

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE PARINTINS
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**LEVANTAMENTO DAS ESPÉCIES DE PLANTAS COM FINS TERAPÊUTICOS
MAIS UTILIZADAS NO MUNICÍPIO DE PARINTINS - AM**

**PARINTINS – AM
MAIO – 2022**

JULIANA SOARES MENEZES

**LEVANTAMENTO DAS ESPÉCIES DE PLANTAS COM FINS TERAPÊUTICOS
MAIS UTILIZADAS NO MUNICÍPIO DE PARINTINS - AM**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro De Estudos Superiores de Parintins, da Universidade do Estado do Amazonas como requisito obrigatório ao Trabalho de Conclusão de Curso e obtenção do grau de Licenciado em Ciências Biológicas.

ORIENTADOR (A): FIORELLA PEROTTI CHALCO

**PARINTINS – AM
MAIO – 2022**

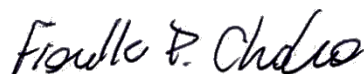
JULIANA SOARES MENEZES

**LEVANTAMENTO DAS ESPÉCIES DE PLANTAS COM FINS TERAPÊUTICOS
MAIS UTILIZADAS NO MUNICÍPIO DE PARINTINS - AM**

Monografia apresentada à universidade do Estado do Amazonas – Centro de Estudos Superiores de Parintins como parte dos requisitos exigido para a conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Aprovado em 26 de maio de 2022 pela Comissão Examinadora.


BANCA EXAMINADORA



Msc. Em Ciências Biológicas (Botânica) – Fiorella Perotti Chalco



Dr. Fabiano Gazzi Taddei



Dra Marta Regina Pereira – Escola Superior de Tecnologia – EST - UEA

**PARINTINS – AM
MAIO – 2022**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pela certeza que me concede tudo o que tenho, tudo o que sou e tudo que poderei ter e por abençoar a minha vida todos os dias, me dando força, sabedoria e paciência para concluir esse trabalho.

A minha família em especial aos meus pais, Mário Dalmiro Nogueira Menezes e Márcia Vasconcelos Soares por todo apoio e incentivo que me deram durante meu percurso na faculdade e por serem pilares da minha formação como ser humano.

As minhas irmãs Maria Aparecida, Anna Victória e Marcela, que muitas vezes me ajudaram nos trabalhos da faculdade. Ao meu irmão Antônio Marcelo que mesmo sendo uma criança sempre buscava ajudar nos meus estudos.

Aos meus avós maternos Albino Soares e Ana Vasconcelos que sempre estiveram dispostos a me ajudar no que eu precisasse, aos meus avós paternos Nazaré Pereira Nogueira e Manoel da Silva Menezes ambos já falecidos. Mas, que também contribuíram mesmo que de forma indireta com minha formação.

Aos meus tios Moisés Vasconcelos Soares, Marta Vasconcelos Soares, Márcio Vasconcelos Soares (Júnior) e Aldiney Viana que são meus exemplos de vida, e que também fizeram parte da minha criação, se cheguei onde estou hoje, foi também graças a vocês, eu jamais serei capaz de retribuir todo carinho, amor e incentivo que recebi de cada um de vocês, meus mais sinceros agradecimentos.

Ao meu grupo de estudo, o “porco” composto pelos meus amigos Alexandre Tyson, Arilson Souza, Frank Lima, Jéssica Lopes e Jonilson de Lima, que fizeram parte da minha caminhada acadêmica. A “Tia Marta” por disponibilizar sua casa para os estudos do nosso grupo, e por ser sempre bem receptiva e atenciosa conosco e conseqüentemente oferecer a melhor merendinha da tarde de todas. Meu muito obrigada!

Ao meu querido colega Lucas da Gama, por tirar um pouco do seu tempo para me ajudar nas coletas para construção deste TCC.

A minha orientadora Profa. Fiorella que dedicou seu tempo, pela disponibilidade de orientação, compartilhou sua experiência, seu olhar crítico e construtivo ajudou a superar os desafios deste trabalho de conclusão de curso. Serei eternamente grata.

E a todos os professores do Curso de Ciências Biológicas que ajudaram a construir as estruturas da minha vida acadêmica.

Dedico este trabalho, ao meu tio David Vasconcelos Soares (in memoriam) vítima da Covid 19, que não pôde vivenciar esse momento, mas que batalhou ao meu lado até o dia da sua partida. Desejo ter sido merecedora de todo esforço dedicado por ele em todos os aspectos, especialmente quanto a minha formação. Aqui estão os resultados dos seus esforços.

Obrigada Tio!

*Quem foi que disse que eu não chegava
Se a minha meta era de chegar (Chico da Silva)*

RESUMO

O presente trabalho visa mostrar a importância das plantas medicinais para população como um todo, mas principalmente para a população amazonense. Nesse estudo foi possível analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre quais são as plantas medicinais com potencial terapêutico, para fazer a organização de cada dado coletado durante a pesquisa, foi realizado a confecção de um manual que traz informes importantes sobre 50 das principais espécies de plantas medicinais mais utilizadas a fim de explicar como funciona a utilização de cada planta medicinal, e quais são seus benefícios e malefícios, complementando as informações do manual, foi confeccionado também uma coleção botânica destas plantas.

Palavras chaves: Coleção botânica; Fins Terapêuticos; Plantas medicinais.

ABSTRACT

The present work aims to show the importance of medicinal plants for the population as a whole, but mainly for the Amazonian population. In this study, it was possible to analyze the scientific evidence available in the literature on which medicinal plants have therapeutic potential, to organize each data collected during the research, a manual was carried out that brings important information about 50 of the main species of most used medicinal plants in order to explain how the use of each medicinal plant works, and what are their benefits and harms, complementing the information in the manual, a botanical collection of these plants was also made.

Key words: Botanical Collection; Therapeutic Purposes; Medicinal plants

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Município de Parintins, estado do Amazonas.....	17
Figura 2 - Coleta das plantas medicinais para a confecção da coleção botânica.	18
Figura 3 - A) Processo e secagem do material em estufa; B) Pesquisadora realizado a costura do material.	19
Figura 4 - Amostra de algumas das espécies de plantas medicinais, que fazem parte da coleção botânica que foi confeccionada durante a pesquisa.....	25
Figura 5 - Algumas das páginas do manual de plantas medicinais confeccionado.....	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: As 50 espécies de plantas medicinais utilizadas na pesquisa, e suas respectivas principais informações.....	:26
---	-----

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1. OBJETIVO	14
1.1 OBJETIVO GERAL	14
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
2. REFERENCIAL TEÓRICO	15
3. MATERIAIS E MÉTODOS	17
3.1 ÁREA DE ESTUDO	17
3.2 COLETA DE CAMPO	18
3.3 PREPARAÇÃO DAS AMOSTRAS	19
3.4 LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO	20
3.5 CONFECÇÃO DO MANUAL E ÁLBUM	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXO 1 – MANUAL DAS PLANTAS MEDICINAIS.	29
ANEXO 2 – EXCICATAS DAS PLANTAS MEDICINAIS.	38
ANEXO 3 – ETIQUETAS UTILIZADAS NAS IDENTIFICAÇÕES DAS EXCICATAS.	44

INTRODUÇÃO

Os homens, desde os primórdios da existência humana, buscam na natureza recursos para melhorar suas próprias condições de vida, aumentando suas chances de sobrevivência. Tal interação é fortemente evidenciada na relação entre seres humanos e plantas, uma vez que os usos dos recursos vegetais são dos mais diversos e importantes em várias culturas, como é o caso da alimentação e das finalidades medicinais, bem como a construção de moradias e a confecção de vestimentas. BALICK e COX (1997).

Há muitos anos, as plantas medicinais vêm sendo utilizadas de forma acentuada pela população para diminuir alguns sintomas ou “curar” algumas doenças. Estas receitas medicinais que, geralmente são passadas de geração para geração, por vezes propiciam uma melhor qualidade de vida, e condicionam um estado de melhor saúde às pessoas. Baseando-se nisso, vemos a importância sobre o estudo de plantas medicinais, haja vista que ele é de grande valia para a construção do conhecimento.

No estado do Amazonas percebe-se a variabilidades de plantas utilizadas pela população como “Remédio”, algumas delas já com comprovação científica de que são capazes de restabelecer a saúde de alguém doente, já outras, são utilizadas apenas pelo saber popular sobre sua eficácia.

Numa população com grande saber sobre as variabilidades de plantas, essa prática de utilizá-la para fins terapêuticos pode trazer diversas vantagens ao conhecimento científico. E pode vir a beneficiar a população como um todo, pois eles representam parte importante da tradição e cultura de um povo que não pode ser desconsiderada. Porém, é importante ressaltar que se faz necessário uma comprovação científica sobre as qualidades medicinais dessas plantas, para que não haja nenhuma consequência para quem faz seu uso.

