



INSTITUTO FEDERAL
Catarinense
Campus Brusque



CARTILHA INFORMATIVA DE PLANTAS MEDICINAIS DO MÉDIO VALE DO ITAJAÍ

Brusque – SC

2019

**Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Instituto Federal Catarinense**

C327

Cartilha informativa de plantas medicinais do Médio Vale do Itajaí. / Helenadja Santos Mota ... [et al.]. – Blumenau : Ed. do IFC, 2019.

Disponível somente na versão eletrônica.

Bibliografia: p. 45

1. Plantas medicinais – Santa Catarina. 2. Ervas - Uso terapêutico – Santa Catarina. 3. Matéria médica vegetal – Santa Catarina. I. Mota, Helenadja Santos.

CDD – 581.634098164

Somos filiados



Editora do Instituto Federal Catarinense
Rua das Missões, nº 100
Ponta Aguda – Blumenau – SC
CEP 89051-000

Editor chefe – Eduardo Augusto Werneck Ribeiro
Conselho Editorial: Cladecir Alberto Schenckel,
Fernando José Garbuio, Josefa Surek de Souza e Kátia
Oliveira.

Ficha Técnica

Este material foi elaborado com base na literatura especializada e trabalho de campo. É produto do projeto de pesquisa Etnobotânica de plantas medicinais, educação ambiental e promoção da saúde em cidades do Médio Vale do Itajaí realizado no Instituto Federal Catarinense Campus - Brusque no ano de 2018.

Autores

Helenadja Santos Mota

Sallua Alves

Luana Dalbosco

Elisa Kempener

Andrey Bormanieri

Paulo Roberto de Souza

Apresentação	6
O que são plantas medicinais?	8
Etnobotânica de plantas	9
A região	11
Um chazinho pode fazer mal? Importância do uso seguro de plantas medicinais	12
Qual a importância de se identificar as plantas pelo nome científico?	15
Espécies de plantas medicinais mapeadas na região do Médio Vale do Itajaí	16
Considerações finais	45
Referências	46

Sumário

Apresentação

O uso de plantas medicinais faz parte da história da humanidade e tem relevante papel no tratamento terapêutico de enfermidades em todas as sociedades ao redor do mundo. O conhecimento advindo das plantas medicinais muitas das vezes é a única alternativa terapêutica de algumas comunidades que preservam seus costumes e usos fitoterápicos, validando seus conhecimentos terapêuticos acumulados por séculos e transferidos através das gerações.

A edição desta cartilha é um produto do Projeto de pesquisa “**Etnobotânica de plantas medicinais, educação ambiental e promoção da saúde em cidades do Médio Vale do Itajaí**”, realizado no Instituto Federal Catarinense – Campus Brusque.



A cartilha tem o objetivo de socializar o uso de plantas medicinais em comunidades dos municípios de **Brusque, Guabiruba, Nova Trento e São João Batista** no Médio Vale do Itajaí/SC, retornando assim o conhecimento para as comunidades de forma sistematizada, além de viabilizar o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos da região.

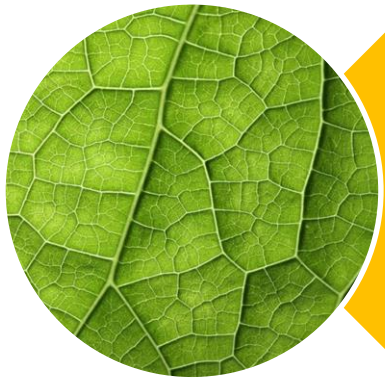
Contempla-se como resultado do levantamento etnobotânico realizado 28 espécies de plantas medicinais distribuídas em 17 famílias botânicas. As plantas estão aqui apresentadas através dos nomes populares reproduzidos da maneira como foram informados de acordo com a cultura local, nome científico, partes utilizadas e modo de usar.

Boa leitura a todos!

O que são plantas medicinais?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define plantas medicinais como plantas que contêm propriedades ou compostos que podem ser utilizados para fins terapêuticos ou que sintetizam compostos químicos para produzir drogas úteis para a humanidade. As plantas medicinais são comumente usadas na medicina tradicional para tratar e prevenir doenças.

A OMS estima que cerca de 80% da população mundial é dependente da medicina tradicional para suas necessidades primárias de saúde (Silva, 2002). A medicina tradicional compreende o conhecimento, habilidades e práticas baseadas nas práticas culturais utilizadas na manutenção da saúde, bem como na prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais.



