OFICINA DE PLANTAS MEDICINAIS: UM CUIDADO INTEGRATIVO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

AUTORES

Carlos José Ribeiro - Enfermeiro
Rafaela Cristina dos Santos - Educação Física
.

INTRODUÇÃO

EM 2017, INICIOU-SE A CRIAÇÃO DO ESPAÇO DE CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS NO CAPS AD III DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, UTILIZANDO ESPÉCIES LIBERADAS PELA AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). A IDEIA ORIGINOU-SE A PARTIR DE TRABALHOS REALIZADOS ANTERIORMENTE COM A POPULAÇÃO DA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL. DURANTE O PLANTIO E O PREPARO DA TERRA, PACIENTES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE COLABORARAM NA AQUISIÇÃO DE MUDAS E NO MANEJO DO SOLO. COM O TEMPO, O ESPAÇO PASSOU A FUNCIONAR COMO UMA “FARMÁCIA VIVA”, EMPREGANDO AS PLANTAS PARA A PRODUÇÃO DE CHÁS, SABÃO ECOLÓGICO E ÓLEOS, TRAZENDO AVANÇOS SIGNIFICATIVOS NO CUIDADO DE FERIDAS, ESPECIALMENTE PARA AQUELES QUE FREQUENTEMENTE INTERROMPIAM SEUS TRATAMENTOS.

JUSTIFICATIVA

ANTES DA IMPLEMENTAÇÃO DA OFICINA, O CAPS CONCENTRAVA SEUS ATENDIMENTOS NOS ASPECTOS CLÍNICOS E EM OFICINAS PONTUAIS, SEM ESTABELECER PRÁTICAS QUE CONECTASSEM OS USUÁRIOS À NATUREZA E AO AUTOCUIDADO POR MEIO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS. ESSA NECESSIDADE SE MANIFESTOU NAS DEMANDAS DIÁRIAS DO SERVIÇO, EVIDENCIANDO A IMPORTÂNCIA DE CRIAR UM ESPAÇO ONDE OS PACIENTES PUDESSEM PARTICIPAR ATIVAMENTE EM SUAS TRAJETÓRIAS DE SAÚDE, VALORIZANDO OS SABERES POPULARES E CONSTRUINDO VÍNCULOS MAIS FORTES.

OBJETIVO

- PROMOVER CUIDADO INTEGRAL E COMPLEMENTAR AOS USUÁRIOS DO CAPS AD III, UTILIZANDO PLANTAS MEDICINAIS NO CONTEXTO TERAPÊUTICO.
- DESENVOLVER PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO POR MEIO DO CULTIVO E USO DE PLANTAS MEDICINAIS.
- RESGATAR E FORTALECER SABERES POPULARES RELACIONADOS ÀS PLANTAS.
- REDUZIR SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS, PROMOVENDO BEM-ESTAR.
- CRIAR ESPAÇOS DE TROCA DE CONHECIMENTO ENTRE PACIENTES, FAMILIARES, COMUNIDADE E PROFISSIONAIS.

PÚBLICO-ALVO

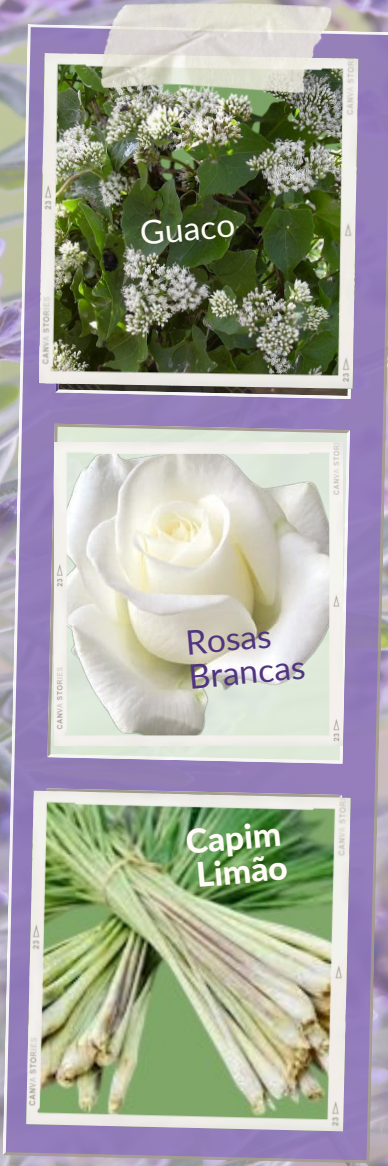
- USUÁRIOS DO CAPS AD III, ESPECIALMENTE AQUELES QUE INTERROMPIAM TRATAMENTOS FREQUENTEMENTE.
EQUIPE DE SAÚDE DO CAPS,
INTERESSADOS EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS,
VALORIZANDO ABORDAGENS INOVADORAS E
O FORTALECIMENTO DA RELAÇÃO COM OS
USUÁRIOS.
- FAMILIARES, PERMITINDO QUE OS CONHECIMENTOS SOBRE PLANTAS MEDICINAIS SEJAM APLICADOS TAMBÉM EM CASA, PROMOVENDO MAIOR ENVOLVIMENTO COM O TRATAMENTO E FORTALECIMENTO DOS LAÇOS FAMILIARES.
- COMUNIDADE, MULTIPLICADORES DO CONHECIMENTO ADQUIRIDO, RESGATANDO SABERES POPULARES E VALORIZANDO O CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS COMO UMA ALTERNATIVA ACESSÍVEL DE CUIDADO COM A SAÚDE.

METODOLOGIA

O DESENVOLVIMENTO DA OFICINA ENVOLVEU VÁRIAS ETAPAS, DESDE O PLANEJAMENTO ATÉ A EXECUÇÃO. A EQUIPE ORGANIZADORA INICIOU O PROJETO COM REUNIÕES PARA DECIDIR QUAIS PLANTAS SERIAM TRABALHADAS, OPTANDO POR ERVAS FAMILIARES AOS PARTICIPANTES, COMO HORTELÃ, ALECRIM E CAMOMILA, FACILITANDO A CONEXÃO COM OS SABERES POPULARES. A ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO FÍSICO CONSTITUIU A PRIMEIRA FASE DO PROJETO, INCLUINDO O PREPARO DOS CANTEIROS E A AQUISIÇÃO DE MATERIAIS SIMPLES, COMO VASOS, TERRA E MUDAS. OS USUÁRIOS PARTICIPARAM ATIVAMENTE NO PLANTIO, NA IRRIGAÇÃO E NO CUIDADO DAS PLANTAS. ALÉM DISSO, AS OFICINAS INCLUÍRAM MOMENTOS EDUCATIVOS, DURANTE OS QUAIS FORAM DISCUTIDAS AS PROPRIEDADES MEDICINAIS DAS ERVAS E SUAS POSSÍVEIS APLICAÇÕES

ALGUMAS DAS PLANTAS UTILIZADAS

"As plantas medicinais e os fitoterápicos são pontes entre o saber popular e a ciência, promovendo saúde de forma acessível e sustentável."
— Autor desconhecido



RECURSOS NECESSÁRIOS

- RECURSOS HUMANOS: ENFERMEIRO COM CONHECIMENTOS EM PLANTAS MEDICINAIS, EQUIPE DO CAPS, PACIENTES, FAMILIARES E COMUNIDADE.
- RECURSOS MATERIAIS: VASOS, TERRA, MUDAS, FERRAMENTAS DE JARDINAGEM, MATERIAL EDUCATIVO.
- RECURSOS FINANCEIROS: ORÇAMENTO LIMITADO, PRIORIZANDO MATERIAIS SIMPLES E DE BAIXO CUSTO.