As plantas medicinais utilizadas pela população nas suas necessidades básicas de saúde devem ter eficiência terapêutica comprovada e complementada por estudos toxicológicos, envolvendo pesquisas com equipes multidisciplinares. Como citam Lopes et al. (2013), “a pesquisa científica valida saberes tradicionais e cotidianos” e mantém vivo o saber popular, mas estudos farmacodinâmicos e toxicológicos são necessários para avaliar a dose, o risco e os benefícios do uso (FERNANDES; FÉLIX; NOBRE, 2016), garantindo a manutenção da saúde e segurança do usuário. Nesta perspectiva, é importante, estudar profundamente esta área de conhecimento para entender como estas plantas são utilizadas.

Dessa forma, o uso seguro envolve, dentre outros aspectos, o modo de uso, a parte da planta utilizada, a identificação correta da planta, o uso por crianças, adultos e idosos, a

dosagem e tempo de consumo, os efeitos adversos e as implicações da associação com outros medicamentos convencionais (COLET et al., 2015).

A desinformação de que esse procedimento pode apresentar interação com outros medicamentos e levar a agravos da situação atual de saúde do indivíduo mostra que o uso não racional, não assistido, baseado no desconhecimento da eficácia ou da possibilidade de interação (VEIGA JUNIOR; PINTO; MACIEL, 2005; MACHADO et al., 2014; DUARTE et al., 2018; LIMA et al., 2019), devem ser tratados com atenção e por meio de ações informativas e de educação em saúde, a fim de evitar consequências indesejadas ao usuário. O fato dessa prática de se utilizar plantas, para fins medicinais já estarem inseridas no cotidiano, faz desse conhecimento algo importante, porém por vezes perigosas.

Diante disto, este estudo visa realizar um levantamento das espécies de plantas usadas para fins terapêuticos mais consumidas no município de Parintins, podendo assim, complementar estudos anteriores e, futuramente padronizar as formas de preparos destes medicamentos. Com a realização deste estudo, pretende-se contribuir com informações sobre a utilização de plantas medicinais na região do baixo Amazonas.

Para Cunha (1999), o saber local refere-se a um produto histórico que se reconstrói e se modifica -e não a um patrimônio intelectual imutável- que se transmite de geração a geração, sofrendo influências da “erosão” das condições de produção deste saber.

1. OBJETIVO

1.1 Objetivo geral

Realizar um levantamento das espécies de plantas usadas para fins terapêuticos, valorizando as plantas medicinais mais utilizadas na região amazônica. Assim como elaborar manual e álbum, com as principais informações de cada amostra.

1.2 Objetivos específicos

- ✓ Listar as espécies de plantas medicinais mais consumidas no município;
- ✓ Realizar levantamento bibliográfico e empírico sobre o uso e preparação dos medicamentos;
- ✓ Coletar, identificar e secar as amostras;
- ✓ Confeccionar um manual e álbum das espécies em estudo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Plantas medicinais

As plantas medicinais são aquelas que apresentam ação formológica, ou seja, ajudam na cura ou tratamento de doenças. Em alguns lugares essas plantas simbolizam a única forma de tratamento de determinadas patologias. Todavia, a automedicação sem informação é um problema amplo e geral (PAULA; BOCHNER; MONTILLA, 2012; ARRAIS et al., 2016).

Geralmente, as populações que se localizam no interior dos estados, são àquelas que utilizam da fitoterapia com mais frequência, porém nem sempre o uso efetivo da fitoterapia corresponde com o uso descrito na literatura, que visam a prevenção e o tratamento de doenças (REZENDE & COCCO, 2022).

De acordo com a ANVISA as plantas medicinais possuem a capacidade de amenizar ou curar determinadas enfermidades, além de caracterizar-se como uma tradição em populações que mantem este habito, porém, quando a planta passa por processos de industrialização, está domina-se fitoterápico.

O início das aplicações de plantas medicinais, se deu a muito tempo, porém pode-se afirmar com certeza é que as informações são perpetuadas através das gerações de forma oral. O crescente uso de medicamentos à base de plantas, traz a necessidade de maiores pesquisas, cujo objetivo se reflete na minimização dos efeitos colaterais, além de assegurar o uso sustentável da biodiversidade, especificamente no país como o Brasil que apresenta flora diversificada. (FIRMO *et al.*, 2011)

As plantas medicinais são medicamentos, e, como tais, sujeitas a todos os cuidados que se tem com medicamentos adquiridos comercialmente. Dessa forma, devem apresentar indicação, dose, posologia, uma vez que apresentam possibilidade de interações com outros medicamentos administrados concomitantemente e devem estar sujeitas ao controle sanitário. (MOLL, 2000).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% das pessoas dos países em desenvolvimento no mundo, dependem da medicina tradicional para as suas necessidades básicas de saúde, cerca de 85% da medicina tradicional envolve o uso de plantas ou extratos destas. Ao se referir às plantas, em especial as medicinais, não se pode deixar de ressaltar que o conhecimento adquirido sobre essas espécies, seus usos, indicações e manejo são uma herança dos antepassados, que de forma tradicional, têm passado seus conhecimentos de geração a geração, desde os tempos mais remotos até os dias atuais.

A mesma planta utilizada para um fim terapêutico, também pode causar danos à saúde, principalmente àquelas que apresentam condições suscetíveis a agentes terapêuticos extraídos de alguns vegetais, cujo efeito mais comumente conhecido é o aborto, em função disto, os achados literários e o conhecimento prévio de um médico tornam a utilização mais segura (RODRIGUES *et al.*, 2011).

Os produtos à base de plantas medicinais são seguros quando utilizados corretamente (BRASIL, 2018c). A segurança e a eficácia na utilização de uma planta medicinal dependem da identificação correta da planta, conhecimento de qual parte deve ser usada, modo de preparo, forma de uso e dose apropriada, que agregam saberes do uso popular consolidado e evidências reveladas por estudos científicos (COLET *et al.*, 2015).

Dessa forma, pesquisas sobre os benefícios e riscos no uso de plantas medicinais, dentre outras finalidades, constituem estratégias de contribuir com evidências para ações de educação e promoção da saúde (BRASIL, 2016).

2.2 Métodos populares

As observações populares sobre o uso e a eficácia de plantas medicinais contribuem de forma relevante para a divulgação das virtudes terapêuticas dos vegetais, prescritos com frequência, pelos efeitos medicinais que produzem, apesar de não terem seus constituintes químicos conhecidos. Dessa forma, usuários de plantas medicinais de todo o mundo, mantêm a prática do consumo de fitoterápicos, tornando válidas informações terapêuticas que foram sendo acumuladas durante séculos (MACIEL, *et. al.*, 2002).

A população passou a substituir as crenças pelos remédios industrializados, com isso, a geração atual tornou-se desprovida da informação que o uso benéfico das plantas medicinais contribui na cura de males e doenças, sendo uma alternativa de baixo custo, e eficaz à saúde (DUTRA, 2009).

Alguns preferem o chá de uma planta por decocção, enquanto outros acreditam que a mesma planta, por infusão, torna-se mais saborosa e eficaz. Uns usam mais as folhas do vegetal, enquanto outros acreditam que o efeito só é garantido utilizando a planta toda. Outras partes, como fruto, flor, semente e produtos extrativos (óleo e seiva, por exemplo) representam 25,4%. A forma de preparo mais expressiva é o chá (68%), por meio da utilização das folhas. Xaropes, garrafadas, infusões, macerados, emplastos, compressas e banhos de assento representaram 32%. (PASA, 2011).

A parte vegetal mais citada como utilizada na preparação dos remédios foi a folha, seguida por raiz, pétalas e planta inteira. (FUCK, et. al., 2005). O modo de preparo mais comum foi o chá, utilizado localmente para o tratamento das afecções do sistema digestivo e respiratório, seguido do modo *in natura* e das garrafadas. (MONTELES, 2007). A casca das plantas medicinais pode ser utilizada na decocção, infusão ou até maceração possibilitando seu uso em forma de chás, garrafadas, banhos, pós ou unguentos (NASCIMENTO, 2016).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Área de estudo

A coleta do material botânico foi realizada no município de Parintins, que está localizado no estado do Amazonas, na Mesorregião do Centro Amazonense, que reúne 31 municípios amazonenses distribuídos em seis microrregiões, sendo que a microrregião à qual o município pertence é a microrregião homônima.

Parintins está localizado no Estado do Amazonas (Figura 1), e à margem direita do Rio Amazonas, o município possui uma distância de 420 km da Capital Manaus e atualmente tem mais de 100 mil habitantes. A área territorial total do município de Parintins é de 5.952,333 km², o que corresponde a 0,3789% da área do Amazonas, 0,1545% da Região Norte e 0,0701% do Brasil (Figura 01).