Etnobotânica de plantas

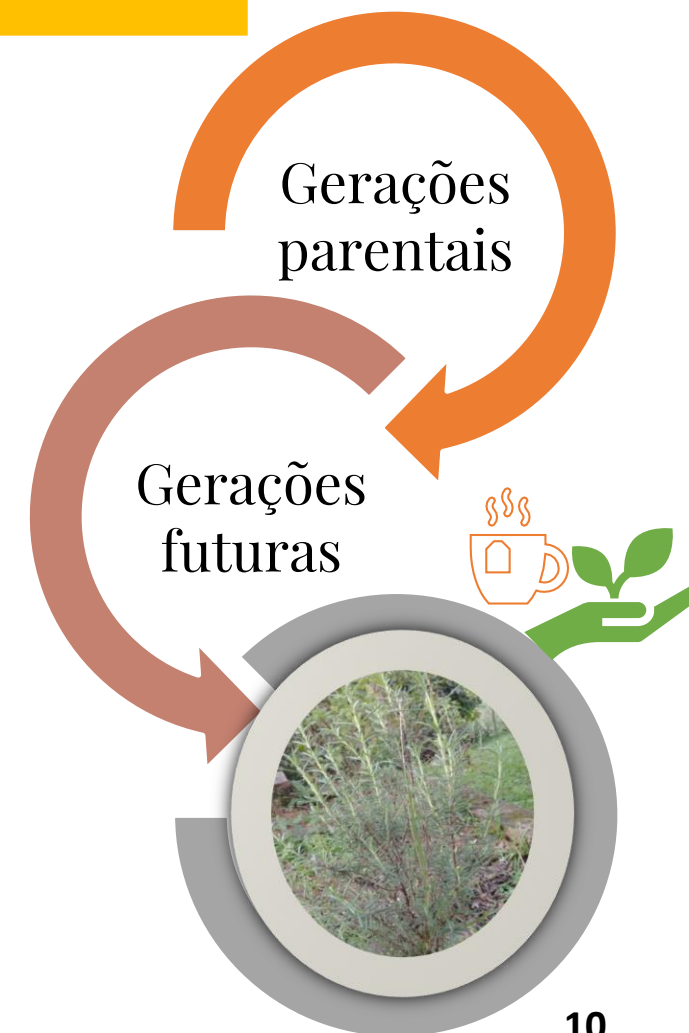
O conhecimento etnobotânico abrange as diversas formas de cultivo e manejo e se alicerça na observação, necessidades e práticas culturais das diversas comunidades. É um conhecimento dinâmico como todas as práticas culturais humanas. Faz-se necessário realizar levantamentos fitoterápicos em comunidades tradicionais, pois muitas das espécies cultivadas em algumas propriedades não existem mais em seu habitat natural devido à ações antrópicas. Levantamentos etnobotânicos proporcionam o conhecimento dos usos terapêuticos e preservação da diversidade de espécies medicinais (Costa e Mayworm, 2011).



Etnobotânica de plantas

A transmissão intergeracional dos conhecimentos sobre o uso de plantas medicinais é de grande relevância para a Etnobotânica.