RESULTADOS

- OS IMPACTOS DA OFICINA FORAM NOTÁVEIS. REALIZADA DE NOVEMBRO DE 2017 A JULHO DE 2023, A INICIATIVA ALCANÇOU CERCA DE 1.233 USUÁRIOS, PROMOVENDO UM AUMENTO SIGNIFICATIVO NO ENGAJAMENTO E UMA REDUÇÃO NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE. OS VÍNCULOS ENTRE OS PACIENTES E O SERVIÇO FORAM FORTALECIDOS, E MUITOS RELATARAM QUE O CONTATO COM A TERRA PROPORCIONOU MOMENTOS DE CALMA E SATISFAÇÃO, DESTACANDO A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO.
- ALÉM DISSO, O USO DAS PLANTAS MEDICINAIS MOSTROU-SE EFICAZ, ESPECIALMENTE NO ALÍVIO DE SINTOMAS RESPIRATÓRIOS E NO TRATAMENTO DE FERIDAS CUTÂNEAS, POR MEIO DE CHÁS, POMADAS E ÓLEOS PRODUZIDOS A PARTIR DAS ERVAS CULTIVADAS NA OFICINA. NO ENTANTO, A OFICINA NÃO TEVE CONTINUIDADE DEVIDO À DESVINCULAÇÃO DO ENFERMEIRO RESPONSÁVEL, O QUE IMPACTOU DIRETAMENTE NA MANUTENÇÃO E NA CONDUÇÃO DAS ATIVIDADES.

PLANTAS MEDICINAIS (PICS)

A FITOTERAPIA É UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR RECONHECIDA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) COMO UMA FORMA DE PROMOVER SAÚDE E BEM-ESTAR. O USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS ESTÁ REGULAMENTADO POR DIVERSAS NORMAS E PORTARIAS QUE NORTEIAM SUA UTILIZAÇÃO NA SAÚDE PÚBLICA. ENTRE AS PRINCIPAIS ESTÃO:

01

Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006
Essa portaria institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), incluindo a fitoterapia como uma das práticas. Ela estabelece diretrizes para a utilização de práticas integrativas como ferramenta de cuidado, prevenção e tratamento.

02

Portaria nº 2.960, de 9 de dezembro de 2008
Aprova a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (Renisus), que identifica plantas medicinais com potencial para gerar medicamentos fitoterápicos. O objetivo é orientar ações de pesquisa, produção e uso seguro no SUS.

03

Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006
Aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, que tem como objetivo garantir o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, integrando-os às ações do SUS.

04

Portaria nº 886, de 20 de abril de 2010
Define o incentivo financeiro para a implementação de práticas integrativas e complementares, incluindo fitoterapia, nos municípios e estados que aderirem à PNPIC.

05

Resolução RDC nº 26, de 13 de maio de 2014
Normatiza o registro de medicamentos fitoterápicos, garantindo sua qualidade, segurança e eficácia.

PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DE FERIDAS

ANTES

DEPOIS

RELATO

"Quando o paciente compartilha suas vivências e aprendizados, transforma sua experiência em um poderoso instrumento de cura e inspiração para o cuidado coletivo."

GUACO
(MIKANIA GLOMERATA SPRENG)

ORIGEM

AMÉRICA DO SUL, ESPECIALMENTE NAS REGIÕES SUDESTE E SUL DO BRASIL

PARTE UTILIZADA

FOLHAS

AÇÃO/INDICAÇÃO

RESPIRATÓRIO: BRONCODILATADOR E EXPECTORANTE

OUTROS USOS: INFLAMAÇÃO DE GARGANTA, TOSSE, GRIPES, RESFRIADOS, INFECÇÕES DE PELE, REUMATISMO, ASMA, BRONQUITE, FEBRE, ALERGIAS, ROUQUIDÃO, PERDA DE PESO, HIGIENE ORAL (LIMPEZA DE DENTES E CAVIDADE ORAL), ESPECIALMENTE PARA USUÁRIOS DE CRACK, COCAÍNA E TABACO

PRINCIPAIS PROPRIEDADES

EXPECTORANTE

BRONCODILATADOR

ANTISSÉPTICO

ANTI-ASMÁTICO

CICATRIZANTE

ANTIREUMÁTICO

FEBRÍFUGO

SUDORÍFERO

- OBSERVAÇÃO

FACILITA A ELIMINAÇÃO DE LÍQUIDOS, TOXINAS E BACTÉRIAS, REDUZINDO O INCHAÇO CORPORAL CAUSADO POR RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

PRINCIPAL SUBSTÂNCIA

CUMARINA: EM DOSES ADEQUADAS, DESOBSTRUI AS VIAS AÉREAS E ELIMINA O MUCO

RECEITAS GUACO

CHÁ GUACO COM GENGIBRE:

- 1 CANELA EM PAU
- 1 LIMÃO COM CASCA SEPARADA DA PARTE INTERNA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 XÍCARA DE GENGIBRE EM LASCAS
- 1 COLHER DE SOPA DE FOLHAS SECAS OU 2 FOLHAS FRESCAS
- 500 ML DE ÁGUA.
SUCO GUACO COM CENOURA
NO LIQUIDIFICADOR: FOLHAS DE GUACO, CENOURA E RAMOS DE HORTELÃ, COAR E ADOÇAR COM 1 COLHER DE MEL, BEBER 20 ML VARIAS AO DIA.
GUACO COM LEITE:
-20G GUACO FRESCO
- 250 ML DE LEITE
- 2 COLHERES SOPA DE AÇÚCAR MASCAVO
*** LEVE AO FOGO, MEXER DE 5 A 10 MINUTOS.**
*** BEBER 1 XICARA MORNA À NOITE.**
CONTRA INDICAÇÃO:
- DOENÇA DO FIGADO
- QUEM FAZ USO DE ANTICOAGULANTE
- MULHERES GRAVIDAS
- MULHERES EM AMAMENTAÇÃO
- CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO

*** USO EXCESSIVO E/OU PROLONGADO:**
- NÁUSEAS
- TAQUICARDIA
- HEMORRAGIA (PROLONGADO)
- VÔMITOS

CHÁ DE GUACO SIMPLES

INGREDIENTES:
1 COLHER DE SOPA DE GUACO SECO (15 G)
200 ML DE ÁGUA
(OU) FOLHAS FRESCAS: 2 FOLHAS PARA 500 ML DE ÁGUA
1 COLHER DE SOPA DE MEL (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