Figura 1 - Município de Parintins, estado do Amazonas.



3.2 Coleta de campo

A coleta foi realizada na área urbana do município, em áreas de matas, terrenos com bastantes plantas (Figura 2). O material coletado foi de galhos férteis e quando herbáceas, o material completo com caule, raiz e folhas. As ferramentas utilizadas foram: podão, tesoura de poda, potes de vidro, sacos de rafia e de plástico, bandejas plásticas para o transporte.

As coletas foram baseadas no período fenológico de frutificação de cada espécie, quando possível. Os dados referentes às amostras coletadas foram anotados em ficha de campo e posteriormente foram digitalizados para a confecção de banco de dados interno do Herbário do CESP/UEA.

De cada espécie depositada no Herbário, foram anotadas as seguintes informações: Família; Nome científico; Local de coleta; Coletor; Data da coleta; Ilustrações através de fotografias.

Figura 2 - Coleta das plantas medicinais para a confecção da coleção botânica.



Fonte: Autor, 2022.

O trabalho realizado para a confecção da coleção botânica se deu em duas etapas, a primeira foi a coleta do material e a segunda a secagem do material na estufa para posteriormente ser utilizada na costura dessas plantas. Essa etapa do trabalho foi dividida em quatro fases que, seguidas, tornaram possível sua confecção. Estas são: (1) Identificação da planta; (2) Coleta de material; (3) Processamento de informações e (4) Montagem da exsiccata.

A identificação correta da planta é um dos primeiros aspectos a ser considerado, pois muitas vezes a nomenclatura popular não corresponde à nomenclatura botânica, podendo acarretar intoxicação ou ausência de efeitos (COLET et al., 2015). Por vezes, a consulta a um

botânico ou a alguém experiente se faz necessária, para garantir a identificação de alguma planta, especialmente aquelas desconhecidas.

Para obter essas informações de forma correta, foram feitas pesquisas minuciosas em portais na internet, e com ajuda de algumas informações sobre plantas medicinais, que continham no Herbário da Universidade do Estado do Amazonas (UEA).

3.3 Preparação das amostras

Após as coletas, as plantas foram levadas para a estufa do Herbário do Centro de Estudos Superiores de Parintins (CESP) prensadas, onde passaram pelo processo de secagem, este procedimento levou cerca de 4 a 5 dias (Figura 3 A). Quando as plantas estavam bem secas, passaram pelo procedimento final, a costura (Figura 3 B).

Os exemplares foram identificados de acordo com a bibliografia especializada e comparação no Herbário do INPA e, se necessário, consultas a especialistas. Em seguida foram etiquetadas e com informações sobre classificação (família, gênero, espécie e nome popular), a procedência, data da coleta, nome do coletor e observações sobre a planta (cor da flor, do fruto, estágio de desenvolvimento, odor).

Figura 3 - A) Processo e secagem do material em estufa; B) Pesquisadora realizando a costura do material.



Fonte: Autor, 2022.

Após a secagem, as amostras das exsicatas (Apêndice 2) foram montadas, em cartolinas rígidas na cor branca com tamanho médio de 30 por 40 cm. Nas partes mais grossas, as plantas foram costuradas com agulha e linha branca, onde era difícil a colagem. Colou-se com cola de isopor todo o restante da planta. Foram deixados imóveis até a cola secar completamente,

aproximadamente 1 hora. Na cartolina foi colada uma etiqueta (apêndice 3) contendo as informações da coleta e do material, identificando assim o material criado. Montou-se assim a exsicata (figura 4). Após isto, as cartolinas foram colocadas numa pasta catálogo, para conservar e proteger o material.

3.4 Levantamento bibliográfico

Foi realizado um levantamento bibliográfico específico das espécies de plantas medicinais mais consumidas no município de Parintins-Am, e as suas respectivas épocas de frutificação, para fazer a coleta de material fértil, visto que é necessário para a identificação correta e confecção da exsicata.

Este estudo buscou informações sobre as plantas medicinais e sua forma de uso, e desta forma, entender como ela é utilizada e de que forma cada parte da planta ajuda na “cura” de doentes. A respeito dos elementos textuais que caracterizam uma situação-problema, bem como as expressões e termos empregados no presente trabalho, buscando desenvolver e formular o presente projeto, buscou-se informações através de pesquisas em livros, revistas, sites da internet, e consultas com um professor que conhece sobre o assunto. Foram realizadas também, entrevistas informais com pessoas que abranjam um certo conhecimento, sobre tal assunto.

A pesquisa se estendeu, a redes sociais, sites locais, jornais impressos/televisados e etc. A fim de se fazer o levantamento dos diversos tipos de plantas medicinais utilizadas em nossa região. Com todo o conhecimento adquirido, iniciou-se o processo de formulação do presente projeto, com a confecção do manual, e em seguida se estendeu até a montagem da coleção botânica, dando ênfase que essas plantas medicinais utilizadas, foram citadas tanto no manual, quanto no presente projeto. Por fim será realizado a tabulação dos resultados obtidos, exibindo se foram satisfatórios ou não.

3.5 Confecção do manual e álbum

A confecção do manual se deu após pesquisas em artigos, feitos por autores da nossa região, para que pudesse ser feito o levantamento das especiais de plantas medicinais, mais utilizadas pela população amazonense, a partir de artigos e sites, sobre plantas medicinais foi possível fazer a confecção do manual (Apêndice 1), busca-se com este manual orientar alunos e professores que queiram fazer um estudo sobre estas plantas, ele é um recurso didático afim de facilitar a busca por informações. O manual contém as seguintes informações botânicas:

Nome científico, família, gênero, outros nomes populares, uso, partes utilizadas, ação terapêutica, modo de preparo e observações.

Esta, conta ainda, com as referências dos sites de onde as informações foram retiradas. E também do Livro: Plantas da Amazônia: medicinais ou mágicas? De Maria Rosa Lozano Borrás, livro este que é a principal base teórica para a confecção do manual.

As informações contidas no manual, foram retirados de artigos e sites confiáveis que possuem bastante informações sobre medicina popular, tais como o da EMBRAPA e do PORTAL AMAZÔNIA, e também através de entrevistas informais de pessoas que obtêm o conhecimento empírico sobre o assunto. Para organização e observação das informações coletadas, foi confeccionado um manual sobre as 50 espécies de plantas medicinais, onde as mesmas estão disponíveis em forma de exsiccatas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Percebeu-se durante a pesquisa que a folha é a parte da planta medicinal mais utilizada, em seguida pelo uso de toda a planta e caule, além dessas partes, as cascas também são usadas para fins terapêuticos. Rodrigues *et al.*, (2011) listou que, folhas, frutos, cascas dos galhos, flores e raízes como as principais partes das plantas que possuem efeitos comprovados no tratamento de diversas condições de saúde.

Na tabela abaixo estão listadas as 50 plantas medicinais utilizada na pesquisa com suas indicações. A lista disposta na forma de tabela foi adaptada do manual e traz as informações relevantes sobre a utilização dessas plantas.

Tabela 1 - As 50 espécies de plantas medicinais utilizadas na pesquisa, e suas respectivas principais informações.

Nome Científico	Nome Popular	Família	Partes Utilizadas	Preparo	Indicações
<i>Persea americana</i>	Abacate	Lauraceae	Folhas e sementes	Chá	Vermes intestinais
<i>Euterpe oleracea</i>	Açaí	Arecaceae	Fruto, Raiz	Chá	Anemia
<i>Malpighia puniceifolia</i>	Acerola	Malpighiaceae	Folhas	Chá	Cicatrização
<i>Morus nigra</i>	Amora	Moraceae	Folhas	Chá	Diabetes
<i>Justicia pectoralis</i>	Anador	Acanthaceae	Folhas e caule	Chá	Asma, tosse, febre e dor
<i>Carapa guaianensis</i>	Andiroba	Meliaceae	Folhas/Sementes	Chá/Óleo	Resfriados
<i>Ruta graveolens</i>	Arruda	Rutaceae	Folhas	Chá	Dor de estômago/Prisão de ventre