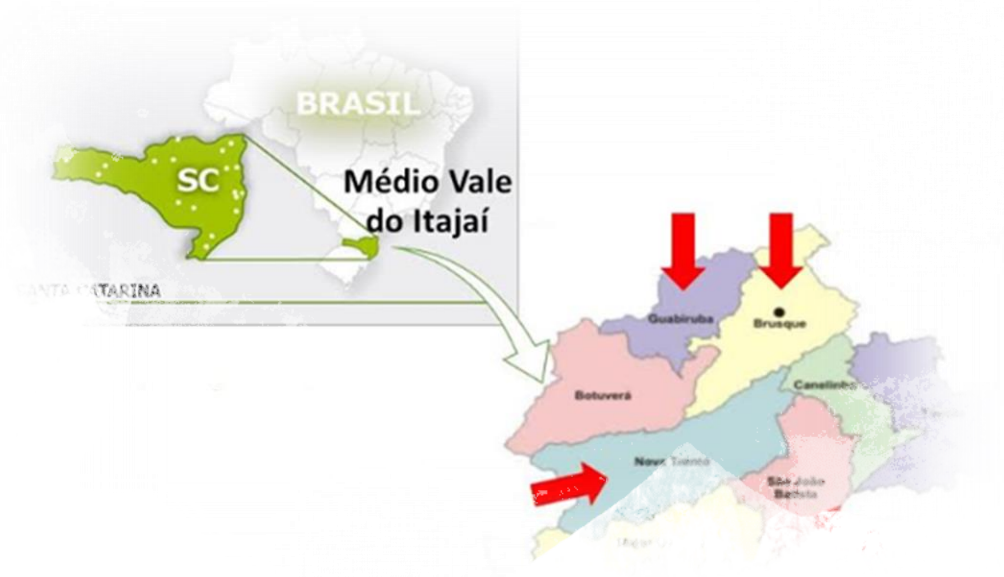
As comunidades tradicionais, ao transmitir parte destes conhecimentos aos seus descendentes, mantêm preservada a sua cultura e formas de se inter-relacionar com a natureza, principalmente estratégias particulares do uso sustentável dos recursos naturais.



A região

A escolha da região do Médio Vale do Itajaí se deu em função de ser uma região de forte colonização europeia que possuem intensas relações com os recursos vegetais da flora local e possuir núcleos com modo de vida predominantemente artesanal, representando assim, um papel importante para o surgimento de uma medicina popular rica e original, através da utilização de plantas medicinais.

Pretende-se, com a escolha destas comunidades, estabelecer uma interação entre o Instituto Federal Catarinense - Campus Brusque e as comunidades locais, proporcionando trocas culturais recíprocas entre conhecimento científico e conhecimento tradicional.



Um chazinho pode fazer mal?



Muitas pessoas acreditam que as plantas medicinais não fazem mal algum à saúde. No entanto, temos que ter muita cautela. Todas as ervas medicinais, podem servir de alimento, veneno ou medicamento.

A diferença se dá apenas com relação à dose, a via de administração e a finalidade com que são empregadas (França et al, 2008).

Importância do uso seguro de plantas medicinais



As plantas medicinais podem apresentar toxicidades, atuar como veneno para o organismo. Podem ocasionar enjoos, inchaços, irritações, alergias e até mesmo levar a óbito.

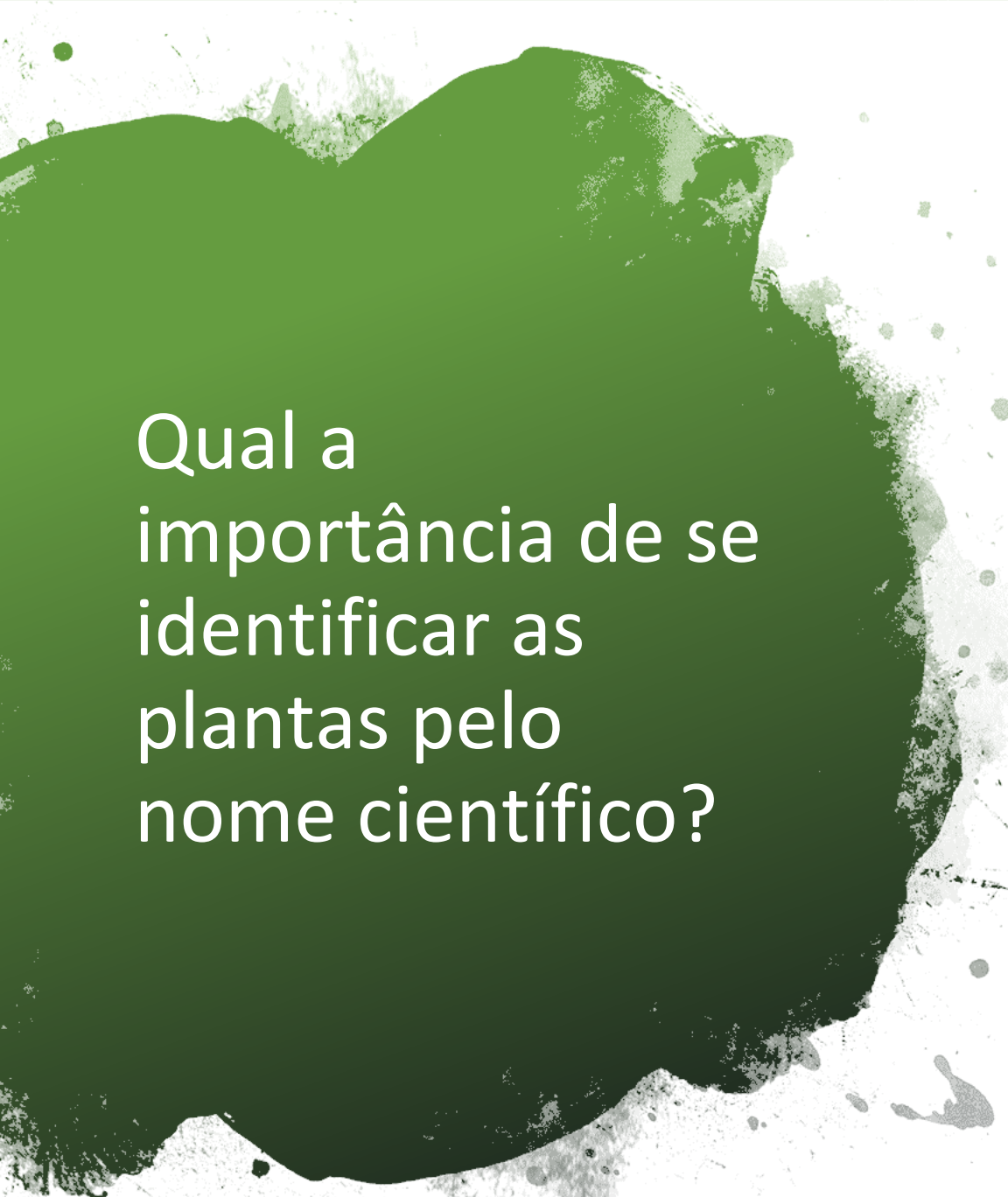
Devemos ter muito cuidado ao ingerir ou recomendar o uso de plantas medicinais.