FERVA AS FOLHAS COM ÁGUA (DECOCÇÃO).
TAMPE E DEIXE DESCANSAR POR 15 MINUTOS.
COE E ADOCE COM MEL, SE DESEJAR.
COMO TOMAR:
2 XÍCARAS POR DIA.
OU 1 COLHER DE CHÁ A CADA 4 HORAS.
IMPORTANTE: PREPARE O CHÁ NO MOMENTO DE CONSUMIR.
CHÁ DE GUACO COM EUCALIPTOINGREDIENTES:
2 COLHERES DE SOPA DE GUACO SECO.
2 COLHERES DE SOPA DE FOLHAS SECAS DE EUCALIPTO.
1 LITRO DE ÁGUA FERVENTE.
MODO DE PREPARO:
ADICIONE AS FOLHAS NA ÁGUA FERVENTE.
DEIXE EM INFUSÃO POR 15 MINUTOS.
COE ANTES DE CONSUMIR.
DICAS DE USO
UTILIZE PREFERENCIALMENTE FOLHAS VERDES OU SECAS DE BOA QUALIDADE.
EVITE O CONSUMO EXAGERADO DEVIDO À PRESENÇA DE CUMARINA, QUE PODE SER TÓXICA EM ALTAS DOSES.

RECEITA BARBATIMÃO (ESTRIFNODENTRON ADSTRINGENS)

BARBATIMÃO: VERDADEIRO/BARBA-DE-TIMÃO/CASCA DA VIRGINDADE NATIVA DO CERRADO BRASILEIRO, ENCONTRADA EM VÁRIOS ESTADOS BRASILEIROS COMO: MINAS GERAIS, GOIÁS, BAHIA, SÃO PAULO, MATO GROSSO E MATO GROSSO DO SUL.

PARTE USADA CASCA DO CAULE, FOLHAS E RAÍZES OBS: É TÓXICA PARA BOVINOS E HERBÍVOROS.

AÇÃO/INDICAÇÃO: AS CASCAS DO CAULE ATRIBUI-SE AÇÃO ADSTRINGENTE E ANTISSÉPTICA, SENDO USADAS NA FORMA DE DECOCTO (FERVURA), POR VIA ORAL, EM DOENÇAS DE GONORREIA, HEMORRAGIAS, ÚLCERAS E URETRITES. PODE SER USADA EXTERNAMENTE EM FERIDAS ULCEROSAS, PELE OLEOSA E COURO CABELUDO SEBORREICO. POR SUA PROPRIEDADE ADSTRINGENTE E ESTÍPTICA (QUE PROVOCA APERTO, CONSTRIÇÃO CAPAZ DE PROVOCAR COAGULAÇÃO DO SANGUE E CONTER HEMORRAGIA), É CONHECIDA COMO CASCA DA VIRGINDADE. A TINTURA ALCOÓLICA DA CASCA É RECOMENDADO PARA TRATAR INFLAMAÇÃO DA GARGANTA, DIARREIA E CORRIMENTO VAGINAL. O MACERADO DE FOLHAS, CASCAS E RAÍZES PICADAS SÃO USADAS CONTRA CALVÍCIE APLICADAS DIRETAMENTE NO LOCAL. OUTRAS PROPRIEDADES: CICATRIZANTE, TRATAMENTO DE FERIDAS, DIARREIAS, "LIMPAR" O ÚTERO APÓS O PARTO. ESTÁ REGISTRADONA ANVISA (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA), O CREME FEITO A PARTIR DO EXTRATO ESTUDOS CONCLUIU QUE EXTRATO DE BARBATIMÃO TEM EFEITO DE REDUZIR A SENSAÇÃO DA DOR. O EXTRATO HIDROALCOÓLICO DA CASCA APRESENTOU ATIVIDADE ANTIBACTERIANA CONTRA CEPAS DE STAPHYLOCOCCUS AUREUS E PODE AINDA ATUAR COMO NEUTRALIZANTE DE PICADURAS DA COBRA JARARACA (BOTHROPS PAULOENSIS).

MANIPULAÇÕES

MACERAÇÃO: A PLANTA É DEIXADA EM CONTATO COM O VEÍCULO LÍQUIDO PARA DISSOLVER O PRINCÍPIO ATIVO, COMO ÁLCOOL, ÁGUA, ÓLEOS, VINHOS, SUCOS CONCENTRADOS EM TEMPERATURA AMBIENTE.

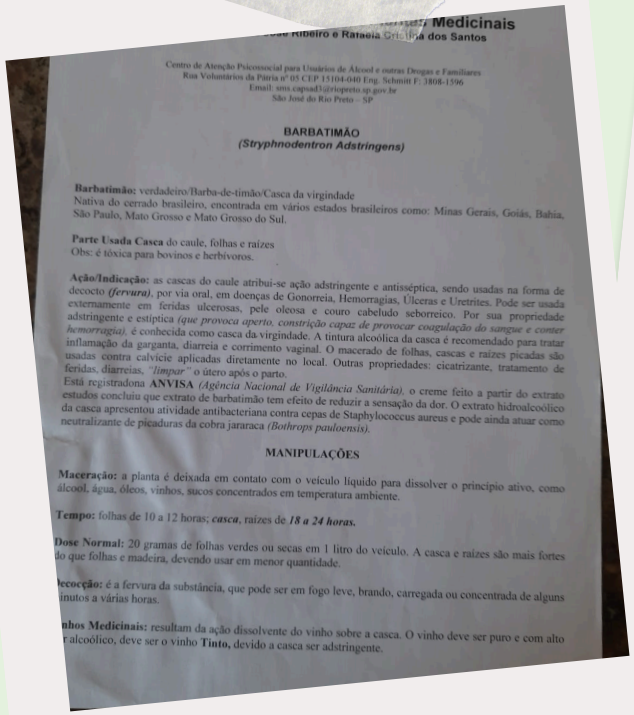
TEMPO: FOLHAS DE 10 A 12 HORAS; CASCA, RAÍZES DE 18 A 24 HORAS.

DOSE NORMAL: 20 GRAMAS DE FOLHAS VERDES OU SECAS EM 1 LITRO DO VEÍCULO. A CASCA E RAÍZES SÃO MAIS FORTES DO QUE FOLHAS E MADEIRA, DEVENDO USAR EM MENOR QUANTIDADE.

DECOCÇÃO: É A FERVURA DA SUBSTÂNCIA, QUE PODE SER EM FOGO LEVE, BRANDO, CARREGADA OU CONCENTRADA DE ALGUNS MINUTOS A VÁRIAS HORAS.

VINHOS MEDICINAIS: RESULTAM DA AÇÃO DISSOLVENTE DO VINHO SOBRE A CASCA. O VINHO DEVE SER PURO E COM ALTO TEOR ALCOÓLICO, DEVE SER O VINHO TINTO, DEVIDO A CASCA SER ADSTRINGENTE.

