutos; retirar as folhas.





RECEITAS DO ATNC

XAROPE DE BANANEIRA:

INGREDIENTES:

Água - 7 litros

Coração de bananeira = 2 grandes ou 4 pequenos;
um punhado de cada

Açúcar mascavo - 4 canecas (ágata) medida.

MODO DE FAZER:

Lavar os corações da bananeira, cortá-los em cubos e colocar em uma bacia com o açúcar mascavo por cima. Cobrir com filme plástico e deixar descansar por 48h na geladeira. Após este período, colocar em uma panela com água e deixar ferver por 30 minutos. Retirar os corações da bananeira e deixar ferver por mais 2 horas. Deixar amornar, coar bem com gaze ou pano bem limpo (exclusivo para coar). Colocar em garrafas de água mineral de primeiro uso ou de vidro bem limpas e levar à geladeira com identificação do xarope de bananeira e a data do preparo.





CONCLUSÃO

A abordagem sobre educação é essencial, para que o cultivo se fortaleça de forma independente, observando as particularidades de cada planta, tais como lunação e o clima, fatores que interferem no melhor momento para o plantio e a colheita. Adicionalmente, certos inços (PANC) são indicadores de qualidade de solo e demonstram a saúde da terra. Estes saberes proporcionam o uso mais seguro e consciente das ervas, favorecem o contato com a natureza e auxiliam em uma boa saúde física e mental. Ainda promovem a aproximação entre a equipe e pacientes, estimulando maior reflexão, transformando a cultura alimentar da comunidade.