Pesquise sempre sobre as contra indicações do uso das plantas medicinais.

Alguns cuidados com o uso das plantas medicinais

- Utilizar sempre plantas identificadas corretamente;
- Nunca coletar plantas medicinais junto a locais que possam ter recebido agrotóxicos, próximo a lixos ou fossas;
- As plantas medicinais devem ser secas à sombra; não armazenar por um longo período, pois podem perder os seus efeitos;
- Evite misturar as espécies sem a devida orientação fitoterápica, a combinação entre elas pode resultar em efeitos imprevisíveis;
- Não utilize durante a gravidez, a não ser sob orientação médica (Anvisa, 2010).





Qual a importância de se identificar as plantas pelo nome científico?

É comum nas comunidades tradicionais identificar as plantas medicinais através do seu nome popular. Porém um mesmo nome popular pode incluir várias espécies botânicas, ou até mesmo uma espécie pode ser identificada por diferentes nomes a depender da região geográfica na qual está inserida. Já o nome científico de uma planta é universal, é único em qualquer parte do mundo. Conhecer os nomes científicos é importante para evitar o uso errado de alguma erva medicinal.



ESPÉCIES MAPEADAS NA REGIÃO DO MÉDIO VALE DO ITAJAÍ



Abacate
(*Persea americana*)

Parte Utilizada: folhas e semente.

Indicações: atua como anti-inflamatório.

Modo de usar: preparo de chá através das folhas e consumo da semente ralada.



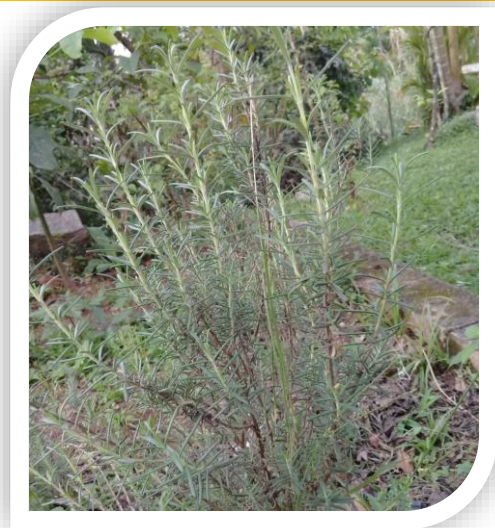
Fonte: <https://goo.gl/z4u6M8>

Arnica (*Arnica montana*)

Parte Utilizada: flores.