APOSTILA OFERTADA NAS OFICINAS



Medicinais

Ribeiro e Rafaela Cristina dos Santos

Centro de Atenção Psicossocial para Usuários de Álcool e outras Drogas e Familiares
Rua Voluntários da Pátria nº 05 CEP 15104-040 Eng. Schmitt F: 3808-1596
Email: sms.capsad3@riopreto.sp.gov.br
São José do Rio Preto – SP

BARBATIMÃO
(Stryphnodentron Adstringens)

Barbatimão: verdadeiro/Barba-de-timão/Casca da virgindade
Nativa do cerrado brasileiro, encontrada em vários estados brasileiros como: Minas Gerais, Goiás, Bahia, São Paulo, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Parte Usada Casca do caule, folhas e raízes
Obs: é tóxica para bovinos e herbívoros.

Ação/Indicação: as cascas do caule atribui-se ação adstringente e antisséptica, sendo usadas na forma de decocto ***(fervura)***, por via oral, em doenças de Gonorreia, Hemorragias, Úlceras e Uretrites. Pode ser usada externamente em feridas ulcerosas, pele oleosa e couro cabeludo seborreico. Por sua propriedade adstringente e estíptica *(que provoca aperto, constrição capaz de provocar coagulação do sangue e conter hemorragia)*, é conhecida como casca da virgindade. A tintura alcoólica da casca é recomendado para tratar inflamação da garganta, diarreia e corrimento vaginal. O macerado de folhas, cascas e raízes picadas são usadas contra calvície aplicadas diretamente no local. Outras propriedades: cicatrizante, tratamento de feridas, diarreias. *"limpar"* o útero após o parto.
Está registradona **ANVISA** *(Agência Nacional de Vigilância Sanitária)*, o creme feito a partir do extrato estudos concluiu que extrato de barbatimão tem efeito de reduzir a sensação da dor. O extrato hidroalcoólico da casca apresentou atividade antibacteriana contra cepas de Staphylococcus aureus e pode ainda atuar como neutralizante de picaduras da cobra jararaca *(Bothrops pauloensis)*.

MANIPULAÇÕES

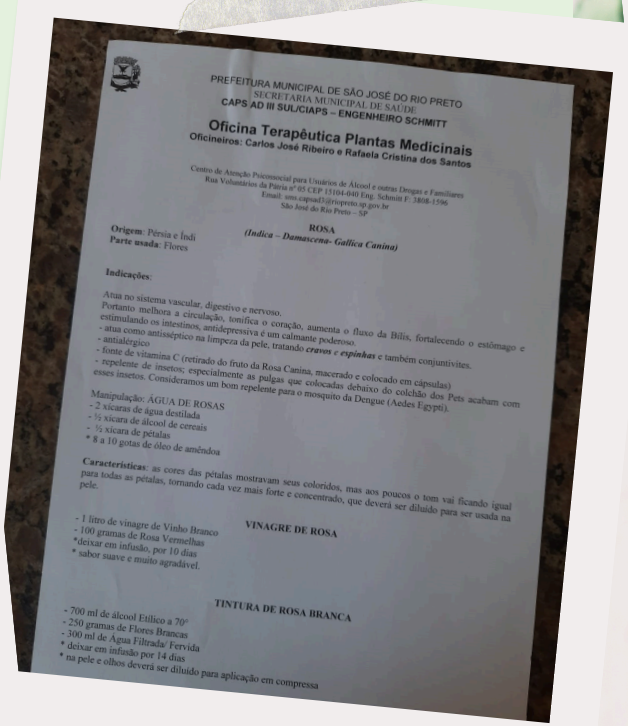
Maceração: a planta é deixada em contato com o veículo líquido para dissolver o princípio ativo, como álcool, água, óleos, vinhos, sucos concentrados em temperatura ambiente.

Tempo: folhas de 10 a 12 horas; ***casca***, raízes de ***18 a 24 horas.***

Dose Normal: 20 gramas de folhas verdes ou secas em 1 litro do veículo. A casca e raízes são mais fortes do que folhas e madeira, devendo usar em menor quantidade.

Decocção: é a fervura da substância, que pode ser em fogo leve, brando, carregada ou concentrada de alguns minutos a várias horas.

Vinhos Medicinais: resultam da ação dissolvente do vinho sobre a casca. O vinho deve ser puro e com alto teor alcoólico, deve ser o vinho **Tinto,** devido a casca ser adstringente.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CAPS AD III SUL/CIAPS – ENGENHEIRO SCHMITT

Oficina Terapêutica Plantas Medicinais
Oficineiros: Carlos José Ribeiro e Rafaela Cristina dos Santos

Centro de Atenção Psicossocial para Usuários de Álcool e outras Drogas e Familiares
Rua Voluntários da Pátria nº 05 CEP 15104-040 Eng. Schmitt F: 3808-1596
Email: sms.capsad3@riopreto.sp.gov.br
São José do Rio Preto – SP

ROSA
(Indica – Damascena- Gallica Canina)

Origem: Pérsia e Índi
Parte usada: Flores

Indicações:

Atua no sistema vascular, digestivo e nervoso.
Portanto melhora a circulação, tonifica o coração, aumenta o fluxo da Bílis, fortalecendo o estômago e estimulando os intestinos, antidepressiva é um calmante poderoso.
- atua como antisséptico na limpeza da pele, tratando ***cravos e espinhas*** e também conjuntivites.
- antialérgico
- fonte de vitamina C (retirado do fruto da Rosa Canina, macerado e colocado em cápsulas)
- repelente de insetos; especialmente as pulgas que colocadas debaixo do colchão dos Pets acabam com esses insetos. Consideramos um bom repelente para o mosquito da Dengue (Aedes Egypti).

Manipulação: ÁGUA DE ROSAS
- 2 xícaras de água destilada
- ½ xícara de álcool de cereais
- ½ xícara de pétalas
* 8 a 10 gotas de óleo de amêndoa

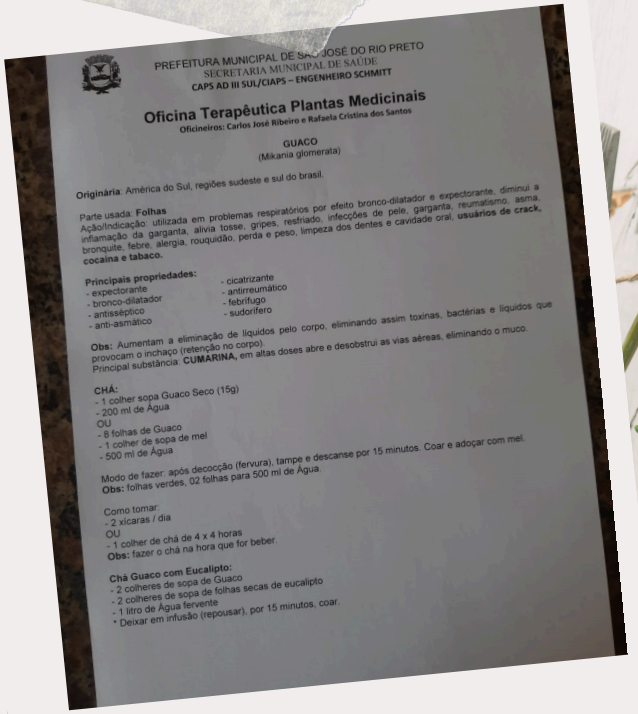
Características: as cores das pétalas mostravam seus coloridos, mas aos poucos o tom vai ficando igual para todas as pétalas, tornando cada vez mais forte e concentrado, que deverá ser diluído para ser usada na pele.