<i>Aloe vera</i>	Babosa	Liliaceae	Folhas/Gel das folhas	Suco	Controle de diabetes e gastrites
<i>Oenocarpus bacaba</i>	Bacaba	Arecaceae	Fruta/Tronco	Chá	Diarreias
<i>Plectranthus barbatus</i>	Boldo	Lamiaceae	Folhas frescas	Chá	Diminuir os gases
<i>Theobroma cacao</i>	Cacau	Malvaceae	Grãos, casca e as folhas	Chá	Reduzir os níveis de colesterol no sangue
<i>Anacardium occidentale</i>	Caju	Anacardiaceae	Castanha, folhas e cascas	Chá/Óleo	Diarreias e disenterias
<i>Matricaria recutita</i>	Camomila	Asteraceae	Folhas e flores secas	Chá/Compressa	Tratar a insônia
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Canela	Lauraceae	Folhas e a casca	Chá	Ajuda a prevenir e controlar o diabetes
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim-Santo	Poaceae	Folhas	Chá/Compressa	Febre e cólicas estomacais
<i>Eryngium foetidum</i>	Chicória	Asteraceae	Folhas e raízes	Suco/Chá	Dores musculares
<i>Mansoa alliacea</i>	Cipó-Alho	Bignoniaceae	Folhas, cascas e raízes	Chá	Resfriados
<i>Coriandrum sativum</i>	Coentro	Apiaceae	Folhas e as sementes	Chá	Melhorar a digestão e combater gases intestinais
<i>Kalanchoe pinnata</i>	Corama	Crassulaceae	Folhas	Suco/Chá	Inflamações e gastrite
<i>Arrabidaea chica</i>	Crajinjirú	Bignoniaceae	Folhas	Chá	Anemia
<i>Theobroma grandiflorum</i>	Cupuaçu	Malvaceae	Polpa do fruto/ sementes.	Suco	Diminuir inchaço, fortalecer o sistema imunológico
<i>Piper callosum</i>	Elixir paregórico	Piperaceae	Folhas	Chá	Gases, dores estomacais e dores intestinais
<i>Melissa officinalis</i>	Erva-cidreira	Lamiaceae	Folhas e ramos	Chá	Insônia e dores de cabeça
<i>Psidium guajava</i>	Goiabeira	Myrtaceae	Folhas jovens, cascas secas, frutos	Chá	Cólicas menstruais
<i>Annona Muricata</i>	Graviola	Annonaceae	Todas as partes da planta	Chá	Reumatismo, infecções, pressão alta
<i>Mentha piperita</i>	Hortelã	Lamiaceae	Folhas e inflorescência	Chá/Óleo	Aliviar a febre, gases intestinais e combate a dor de cabeça

<i>Plinia cauliflora</i>	Jabuticaba	Myrtaceae	Folhas, casca e fruto	Chá	Diarreia e asma
<i>Syzygium malaccense</i>	Jambo	Myrtaceae	Folha, casca	Suco	Prisão de ventre e para reduzir o inchaço causado pelos gases
<i>Spilanthes acmella</i>	Jambu	Compositae	Folhas, inflorescência	Chá	Ajuda a aliviar a dor de dente e de garganta, auxilia no tratamento da tosse
<i>Cucurbita</i>	Jerimum	Cucurbitaceae	Todas as partes da planta	Chá/Vitamina	Diarreia e gases
<i>Caesalpinia ferrea</i>	Jucá	Fabaceae	Folhas, fruto e a casca	Chá/Óleo	Feridas e contusões
<i>Solanum paniculatum</i>	Jurubeba	Solanaceae	Raízes, folhas e frutos	Suco/Chá	Efeito laxante e contra febre
<i>Citrus aurantium</i>	Laranja-da-terra	Rutaceae	Folhas, flores e casca do fruto	Suco/Chá	Aliviar o estresse e a ansiedade
<i>Citrus limon</i>	Limão	Rutaceae	Folhas, frutos	Suco/Chá	Aliviar as dores, principalmente da garganta
<i>Manihot esculenta</i>	Macaxeira	Euphorbiaceae	Folhas e raízes	Chá	Micoses ou áreas com ferimentos
<i>Carica papaya</i>	Mamoeiro	Caricaceae	Fruto, raiz, caule, folhas, sementes, látex	Chá	Prevenir a anemia · Alivia TPM · Melhora a digestão
<i>Zingiber officinale</i>	Mangarataia	Zingiberaceae	Rizoma (raiz)	Chá	Para gripe e resfriados
<i>Mangifera indica</i>	Mangueira	Anacardiaceae	Fruto maduro e verde, casca do fruto, folha, flor seca, caule, caroço do fruto	Chá	Combate sintomas de gripe e resfriados, como tosse, febre, congestão nasal
<i>Ocimum basilicum</i>	Manjericão	Lamiaceae	Folhas, os caules e as sementes	Chás, banhos, cataplasma e óleos essenciais	Prisão de ventre, indigestão
<i>Passiflora edulis</i>	Maracujá	Passifloraceae	Folhas, flores, polpa e a casca	Chá	Ansiedade, insônia
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Mastruz	Amaranthaceae	Folhas, flores e sementes	Chá	Vermes intestinais, má digestão
<i>Petiveria alliacea</i>	Mucuracaá	Phytolaccaceae	Folhas e raiz	Chá	É usada como estimulante na paralisia

<i>Piper nigrum</i>	Pimenta-do-reino	Piperaceae	Fruto seco e as folhas	Chá	Reduzir a febre
<i>Capsicum frutescens</i>	Pimenta-Malagueta	Solanaceae	Fruto e as folhas	Chá	Cicatrização de inflamações
<i>Jatropha gossypifolia</i>	Pinhão-roxo	Euphorbiaceae	Folhas, sementes e raízes	Chá/Banhos	Diabetes, diarreia, dores estomacais
<i>Eugenia uniflora</i>	Pitanga	Myrtaceae	Folhas e frutos	Chá/Banhos	Febre
<i>Phyllanthus niruri</i>	Quebra-Pedra	Phyllanthaceae	Toda a planta	Chá	Aliviar os sintomas da azia, melhora a prisão de ventre
<i>Sambucus nigra</i>	Sabugueiro	Caprifoliáceas	Flores secas, entre casca e folhas	Chá	Alívio da dor, inchaço, inflamação
<i>Spondias mombin</i>	Taperebazeiro	Anacardiaceae	Folhas, frutos e madeira da sua árvore	Chá	Dores estomacais, cólicas
<i>Scoparia dulcis</i>	Vassourinha	Asteraceae	Todas as partes da planta	Chá	Infecções, alergias e coceiras

A partir da tabela, é possível perceber que pelo menos mais de 90% das plantas medicinais são consumidas através de chás, De acordo com Brasileiro *et al.*, (2008), o modo de preparo das plantas medicinais para o tratamento de alguma condição de saúde influencia diretamente na ação terapêutica esperada, prevalecendo a preparação em forma de chá.

Além do chá os outros 5% dividem-se entre utilizá-las como xarope, cataplasma, óleo e compressas, este último para plantas amargas, como métodos de preparação das plantas. O banho é outro método bastante utilizado pelas populações amazônicas (LEÃO *et al.*, 2007). A maior utilização dos chás nesta pesquisa pode estar relacionada ao fato das plantas serem empregadas com frequência e a facilidade e rapidez do seu preparo.

Durante a coleta de dados foi possível perceber também que, a maiorias dessas plantas contém ação anti-inflamatória. E algumas delas são consideradas tóxicas quando ingeridas em demasia, tais como a Jurubeba (*Solanum paniculatum*), Macaxeira (*Manihot esculenta*) e o pinhão-roxo (*Jatropha gossypifolia*). Portanto, a prática do uso de plantas medicinais deve ser enfatizada com estudos que comprovem sua eficácia em seres humanos, pois todo consumo de substâncias naturais deve ser regrado, exageros podem desencadear reações desastrosas.

Em relação a coleção Botânica (Figura 4) os resultados foram bastantes positivos haja vista que, a meta de se fazer 50 exsicatas das plantas medicinais mais utilizadas na região amazônica foi atingida, essa técnica de preservação de material botânico na forma desidratada é utilizada pelos herbários para incorporar coletas à sua coleção, tendo um viés mais voltado à

pesquisa científica, sendo assim de grande ajuda para o pesquisador, estudante, ou qualquer pessoa que tenha interesse ou curiosidades na área da botânica.

Além disso, as etiquetas com informações colocadas em cada planta contendo datas, local de coleta, nome e uso da planta, são elementos essenciais que validam a planta como recurso de origem da espécie. Com isto, servem ao pesquisador como referência de pesquisa e ajuda os estudantes e professores que precisarem dessas informações.

Diante disso, o trabalho feito é mais um material didático para o herbário do Centro de Estudos Superiores de Parintins (CESP) que irá ampliar as informações sobre plantas medicinais para além das fronteiras acadêmicos.

Figura 4 - Amostra de algumas das espécies de plantas medicinais, que fazem parte da coleção botânica que foi confeccionada durante a pesquisa.