Indicações: ajuda na cicatrização e também na cura de fraturas ósseas.

Modo de usar: pode-se fazer um chá ou uma compressa.



Alecrim
(*Rosmarinus officinalis*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: serve como repelente e melhora a circulação sanguínea.

Modo de Usar: preparo de chá para auxiliar na circulação sanguínea e uso da planta em si como repelente.



Ameixa
(*Prunus domestica*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: ajuda nas infecções dentárias.

Modo de usar: faz-se um chá.



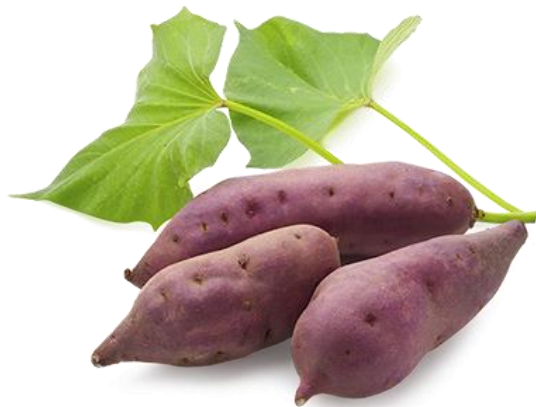
Fonte: <https://goo.gl/BnXD5n>

Anis Estrelado *(Illicium verum)*

Parte Utilizada: flor.

Indicações: auxilia na digestão.

Modo de usar: preparo de chá através da flor.



Fonte: <https://goo.gl/nHEDro>

Batata Doce Roxa (*Ipomoea batatas*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: atua como anti-inflamatório.

Modo de usar: faz-se um chá.



Boldo
(*Plectranthus barbatus*)

Parte Utilizada: folha.

Indicações: auxilia na digestão e ameniza dores no estômago, fígado e intestino.

Modo de usar: preparo de chá.



Fonte: <https://goo.gl/Zrg5cg>

Camomila (*Chamomilla recutita*)

Parte Utilizada: flor.

Indicações: utilizada como calmante e para curar resfriados.

Modo de usar: preparo de chá.



Fonte: <https://goo.gl/41C9wT>

Carqueja do Jardim Doce (*Baccharis trimeria*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: vermífuga.

Modo de usar: faz-se um chá ou uma garrafada.



Cavalinha
(*Equisetum arvense*)

Parte Utilizada: caule.

Indicações: diurética e ajuda em infecções urinárias.

Modo de usar: faz-se um chá.



Capim Cidreira
(*Cymbopogon citratus*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizado como calmante e para curar resfriados.

Modo de usar: preparo de chá.



Erva Doce
(*Pimpinella anisum*)

Parte Utilizada: sementes, caule e folhas.

Indicações: atua como antigases, como calmante e ajuda a reduzir cólicas.

Modo de usar: faz-se um chá.



<https://goo.gl/Zf7RK7>

Fortuna (*Kalanchoe pinnata*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizada como anti-inflamatório.

Modo de usar: preparo de chá.



<https://goo.gl/PRc98R>

Ginseng (*Pfaffia glomerata*)

Parte Utilizada: raiz.

Indicações: auxilia na imunidade.

Modo de usar: preparo de chá.

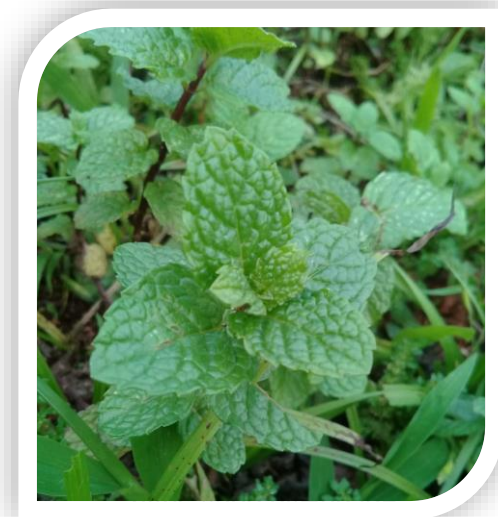


Guaco
(*Mikania sp*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: ajuda na redução de tosses.

Modo de usar: faz-se um chá ou um xarope.