VINAGRE DE ROSA

- 1 litro de vinagre de Vinho Branco
- 100 gramas de Rosa Vermelhas
*deixar em infusão, por 10 dias
* sabor suave e muito agradável.

TINTURA DE ROSA BRANCA

- 700 ml de álcool Etílico a 70º
- 250 gramas de Flores Brancas
- 300 ml de Água Filtrada/ Fervida
* deixar em infusão por 14 dias
* na pele e olhos deverá ser diluído para aplicação em compressa



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CAPS AD III SUL/CIAPS – ENGENHEIRO SCHMITT

Oficina Terapêutica Plantas Medicinais
Oficineiros: Carlos José Ribeiro e Rafaela Cristina dos Santos

GUACO
(Mikania glomerata)

Originária: América do Sul, regiões sudeste e sul do brasil.

Parte usada: **Folhas**
Ação/Indicação: utilizada em problemas respiratórios por efeito bronco-dilatador e expectorante, diminui a inflamação da garganta, alivia tosse, gripes, resfriado, infecções de pele, garganta, reumatismo, asma, bronquite, febre, alergia, rouquidão, perda e peso, limpeza dos dentes e cavidade oral, **usuários de crack, cocaína e tabaco.**

Principais propriedades:
- expectorante
- bronco-dilatador
- antisséptico
- anti-asmático
- cicatrizante
- antirreumático
- febrífugo
- sudorífero

Obs: Aumentam a eliminação de líquidos pelo corpo, eliminando assim toxinas, bactérias e líquidos que provocam o inchaço (retenção no corpo).
Principal substância: **CUMARINA,** em altas doses abre e desobstrui as vias aéreas, eliminando o muco.

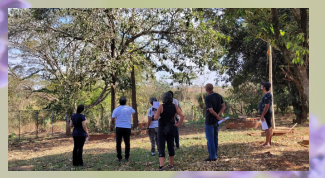
CHÁ:
- 1 colher sopa Guaco Seco (15g)
- 200 ml de Água
OU
- 8 folhas de Guaco
- 1 colher de sopa de mel
- 500 ml de Água

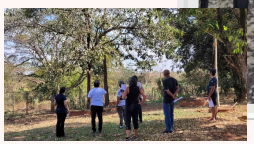
Modo de fazer: após decocção (fervura), tampe e descanse por 15 minutos. Coar e adoçar com mel.
Obs: folhas verdes, 02 folhas para 500 ml de Água.

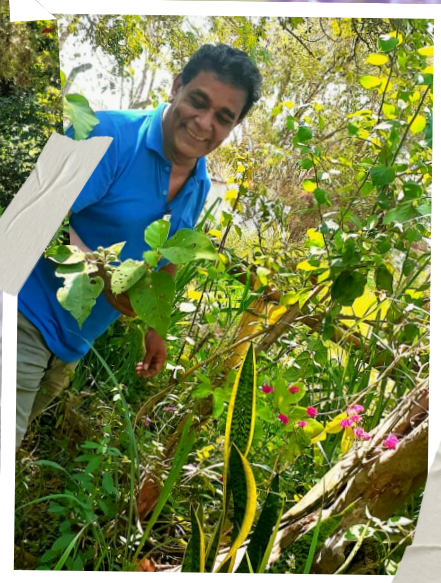
Como tomar:
- 2 xícaras / dia
OU
- 1 colher de chá de 4 x 4 horas
Obs: fazer o chá na hora que for beber.

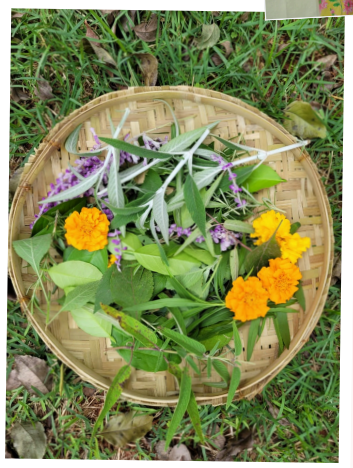
Chá Guaco com Eucalipto:
- 2 colheres de sopa de Guaco
- 2 colheres de sopa de folhas secas de eucalipto
- 1 litro de Água fervente
* Deixar em infusão (repousar), por 15 minutos, coar.

REGISTROS DAS OFICINAS









AS PLANTAS MEDICINAIS E O CUIDADO COM A SAÚDE

AS PLANTAS MEDICINAIS SÃO UMA DAS FORMAS MAIS ANTIGAS DE TRATAMENTO UTILIZADAS PELA HUMANIDADE. SEUS BENEFÍCIOS VÃO ALÉM DO ALÍVIO DE SINTOMAS: ELAS CARREGAM SABERES TRADICIONAIS, CIÊNCIA E UMA CONEXÃO PROFUNDA COM A NATUREZA. PRESENTES EM DIVERSAS CULTURAS E CONTEXTOS HISTÓRICOS, ELAS SÃO FERRAMENTAS DE CURA QUE UNIFICAM CONHECIMENTOS ANCESTRAIS E AVANÇOS CIENTÍFICOS.

SEUS USOS SÃO VARIADOS, DESDE INFUSÕES PARA ALIVIAR DORES ATÉ POMADAS E COMPRESSAS QUE AUXILIAM NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS. ENTRE OS EXEMPLOS MAIS CONHECIDOS ESTÃO A CAMOMILA, COM PROPRIEDADES CALMANTES, O GUACO, FAMOSO POR SUA AÇÃO EXPECTORANTE, E A BABOSA, AMPLAMENTE UTILIZADA EM TRATAMENTOS DE PELE.

ALÉM DE PROMOVER A SAÚDE, AS PLANTAS MEDICINAIS SIMBOLIZAM O RESPEITO À BIODIVERSIDADE E A VALORIZAÇÃO DO SABER POPULAR. NO ÂMBITO DA SAÚDE PÚBLICA, SEU USO CONTRIBUI PARA PRÁTICAS DE CUIDADO MAIS ACESSÍVEIS E SUSTENTÁVEIS, SENDO UMA IMPORTANTE FERRAMENTA NO FORTALECIMENTO DA ATENÇÃO BÁSICA.

NO ENTANTO, O USO DAS PLANTAS MEDICINAIS DEVE SER FEITO COM CAUTELA. A IDENTIFICAÇÃO CORRETA DAS ESPÉCIES, O PREPARO ADEQUADO E A ORIENTAÇÃO DE PROFISSIONAIS SÃO ESSENCIAIS PARA EVITAR RISCOS E GARANTIR EFICÁCIA. ASSIM, AS PLANTAS MEDICINAIS CONTINUAM SENDO UMA PONTE ENTRE O HOMEM E A NATUREZA, OFERECENDO RECURSOS PARA O CUIDADO INTEGRAL E HUMANIZADO DA SAÚDE.