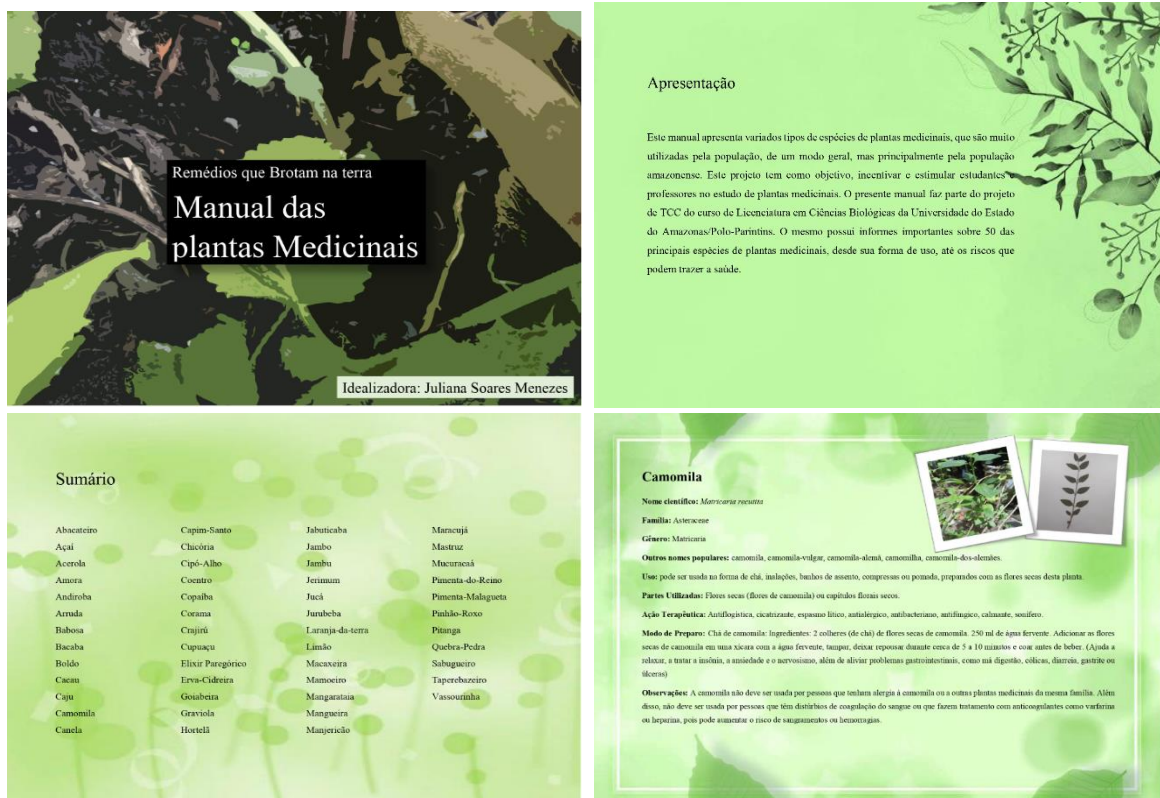
Fonte: Autor, 2022.

Quanto a confecção do manual (Figura 5) denominado de: “Remédios que brotam na terra; Manual das Plantas Mediciniais, se deu através de pesquisas em artigos voltados para plantas medicinais presentes em nossa região. Tendo como principal fonte teórica o livro: Plantas da Amazônia: medicinais ou mágicas de Maria Rosa Lozano Borrás. Sua montagem levou cerca de 8 meses. Ele foi elaborado com as seguintes partes: Apresentação, sumário, e os conteúdos de cada planta, que contém: Nome científico, família, gênero, uso partes utilizadas, ação terapêutica, modo de preparo e observações.

Cada informação colocada no manual foi pensando em facilitar o seu aprendizado, uma vez que trazem de forma resumida e simplificada informações sobre cada planta medicinal da coleção botânica, sua utilização e os riscos que podem trazer a saúde.

Este mesmo trabalho foi realizado por Ferreira e Líbano (2011), que mencionaram a importância da confecção de um manual de uso do recurso didático para professor, uma vez que facilita a aplicação do material, possibilitando o alcance dos objetivos estabelecidos.

Figura 5 - Algumas das páginas do manual de plantas medicinais confeccionado.



Fonte: Autora, 2022

CONSIDERAÇÕES FINAIS

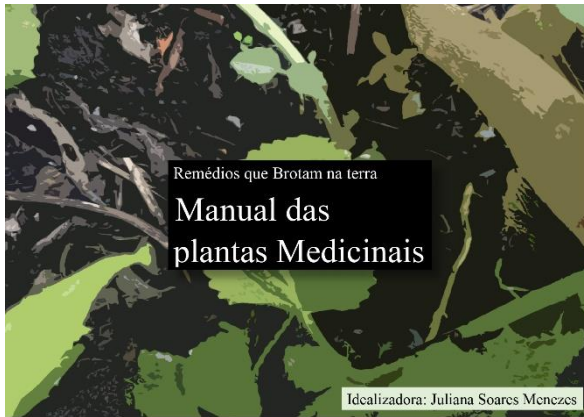
Todas as informações obtidas na presente pesquisa vêm alinhar que as plantas medicinais são bastante importantes do ponto de vista populacional, e a partir do estudo feito sobre elas, foi possível ter um melhor entendimento sobre o seu uso para fins terapêuticos. Essas plantas medicinais têm um potencial ainda desconhecido, mas trouxeram consigo o reconhecimento na cura e na eficácia no tratamento de doenças, além de confiabilidade para quem as consomem, principalmente porque é uma prática enraizada na cultura amazônica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Memento Fitoterápico da Farmacopéia Brasileira**. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, Anvisa.
- ARRAIS, Paulo S.D. et al. **Prevalence of self-medication in Brazil and associated factors**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 50, n. supl. 2, p. 1s-11s, dez. 2016.
- BALICK, M.J. & COX, P.A. 1997. **Plants, people and culture**. New York: Scientific American Library.
- BONALDO, A.B. Et al. S.A.M. **Nota Técnica**. As Coleções Biológicas do Museu Paraense Emílio Goeldi. Relatório técnico não publicado, Museu Paraense Emílio Goeldi, Belém, 2006.
- BORRÁS, Maria Rosa L. **Plantas da Amazônia: medicinais ou mágicas- Plantas comercializadas no Mercado Municipal Adolpho Lisboa – Manaus**: Editora: valer/Governo do Estado do Amazonas, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Plantas medicinais e fitoterápicos no SUS, 2018c**. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/acoes-e-programas/programa-nacional-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-ppnmpf/plantas-medicinais-e-fitoterapicos-no-sus> Acessado em: 23 de março de 2022. » <http://portalms.saude.gov.br/acoes-e-programas/programa-nacional-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-ppnmpf/plantas-medicinais-e-fitoterapicos-no-sus>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- BRASILEIRO, B. G., PIZIOLO, V. R., MATOS, D. S., GERMANO, A. M., & JAMAL, C.
- COLET, Cristiane F. et al. **Análises das embalagens de plantas medicinais comercializadas em farmácias e drogarias do município de Ijuí/RS**. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, Botucatu, v. 17, n. 2, p. 331 - 339 Jun. 2015.
- CUNHA, M.C. 1999. **Populações tradicionais e a Convenção da Diversidade Biológica**. São Paulo: Estudos Avançados 13(36).
- DUARTE, Ana Flávia S. et al. **O uso de plantas medicinais durante a gravidez e amamentação**. Visão Acadêmica, Curitiba, v. 18, n. 4, Out.- Dez. 2018.
- DUTRA, M.G-**Plantas medicinais, fitoterápicos e saúde pública: um diagnóstico situacional em Anápolis, Goiás**. / Maria da Glória Dutra. Anápolis: Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica, 2009.
- FAGUNDES, J.A; GONZALES, C.E.F. **Herbário escolar: suas contribuições ao estudo da Botânica no Ensino Médio**. 2006. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1675-8.pdf> Acesso em: 25 de maio de 2021.
- FERNANDES, Ciciane O.M.; FÉLIX, Samuel R; NOBRE, Márcia O. **Toxicidade dos fitoterápicos de interesse do SUS: uma revisão**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. Londrina, v. 37, n. 1, Jan.-Jun. 2016.
- FERREIRA, J. B.; LIBANO, A. M. **Confecção de um jogo didático para o ensino do bioma Cerrado: uma forma de sensibilização**. Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/6452/1/20913090%20%282%29.pdf>. Acesso em 09 jan. 2022
- FIRMO, W. D.C. A., DE MENEZES, V. D. J. M., DE CASTRO PASSOS, C. E., DIAS, C. N., ALVES, L. P. L., DIAS, I. C. L., ... & OLEA, R.S.G. **Contexto Histórico, uso popular e concepção científica sobre plantas medicinais**. Cadernos de pesquisa, 18 ; 2012. Disponível em <http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/746>. Acesso em: 04 de agosto de 2021.
- FUCK, S. B. et al. **Plantas medicinais utilizadas na medicina popular por moradores da área urbana de Bandeirantes, PR, Brasil**. Semina: Ciências Agrárias, Londrina, v. 26, n. 3, p. 291-296, 2005.
- <https://www.viverde.tur.br/parintins.html>. Acessado em 23 de março de 2022.