Hortelã
(*Mentha sp*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizado como fortalecedor de cartilagens, vermífida, diurético e amenizador de dores de cabeça.

Modo de usar: preparo de chá.



<https://goo.gl/qqceBa>

Malva (*Malva sylvestris*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: ajuda na redução de infecções e dores de garganta.

Modo de usar: faz-se um chá que pode ser bebido ou gargarejado.



<https://goo.gl/rC6uZm>

Melissa *(Melissa officinalis)*

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: atua como calmante.

Modo de usar: faz-se um chá.



Orégano
(*Origanum vulgare*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizado para amenizar cólicas menstruais.

Modo de usar: preparo de chá.



Painera
(*Ceiba speciosa*)

Parte Utilizada: folhas e/ou casca.

Indicações: atua como anti-inflamatório.

Modo de usar: faz-se um chá.

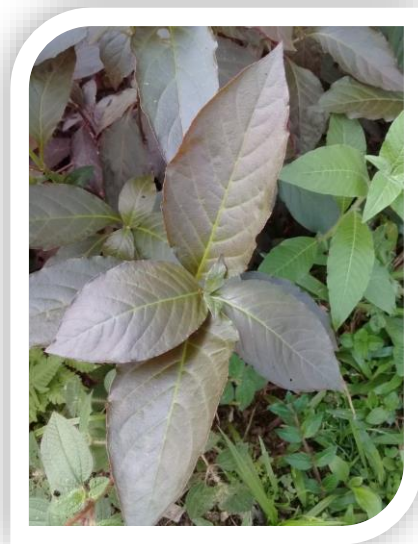


Pariparoba
(*Piper umbellatum*)

Parte Utilizada: folha.

Indicações: utilizado como diurético e anti-inflamatório.

Modo de usar: preparo de cataplasma.



Penicilina
(*Alternanthera
brasiliana*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: atua como analgésico e cicatrizante.

Modo de usar: faz-se um chá ou uma compressa.



Picão
(*Bidens pilosa*)

Parte Utilizada: folhas e flor.

Indicações: utilizado como anti-inflamatório, amenizador de dores de estômago, fígado e contra hepatite.

Modo de usar: preparo de chá para lavar feridas.



<https://goo.gl/guFr5p>

Sálvia (*Lippia alba*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: ajuda a reduzir tosses.

Modo de usar: faz-se um chá.



Santos Filho

(Leonurus cardiaca)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizado contra o colesterol.

Modo de usar: preparo de chá.



<https://goo.gl/MT3gqR>

Sete Sangrias (*Lithodora prostrata*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: ajuda a reduzir a hipertensão.

Modo de usar: faz-se um chá.



<https://goo.gl/U2Q9Pn>

Stévia (*Stevia rebaudiana*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: utilizada contra diabetes.

Modo de usar: preparo de chá.



<https://goo.gl/NFgpKZ>

Tanchagem (*Plantago major*)

Parte Utilizada: folhas.

Indicações: atua como anti-inflamatório.

Modo de usar: faz-se um chá.



Considerações finais

A sistematização dos conhecimentos fitoterápicos das localidades do estudo é de grande importância para a valorização do conhecimento histórico-cultural das comunidades e suporte para enfrentar os desafios da conservação e da utilização sustentável dos recursos biológicos ainda existentes na região do Médio Vale do Itajaí, viabilizando o uso racional das plantas medicinais locais.

Referências

- ANVISA. *Anvisa lança cartilha sobre o uso correto de medicamentos*. 2010. Disponível em: <https://www.abc.med.br/p/vida-saudavel/61472/anvisa-lanca-cartilha-sobre-o-uso-correto-de-medicamentos.htm>. Acesso em: 16 mai. 2019.
- COSTA, V. P.; MAYWORM, M. A. S. Plantas medicinais utilizadas pela comunidade do bairro dos tenentes- município de Extrema, Mg, Brasil. *Ver. Bras. Pl. med. Botucatu*. v. 13, nº 3, p 282-292, 2011.
- França, I., ; Alves de Souza, J., ; Santos Baptista, R., ; Sousa Britto, V. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61 (2), 201-208, 2008.
- SILVA, R. B. L. *A Etnobotânica de plantas medicinais da comunidade quilombola de Curiaú, MacapáAP*, 2002. 172f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Universidade Federal Rural da Amazônia. Manaus, AM. 2002.