"As plantas medicinais são como segredos guardados pela terra, esperando ser revelados para curar e restaurar."
— David Hoffmann, fitoterapeuta e autor de "Medical Herbalism"

COLETA E ARMAZENAMENTO

A COLETA DEVE SER REALIZADA PREFERENCIALMENTE PELA MANHÃ, APÓS O ORVALHO SECAR, OU NO FINAL DA TARDE, EVITANDO HORÁRIOS DE SOL INTENSO PARA PRESERVAR OS COMPOSTOS ATIVOS DAS PLANTAS. APÓS A COLHEITA, É ESSENCIAL LAVAR AS PARTES UTILIZADAS COM ÁGUA CORRENTE PARA REMOVER IMPUREZAS, EVITANDO A CONTAMINAÇÃO. A SECAGEM DEVE SER FEITA EM LOCAL AREJADO, À SOMBRA E LONGE DE UMIDADE. PARA ARMAZENAMENTO, UTILIZE RECIPIENTES LIMPOS E BEM VEDADOS, GUARDADOS EM AMBIENTES FRESCOS, SECOS E PROTEGIDOS DA LUZ DIRETA, GARANTINDO A DURABILIDADE E EFICÁCIA DOS PRINCÍPIOS ATIVOS.

PREPARO E FORMAS DE USO

A FORMA DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS VARIA DE ACORDO COM A PARTE UTILIZADA, A FINALIDADE TERAPÊUTICA E A PLANTA ESCOLHIDA. SEGUNDO A ANVISA (RDC N° 10/2010), É ESSENCIAL SEGUIR MÉTODOS CORRETOS PARA GARANTIR A PRESERVAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ATIVOS E A SEGURANÇA NO USO. ABAIXO ESTÃO OS PRINCIPAIS MÉTODOS DE PREPARO E UM PASSO A PASSO BÁSICO PARA CADA UM.

1. INFUSÃO

INDICADA PARA FLORES, FOLHAS E PARTES MAIS DELICADAS.

COMO PREPARAR: FERVA A ÁGUA, DESLIGUE O FOGO E ADICIONE A PLANTA. TAMPE O RECIPIENTE E DEIXE EM INFUSÃO POR 5 A 10 MINUTOS. COE ANTES DE CONSUMIR.

EXEMPLO: CHÁ DE CAMOMILA PARA ACALMAR.

2. DECOCÇÃO

UTILIZADA PARA CASCAS, RAÍZES E PARTES MAIS DURAS.

COMO PREPARAR: COLOQUE A PLANTA NA ÁGUA FRIA E LEVE AO FOGO. APÓS A FERVURA, MANTENHA NO FOGO POR 10 A 20 MINUTOS. DEIXE ESFRIAR E COE.

EXEMPLO: CHÁ DE GENGIBRE PARA ALIVIAR SINTOMAS DE RESFRIADOS.

3. MACERAÇÃO

RECOMENDADA PARA EXTRAIR PRINCÍPIOS ATIVOS QUE NÃO RESISTEM AO CALOR.

COMO PREPARAR: MERGULHE A PLANTA EM LÍQUIDO (ÁGUA OU ÁLCOOL) À TEMPERATURA AMBIENTE E DEIXE REPOUSAR DE 6 A 12 HORAS. COE ANTES DO USO.

EXEMPLO: MACERAÇÃO DE SEMENTES DE LINHAÇA PARA REGULAR O INTESTINO.

4. POMADAS

PREPARAÇÃO PARA USO TÓPICO.

COMO PREPARAR: MISTURE O EXTRATO DA PLANTA (INFUSÃO OU DECOCÇÃO CONCENTRADA) A UMA BASE GORDUROSA, COMO VASELINA OU MANTEIGA DE KARITÉ. ARMAZENE EM UM RECIPIENTE LIMPO E FECHADO.

EXEMPLO: POMADA DE CALÊNDULA PARA IRRITAÇÕES DA PELE.

5. XAROPES

INDICADOS PARA USO ORAL EM PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS OU DIGESTIVOS.

COMO PREPARAR: PREPARE UMA INFUSÃO OU DECOCÇÃO E ADICIONE AÇÚCAR OU MEL EM PROPORÇÃO DE 2:1 (LÍQUIDO PARA AÇÚCAR). AQUEÇA ATÉ DISSOLVER, DEIXE ESFRIAR E ARMAZENE EM VIDRO ESTERILIZADO.

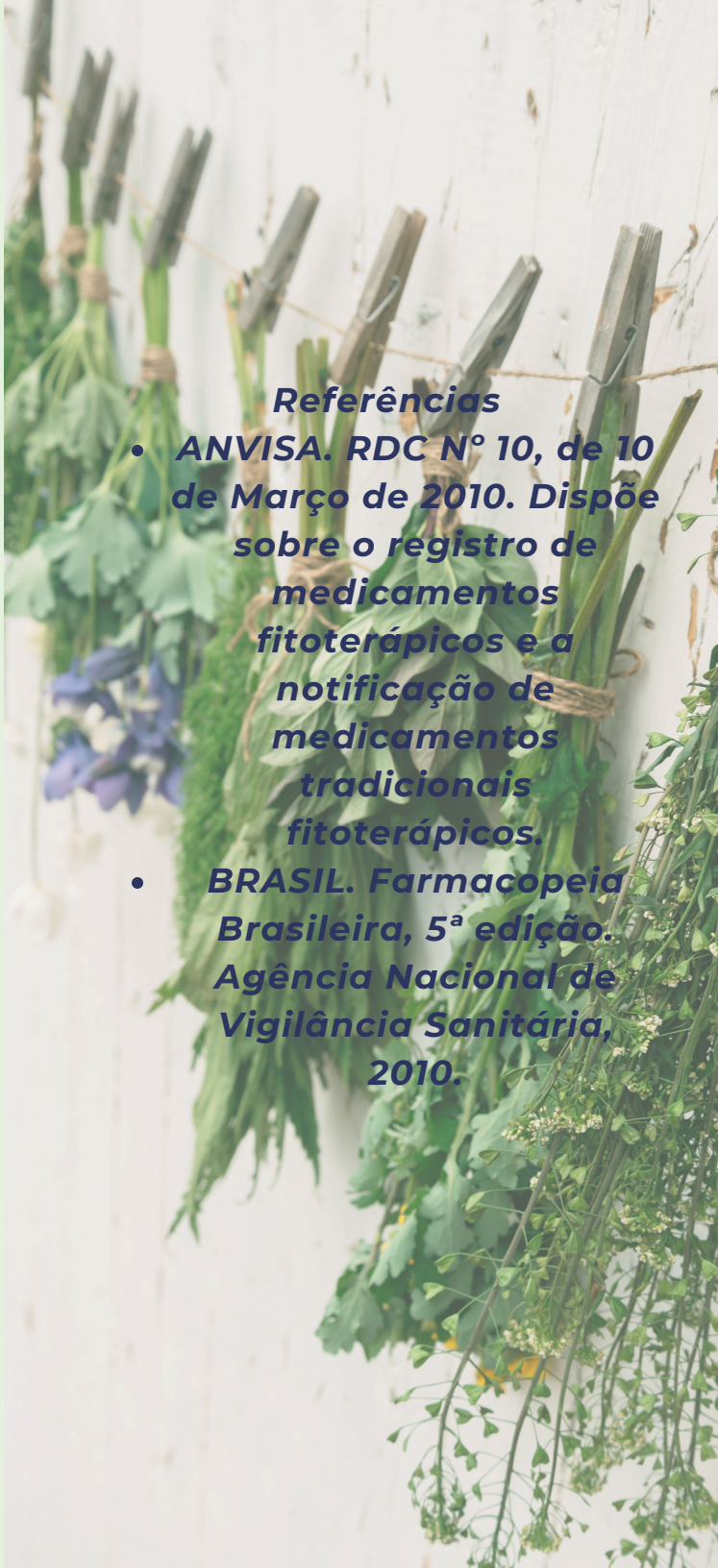
EXEMPLO: XAROPE DE GUACO PARA ALÍVIO DA TOSSE.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

SEMPRE USAR UTENSÍLIOS LIMPOS PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO.