- LEÃO, R. B. A., FERREIRA, M. R. C., & JARDIM, M. A. G. **Levantamento de plantas de uso terapêutico no município de Santa Bárbara do Pará, Estado do Pará, Brasil.** Revista Brasileira de Farmácia, 88(1), 21-25. 2007. Disponível em: http://rbfarma.org.br/files/PAG21a25_LEVANTAMENTO.pdf. Acesso em: 22/03/2021.
- LIMA, Carolina M. S. **Phytopharmacovigilance in the elderly: highlights from the Brazilian Amazon. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, New York, 2019; 2019:9391802. doi: 10.1155/2019/9391802. eCollection 2019.» <https://doi.org/10.1155/2019/9391802>.
- LOPES, Marielle I. et al. **Uso racional de plantas medicinais: um resgate popular na região do Vale do Assu-RN.** Informativo Técnico do Semiárido, Pombal, v. 7, n. 1, Jan.-Dez. 2013.
- M. (2008). **Plantas medicinais utilizadas pela população atendida no “Programa de Saúde da Família”, Governador Valadares, MG, Brasil.** Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, 44(4). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcf/v44n4/v44n4a09>. Acesso em: 22/03/2022.
- MACHADO, Helen L. et al. **Research and extension activities in herbal medicine developed by Rede FitoCerrado: rational use of medicinal plants by the elderly in Uberlândia-MG.** Revista Brasileira de Plantas Medicinais, Botucatu, v. 16, n. 3, jul-set. 2014.
- MACIEL, M. A. M.; PINTO, A. C.; VEIGA JUNIOR, V. F. **Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares.** Quim. Nova, Vol. 25, No. 3, 429-438, 2002.
- MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais: Guia de Seleção e Emprego das Plantas usadas em Fitoterapia no Nordeste do Brasil.** 3. ed. Fortaleza: Imprensa Universitária/UFC, 2007. 394 p
- MOLL, Maria C. N. **Uso racional de las plantas medicinales.** Pharmaceutical Care España, Barcelona, v. 2, n. 1, p.5. Ene.-Feb. 2000.
- MONTELES, RICARDO; PINHEIRO, C. U. B. **Plantas medicinais em um quilombo maranhense: uma perspectiva etnobotânica .** Revista de Biologia e Ciências da Terra, v. 7, n. 2, 2007.
- NASCIMENTO, M. W. A., **Indicações de plantas medicinais realizadas por raizeiros para tratamento de feridas.** Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v18.31143>.
- PASA, M. C. **Saber local e medicina popular: a etnobotânica em Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.** Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas, v. 6, n. 1, p. 179-196, jan.-abr. 2011.
- PAULA, Tatiana C.; BOCHNER, Rosany; MONTILLA, Dalia E. R. **Análise clínica e epidemiológica das internações hospitalares de idosos decorrentes de intoxicações e efeitos adversos de medicamentos, Brasil, de 2004 a 2008.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 828 Dez. 2012.
- REZENDE, A.; COCCO, M. I. M. **A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma população rural.** Ver Esc Enfer USP, 36 (3), 282. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v36n3a10>. Acesso em 23/03/2022
- RODRIGUES, H. G., MEIRELES, C. G., LIMA, J. T. S., TOLEDO, G. P., CARDOSO, J. L., & GOMES, S. L. **Efeitos embriotóxico, teratogênico e abortivo das plantas medicinais.** Rev. bras. Plantas med, 13 (3), 35- 66. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/YdJQyFz3tvsrskHgCfVSq9t/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 16 de abril de 2022.
- VEIGA JUNIOR, Valdir F.; PINTO, Angelo C.; MACIEL, Maria A. M. **Plantas medicinais: cura segura.** Química Nova, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 519 Maio-Jun. 2005.

ANEXO 1 – Manual das Plantas Medicinais.



Apresentação

Este manual apresenta variados tipos de espécies de plantas medicinais, que são muito utilizadas pela população, de um modo geral, mas principalmente pela população amazônica. Este projeto tem como objetivo, incentivar e estimular estudantes, professores no estudo de plantas medicinais. O presente manual faz parte do projeto de ICC do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade do Estado do Amazonas/Polo-Parintins. O mesmo possui informes importantes sobre 50 das principais espécies de plantas medicinais, desde sua forma de uso, até os riscos que podem trazer a saúde.

Sumário

Abacateiro	Canela	Jaboticaba	Maracujá
Açaí	Capim-Santo	Jambo	Mastuz
Acerola	Chicória	Jambu	Macuranaí
Amora	Cipó-Alho	Jerimum	Pimenta-do-Reino
Anador	Coentro	Jacá	Pimenta-Malagoceta
Androba	Corama	Jarubeba	Pinhão-Roxo
Arruda	Crajiú	Laranja-da-terra	Plantago
Babosa	Capuaçu	Limão	Quebra-Pedra
Bacaba	Elixir-Purgatório	Macaxeira	Subguaciro
Boldo	Erva-Cidreira	Mamoeiro	Taperechairo
Cacau	Goiabeira	Mangostão	Vissourinha
Caju	Graviola	Mangaera	
Camomila	Hortelã	Manjerico	

Abacateiro

Nome científico: *Persea americana*
 Família: Lauraceae
 Gênero: Persea

Outros nomes populares: Abocadô, Fato, Bogo ou Avocado.

Uso: Chá, vintanas, comestivos e sorvetes.

Partes Utilizadas: Folha, Boto (polpa) e semente (torço).

Ação Terapêutica: Diurético, carminativo, alodolizante.

Modo de Preparo: chá de folhas de abacateiro. Colocar 25 g de folhas secas em 500 ml água (ferver, deixando repousar por cerca de 10 minutos. Coar e beber ainda morno. (Uso: para combater os vermes intestinais e tratar problemas de pele).

Observações: A polpa é muito rica em calorias e deve ser evitada por quem faz dieta para perder peso. Já para atletas e malhadores de academias, desde que bem orientados, é uma boa fonte de energia, substituindo com larga vantagem as mortais e venenosas margarinas e manteigas.

Açaí

Nome científico: *Euterpe oleracea*
 Família: Araceae
 Gênero: Euterpe

Outros nomes Populares: Unçú, açai limco, coqueiro açai, jaxara

Uso: Na medicina popular, os frutos novos são utilizados no combate aos distúrbios intestinais. As raízes são empregadas como vermífugo. Na forma de pasta, atua como anti-bacteriano quando aplicado após extrações dentárias.

Partes Utilizadas: Fruto, Raiz.

Ação Terapêutica: O açai tem ação anti-inflamatória e antioxidante, exercendo efeito protetor contra o envelhecimento precoce, que é uma doença causada pela exposição crônica do organismo.

Modo de Preparo: Chá de casca de Açai - Tomar o casca. Pólar ou moer. Preparar na água fervendo com três colheres do pó do açai. Adoçar à vontade. Tomar duas vezes ao dia.

Observações: O açai é rico em carboidratos e isso pode ser negativo, quando o consumo é excessivo, pois favorece o acúmulo de gordura e pode estimular o desenvolvimento da diabetes. Pessoas alérgicas devem redobrar os cuidados, pois existem componentes no fruto que podem favorecer alergias leves e mesmo graves.

Acerola

Nome científico: *Molippa peruviana*
 Família: Myrtaceae
 Gênero: Molippa

Outros nomes populares: Carjã das artilhas, Coojo-de-barbado

Uso: Geléias, sorvetes e chás

Partes Utilizadas: Fruto e as folhas

Ação Terapêutica: Antioxidante, promove a cicatrização, contribui com o abastecimento de ferro por parte do organismo e trabalha na reparação e na manutenção de ossos, dentes e cartilagens.

Modo de Preparo: Chá de acerola com as folhas: Ingredientes: 250 ml de água, 2 a 3 folhas de acerola, canela a gosto, agitar, incl o adequado (opcional). Lavar bem as folhas de acerola para eliminar qualquer inseto ou resíduo de substância perigosa que possa estar presente ali, lavar a água em uma peneira no fogo para ferver. Ao mesmo tempo, macerar as folhas de acerola com o auxílio de um pilão; quando a água estiver em ebulição, ou seja, ferver, desligar o fogo e adicionar as folhas de acerola maceradas na água. Tampar a panela e deixar a ferver por um tempo de 20 minutos; passado esse tempo, coar e consumir o chá imediatamente, ainda quente.