ARMAZENAR OS PREPAROS EM RECIPIENTES ADEQUADOS E UTILIZÁ-LOS DENTRO DO PRAZO RECOMENDADO.

- RESPEITAR A PROPORÇÃO DE PLANTA PARA LÍQUIDO INDICADA POR ESPECIALISTAS.



Referências

- ***ANVISA. RDC Nº 10, de 10 de Março de 2010. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e a notificação de medicamentos tradicionais fitoterápicos.***
- ***BRASIL. Farmacopeia Brasileira, 5ª edição. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2010.***

PLANTAS DE RISCO E ADVERTÊNCIAS

ALGUMAS PLANTAS APRESENTAM TOXICIDADE EM DETERMINADAS DOSES OU PARTES DA PLANTA. EXEMPLOS INCLUEM A ARRUDA, TÓXICA EM GRANDES QUANTIDADES, E A ESPIRRADEIRA, QUE PODE SER LETAL. A ANVISA (RDC Nº 10/2010) RECOMENDA EVITAR O USO DE PLANTAS NÃO REGULAMENTADAS OU SEM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL, ESPECIALMENTE POR GESTANTES, LACTANTES E CRIANÇAS. MUITAS DAS ORIENTAÇÕES UTILIZADAS FORAM BASEADAS NO CONTEÚDO DO CANAL AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE, DO FITOTERAPEUTA DANIEL FORJAZ, QUE COMPLEMENTA SUAS INFORMAÇÕES COM SUPORTE DE ARTIGOS CIENTÍFICOS. DANIEL É FORMADO EM FITOTERAPIA CLÍNICA PELA FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO (USP), O QUE REFORÇA A CONFIABILIDADE DE SUAS ABORDAGENS.

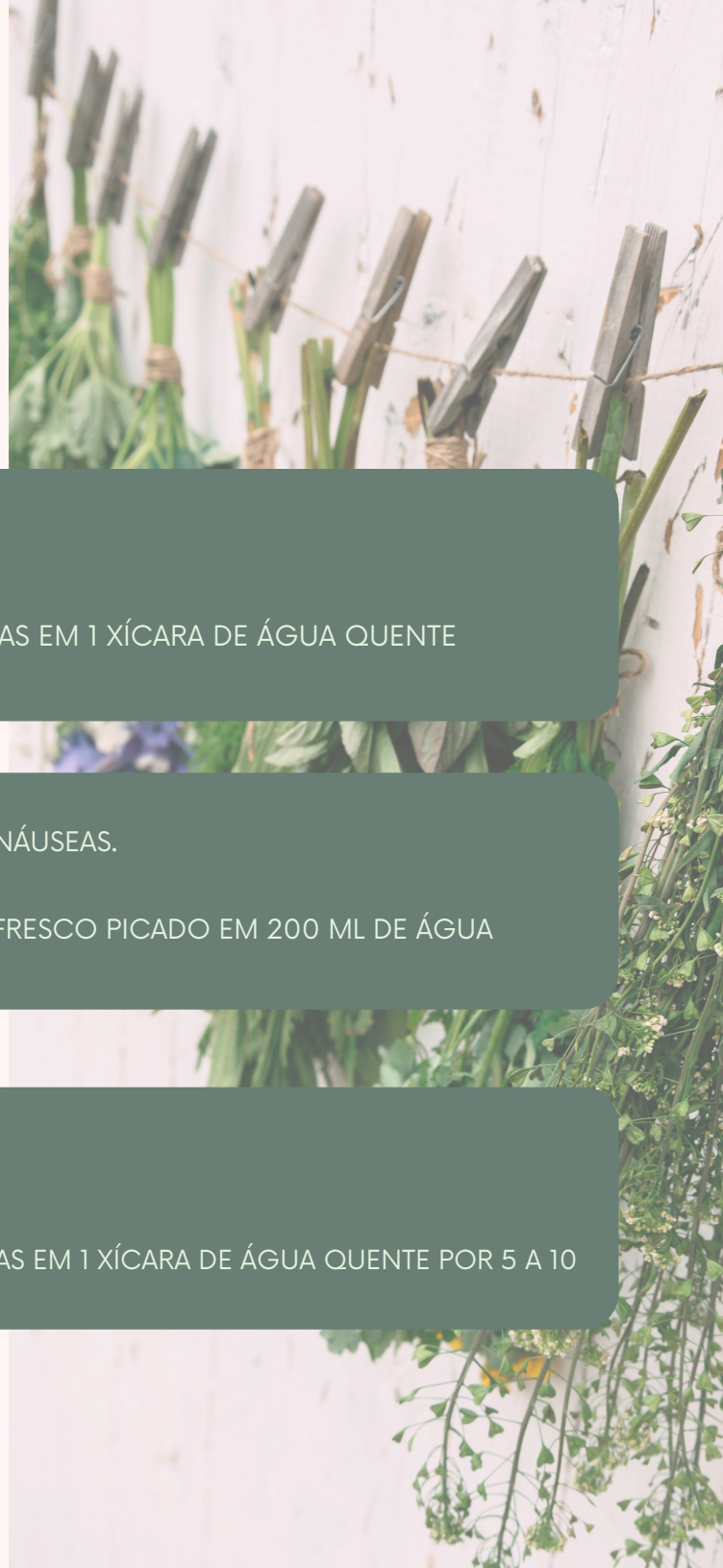
MITOS E ERROS COMUNS NO USO DE PLANTAS MEDICINAIS

É COMUM ACREDITAR QUE "NATURAL É SEMPRE SEGURO", O QUE PODE LEVAR AO USO INADEQUADO. PLANTAS COMO O CONFREI, AMPLAMENTE UTILIZADO NO PASSADO, FORAM RESTRINGIDAS DEVIDO À TOXICIDADE HEPÁTICA. SEGUNDO A ANVISA E AS ORIENTAÇÕES DO CANAL AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE, O USO DEVE SER BASEADO EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E ORIENTAÇÕES ESPECIALIZADAS, EVITANDO INFORMAÇÕES DE FONTES NÃO CONFIÁVEIS. A ABORDAGEM RESPONSÁVEL É ESSENCIAL PARA EVITAR RISCOS E PROMOVER O USO SEGURO DAS PLANTAS MEDICINAIS.

CANAL AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE. DISPONÍVEL NO YOUTUBE: AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE.

"As plantas medicinais são como segredos guardados pela terra, esperando ser revelados para curar e restaurar."
— David Hoffmann, fitoterapeuta e autor de "Medical Herbalism"

EXEMPLOS DE PLANTAS MEDICINAIS E SEUS USOS



01

CAMOMILA (MATRICARIA CHAMOMILLA)

- INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: CALMANTE, DIGESTIVA E ANTI-INFLAMATÓRIA.
- PARTE UTILIZADA: FLORES.
- MODO DE PREPARO E USO: INFUSÃO DE 1 COLHER DE SOPA DE FLORES SECAS EM 1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE POR 10 MINUTOS. COAR E CONSUMIR ATÉ 3 VEZES AO DIA.

02

GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE)

- INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: ANTI-INFLAMATÓRIO, ANTIOXIDANTE E ALÍVIO DE NÁUSEAS.
- PARTE UTILIZADA: RIZOMA.
- MODO DE PREPARO E USO: DECOCÇÃO DE 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE FRESCO PICADO EM 200 ML DE ÁGUA POR 10 MINUTOS. CONSUMIR ATÉ 2 VEZES AO DIA

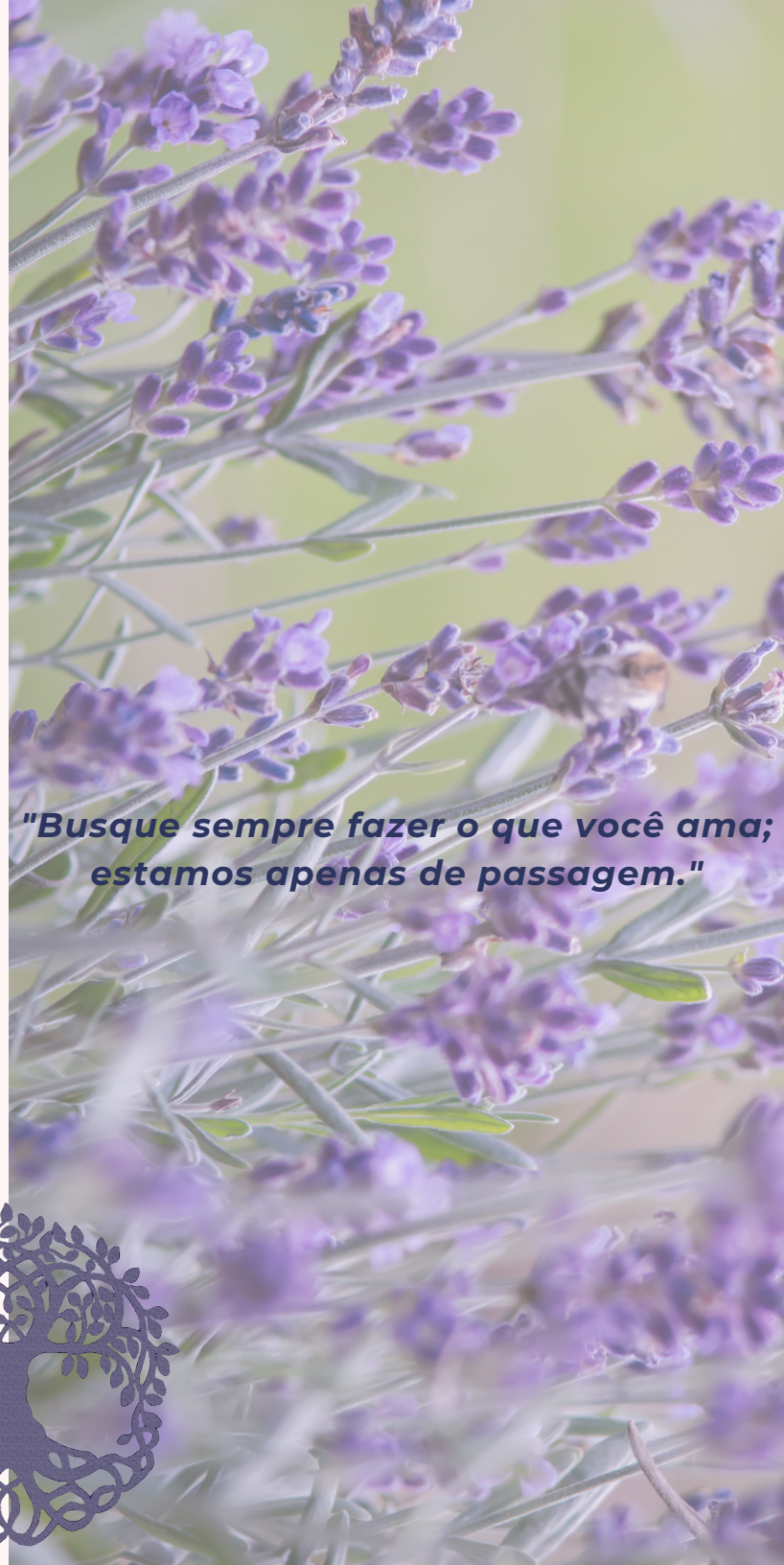
03

HORTELÃ (MENTHA SPICATA)

- INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: DIGESTIVA E ALÍVIO DE CÓLICAS.
- PARTE UTILIZADA: FOLHAS.
- MODO DE PREPARO E USO: INFUSÃO DE 1 COLHER DE SOPA DE FOLHAS FRESCAS EM 1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE POR 5 A 10 MINUTOS. BEBER APÓS AS REFEIÇÕES.

A CURA QUE BROTA DA TERRA

DO VENTRE DA TERRA, RAÍZES SE ESTENDEM,
EM SILÊNCIO SAGRADO, SEUS SEGREDOS DESPRENDEM.
ERVAS E FOLHAS, TÃO SIMPLES À VISTA,
GUARDAM NO VERDE O TOQUE ALQUIMISTA.
A ARRUDA PROTEGE, AFASTA O TEMOR,
O GUACO ACALMA A TOSSE E A DOR.
NA FLOR DA CAMOMILA, A PAZ FAZ MORADA,
E A BABOSA, NA PELE, CICATRIZ É CURADA.
CADA PLANTA É UM VERSO DE SABEDORIA,
HISTÓRIAS CONTADAS POR MÃOS DE ALQUIMIA.
DE AVÓS QUE ENSINAVAM COM MÃOS NA ENXADA,
QUE NA SIMPLICIDADE, A CURA É ENCONTRADA.
MAS PEDE RESPEITO, O SABER NATURAL,
NÃO BASTA COLHER, É PRECISO O RITUAL.
ENTENDER CADA FOLHA, RAIZ E SEMENTE,
POIS O USO INDEVIDO PODE SER CONTUNDENTE.
QUE A CIÊNCIA E A ALMA, JUNTAS, CONDUZAM,
O PODER DAS PLANTAS, COM CAUTELA, USUFRUAM.
NA DANÇA DA VIDA, O VERDE É REFRÃO,
UM BÁLSAMO VIVO EM CADA ESTAÇÃO.



"Busque sempre fazer o que você ama; estamos apenas de passagem."