Observações: O consumo em quantidades elevadas da acerola pode aumentar os chances de desenvolver cálculos renais (pedra nos rins), portanto devido à grande quantidade de vitamina C que o fruto possui.

Parando, antes de começar a tomar o chá de fruta ou de folhas de acerola para qualquer finalidade, é necessário consultar o médico para saber se a bebida é realmente indicada para o seu caso e confirmar que ela não pode fazer mal.

Amora

Nome científico: *Morus nigra*
 Família: Moraceae
 Gênero: Morus

Outros nomes populares: Mirim ou sacro-pera

Uso: Chá, mousses, molhos, geléias e sucos.

Partes Utilizadas: Folhas e frutos.

Ação Terapêutica: Antioxidante, anti-inflamatória e ajuda a equilibrar os níveis de glicose no sangue.

Modo de Preparo: Chá de folhas de amora: o chá de folhas de amora pode ser preparado colocando-se 1 colher de chá de folhas da amora em 1 litro de água fervente. Tampar e deixar repousar por 10 minutos. Ao amanhar, coar e beber até 3 xícaras de chá por dia.

Observações: A amora deve ser consumida de forma controlada, uma vez que grandes quantidades podem causar diarreia. Além disso, o chá de folhas, casca ou raiz de amora não devem ser consumidos por crianças e também deve ser evitado durante a gravidez ou amamentação.

Anador

Nome científico: *Azadirachta indica*

Família: Simarubaceae

Gênero: Jussiaea

Outros nomes populares: Anador, mullênã, chambi, chabunabi, trevo-de-pau, Alôbô, caudala, trevo-cuarú, trevo-coto.

Uso: Decocção, infusão, Suco e xarope

Partes Utilizadas: Folhas e casca

Ação Terapêutica: Anti-inflamatório, cicatrizante, analgésico

Modo de Preparo: Ferva 2 xícaras de água. Em seguida, adicione 2 colheres de sopa de folhas secas e trituradas de anador, mantendo no fogo por cerca de 10 minutos. Por fim, coe o chá e tire o caldo e coe-o antes de servir.

Observações: Há relatos de casos de alergia após a ingestão do anador em associação com outras plantas. Devido à falta de estudos do uso do anador em casos de gravidez e lactação, seu uso não é indicado nestas circunstâncias.



Andiroba

Nome científico: *Croton gossypifolius*

Família: Malvaceae

Gênero: Curatá

Outros nomes populares: andirobe-sariba, andiroba-Ituaca, aríba, sariba ou estape.

Uso: A andiroba é muito utilizada em forma de óleo, principalmente em produtos cosméticos, devido à sua capacidade de hidratação, além de alguns medicamentos, já que é capaz de auxiliar no controle do colesterol e da pressão. Suas folhas geralmente são usadas para chá.

Partes Utilizadas: As partes da andiroba que podem ser utilizadas são os: frutos, casca, folhas e principalmente o óleo que é extraído das sementes, sendo assim chamado de óleo de andiroba.

Ação Terapêutica: Possui propriedades anti-inflamatórias, antiostróficas e cicatrizantes, podendo ser utilizado no tratamento contra vermes, doenças de pele, febre e inflamações.

Modo de Preparo: Chá de andiroba: Ingredientes: Folhas de andiroba. 1 xícara de água. Para fazer o chá de andiroba, basta colocar uma colher de folhas de andiroba na xícara com água fervente. Espere por mais ou menos 15 minutos, coar e beber pelo menos duas vezes ao dia.

Observações: Até o momento, não foram descritos efeitos colaterais do uso da andiroba, não havendo, assim, contraindicações.



Arruda

Nome científico: *Ruta graveolens*

Família: Rutaceae

Gênero: Ruta

Outros nomes populares: arruda demônica, arruda dos jardins, ruta, erruda-de-deito-forte, erruda-fodetora, em Minas Gerais, arruda-Itano, arruda-sarudo.

Uso: É usada principalmente para chá.

Partes Utilizadas: Todas as partes da arruda podem ser utilizadas, no entanto a maior quantidade de substâncias que garantem os benefícios dessa planta é encontrada nas folhas, que normalmente são utilizadas para fazer chá.


Ação Terapêutica: A arruda possui propriedades analgésicas, calmantes, cicatrizantes, anti-inflamatório, antiemético e vermífugo, podendo ser utilizado como forma de complementar o tratamento de diversas doenças e situações, como por exemplo:

Vertigem; Dores reumáticas; Dor de cabeça; Cansaço; Cólicas menstruais; Excesso de gases; Alterações no ciclo menstrual, como anovulação ou menorragia; Dor de estômago. Além disso, a arruda pode ajudar a combater piolhos, pulgas, sarna e vermes, devido à propriedade vermífuga, além de também facilitar a absorção de vitamina C, ajudando a melhorar a imunidade.



Modo de Preparo: Chá de arruda: É indicado acrescentar 1 punhado de folhas secas de arruda em 1 xícara de água fervente e deixar por cerca de 15 a 20 minutos. Em seguida, deixar mochar, coar e beber em seguida. Todas as partes da planta podem ser utilizadas, no entanto para fazer o chá é recomendável indicar o uso das folhas da arruda, já que é onde é encontrada a maior quantidade de propriedades.

Observações: O chá de arruda é contraindicado para mulheres que estejam grávidas, uma vez que essa planta também pode apresentar efeito estimulante. Além disso, é importante que o consumo de arruda seja feito de acordo com o indicado no rótulo ou do farmacêutico, uma vez que grandes quantidades podem levar ao aparecimento de efeitos adversos, como tonturas, gastroenterites, convulsões, vômito, dor abdominal, náusea e fotossensibilidade.



Babosa

Nome científico: *Aloe vera*

Família: Liliaceae

Gênero: Aloe

Outros nomes populares: Alôê, Alôê-candelabro, Alôê-do-matã, babosa-de-arbusto, Catingará, Catingará-de-jardim, Erva-babosa, Erva-de-zebra.

Uso: Pode ser utilizado em forma de gel maciçoso das folhas, em pasta seca.

Partes Utilizadas: Gel das folhas.

Ação Terapêutica: Possui propriedades antitumorais, profiláticas, anti-inflamatórias e transmembranales, que ajudam a melhorar o cabelo e a pele, a cicatrizar feridas e a fortalecer o sistema imunológico.

Modo de Preparo: Suco de babosa: deve-se retirar as folhas da planta, lavar e secar bem, e cortar os espinhos. Em seguida, deve-se cortar a base da folha e deixar a planta repousar na posição vertical para que o látex (a parte amarela presente na folha) escorra. Em seguida, cortar com uma faca ou tesoura as partes laterais da folha, no seu comprimento. Após, deixar a folha e levantar com cuidado a casca de um dos lados, usando um objeto arredondado para evitar contaminar o gel com o látex que ainda está na planta. Para retirar o gel da planta, pode-se usar um objeto não pontilhado ou uma colher, descartando qualquer parte verde ou amarela que esteja presente no gel. Depois, basta colocar o gel no liquidificador, em uma proporção de 100 g de gel para 1 litro de água. Pode ser também adicionado 1 colher de mel de abelha ou uma fruta como o



líquido ou laranja para melhorar o sabor. Não se liquidificar e beber. (Recomendado para o controle do diabetes, e ajuda no tratamento da gastrite).

Observações: O consumo do suco de babosa em excesso pode causar alguns problemas gastrointestinais, como dor abdominal, náusea, vômito e diarreia. O consumo prolongado do suco de babosa pode causar prisão de ventre, porque o látex pode ficar dependente da ação laxante do suco. Este suco não é recomendado para idosos e crianças grávidas ou que estejam amamentando.



Bacaba

Nome científico: *Oncocarpus bacaba*

Família: Araceae

Gênero: Oncocarpus

Outros nomes populares: Bacabá, bacabá-cipó, bacaba-verde-delta.

Uso: É utilizada em vinhos, sucos e sorvetes, além de ser útil na produção de xaropes contra a tosse.

Partes Utilizadas: Fruto, tronco.

Ação Terapêutica: Anticâncer; Prevenção do desenvolvimento de doenças oncológicas e cardiovasculares.

Modo de Preparo: Chá de bacaba. Pode ser triturado e cozinhado na água, depois disso a mistura é filtrada e já pode ser ingerida, é utilizado para a cura da diarreia.

Observações: Pessoas hipertensas devem tomar cuidado pois a planta é muito calenta.



Boldo

Nome científico: *Pilocarpon barbatum*

Família: Lamiaceae

Gênero: Picramnia

Outros nomes populares: Boldo, Falso Boldo, Boldo-de-Reino, Malva-Santa, Boldo nacional, Seta Doura.

Uso: Usado como remédio caseiro, especialmente para o fígado devido às suas propriedades digestivas e hepáticas.

Partes Utilizadas: Folhas Escoras.

Ação Terapêutica: Tônico, digestivo, hipocreser gástrico (para azia e dispepsia), emazimático, para atecções de fígado e resaca alcoólica.

Modo de Preparo: Chá de boldo: adicione 1 colher de chá de folhas de boldo picado em 150 ml de água fervente. Deixe descansar por 5 a 10 minutos, coar e tomar logo em seguida. O chá de boldo pode ser tomado de 2 a 3 vezes ao dia antes ou após as refeições. Outra opção é tomar uma xícara antes de dormir para ajudar a digestão após o jantar e ter uma noite de sono tranquilo. (O chá de boldo pode ser preparado imediatamente antes de tomar e as folhas não devem ser fervidas junto com a água para evitar o sabor amargo forte dessa planta).

Observações: Em doses elevadas, pode causar irritação gástrica. Parece apresentar efeito condutor.



Cacau

Nome científico: *Theobroma cacao*
Família: Malvaceae
Gênero: *Theobroma*

Outros nomes populares: Cacau, cacão, cacau-verdadeiro.

Uso: Na forma de alimento (chocolate), bem como de cápsula.

Partes Utilizadas: Grãos, casca e as folhas.

Ação Terapêutica: Ação sobre o sistema nervoso (leve antidepressivo), antidepressivo, emagrecedor, diurético, e ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares.

Modo de Preparo: Chá de cacau: Ingrediente: 1 litro de água, 10 g de casca de cacau. Coloque a água para ferver e desligar o fogo durante a borbulha para o ingrediente, amasse e deixe repousar por 10 minutos, após o tempo de infusão, coe o líquido e sirva à vontade (ajuda na redução dos níveis de colesterol no sangue).

Observações: O cacau também possui cafeína em sua composição. Além de insônia e agitação, a cafeína pode causar sensação de irritabilidade, prurido em quem tem dermatite e problemas dermatológicos. Por isso, se esse for seu caso, é indicado consultar um profissional médico antes de iniciar o consumo em sua dieta.



Caju

Nome científico: *Anacardium occidentale*
Família: Anacardiaceae
Gênero: *Anacardium*

Outros nomes populares: Acaju, açajuba, onça, anacardó, açajá-ajá, açajuba, açajuba, caju, açajá-pokôta, açajá-piranga, açajá-beatriz, açajá-de-pau, açajá-de-casa, açajá-cruzo, açajá-manteiga.

Uso: Em forma de alimento (castanha) seco, chá ou óleo.

Partes Utilizadas: Castanha, pedúnculo, óleo e óleo extraído da casca da castanha, goma, cortiça e folhas.

Ação Terapêutica: Antidibética, admiagente, antidiarréica, depurativa, tônico, autonáutica, antioérgica, anti-inflamatória, vitaminizante, depurativa, expectorante, vermífugo, diurético, espéptico.

Modo de Preparo: Chá de Folhas de Caju: Coloque 3 colheres (sopa) de folhas lavadas e frescas, contidas em pedacinhos bem preparados em 1/2 litro de água em ferver. Deixe ferver por 10 minutos e coe. Tome 1 copo toda vez que evacuar. (No caso de crianças deve ser dada metade da dose), indicado para diarreias, disenteria.

Observações: Em excesso, a castanha de caju pode causar diarreias e aumentar os níveis de açúcar no sangue, além de ser extremamente calórica. Já o presébita do caju, embora pouco calórico, é rico em fósforo, por isso, requer consumo moderado por quem tem diabetes.



Camomila

Nome científico: *Matricaria inodora*
Família: Asteraceae
Gênero: *Matricaria*

Outros nomes populares: camomila, camomila-vulgar, camomila-alema, camomila, camomila-dos-alemaes.

Uso: pode ser usada na forma de chá, inalações, banhos de assento, compressas ou pensadas, preparados com as flores secas desta planta.

Partes Utilizadas: Flores secas (flores de camomila) ou espíritos flores secas.

Ação Terapêutica: Analgésica, antiespasmódica, espasmolítico, antialérgico, antifebriante, antitússivo, calmante, sedativo.

Modo de Preparo: Chá de camomila: Ingrediente: 3 colheres (de chá) de flores secas de camomila, 250 ml de água fervente. Adicione as flores secas de camomila em uma xícara com a água fervente, tampar, deixar repousar durante cerca de 5 a 10 minutos e coar antes de beber. (Ajuda a relaxar, a tolta a insônia, a ansiedade e o nervosismo, além de aliviar problemas gastrointestinais, como má digestão, cólicas, diarreia, gastrite e enfições).

Observações: A camomila não deve ser usada por pessoas que tenham alergia a camomila ou a outras plantas medicinais da mesma família. Além disso, não deve ser usada por pessoas que têm distúrbios de coagulação do sangue ou que fazem tratamento com anticoagulantes como varfarina ou heparina, pois pode aumentar o risco de sangramentos ou hemorragias.



Canela

Nome científico: *Cinnamomum verbenaceum*
Família: Lauraceae
Gênero: *Cinnamomum*

Outros nomes populares: Canela-do-chão, canela-de-celão, canelita, canelão-de-celão, quinão, pau-canela.

Uso: Em forma de chá ou pó (para especiarias) laticas, extrato-líquido ou tampo.

Partes Utilizadas: Folhas e casca dos ramos.

Ação Terapêutica: Adstringente, afrodisíaca, antiespástica, carminativa, digestiva, estimulante, hipertensora, sedativa, tônica e vasodilatadora.

Modo de Preparo: Chá de canela: o chá de canela pode ser preparado adicionando 1 colher (pau) de canela em uma xícara ou panela com 250 ml de água e ferver por 10 a 15 minutos. Aguardar amornar, retirar o pau de canela da água servir. Uma dica para variar o sabor do chá é adicionar umas gotas de limão à bebida.

Observações: A canela não deve ser consumida por mulheres que estejam grávidas por ter propriedades abortivas, essa especiaria também é contraindicada para pessoas com úlceras ou que possuem doenças graves do fígado.



Capim-Santo

Nome científico: *Cymbopogon citratus*
Família: Poaceae
Gênero: *Cymbopogon*

Outros nomes populares: Capim-limão ou ervas-pólvora.

Uso: O capim-santo é um ótimo repelente natural contra insetos, mas ele pode ser consumido em forma de chá ou utilizado em forma de compressas para aliviar dores musculares.

Partes Utilizadas: Folhas.

Ação Terapêutica: Possui ação anti-inflamatória e analgésica.

Modo de Preparo: Chá de capim-santo: Coloque 1 colher (de chá) das folhas picadas numa xícara e cubra com água fervente. Tampe, espere esfriar, coar muito bem e beber a seguir. Tome de 3 a 4 xícaras por dia.

Compressas: Prepare o chá e depois mergulhar um pedaço de pano limpo nele, aplicando na região dolorida. Deixar atuar por pelo menos 15 minutos.

Observações: O consumo da planta pode causar náusea, boca seca e diminuição da pressão arterial, podendo provocar o desmaio. Quando é utilizada na pele, o capim limão pode provocar queimaduras principalmente quando se espalhe no sol em seguida. Por isso, é importante lavar a região tratada logo após a sua utilização.



Chicória

Nome científico: *Cichorium fontinale*
Família: Asteraceae
Gênero: *Cichorium*

Outros nomes populares: Chicória-do-café, alcaçor, almeirão-velho, alcaçor-santinho e alcaçor-velho.

Uso: Salada, sucos e chás.

Partes Utilizadas: Folhas e raízes.

Ação Terapêutica: Ajuda no tratamento de dores musculares, melhora a digestão, previne doenças cardiovasculares e fortalece o sistema imunológico.

Modo de Preparo: Chá de chicória: Para fazer o chá basta colocar 20 g de folhas e raízes de chicória em 1 L de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Em seguida coar e beber pelo menos 3 vezes ao dia antes ou depois das refeições.

Observações: Devido à presença de oxalatos é contraindicada para pessoas que tenham tendência a produzir pedras nos rins, indivíduos artríticos e os gotosos. A chicória é um diurético potente e pessoas com pressão baixa devem evitar os preparados a base desta planta. Também deve evitá-la em casos de úlceras gastroduodenais.



Cipó-Alho

Nome científico: *Morone alata*
Família: Hygonaceae
Gênero: *Morone*

Outros nomes populares: Cipó-de-alho, Alho-de-torta.

Uso: Como chá ou especiaria.

Partes Utilizadas: Folhas, caules e rizos.

Ação Terapêutica: Antibacteriano, anti-inflamatório, anti-histamínico, antitumorante, antiespasmódico, diurético, hipotensivo, relaxante muscular, relaxante uterino.

Modo de Preparo: Chá de Cipó-alho: Moer algumas folhas e colocar na água fervente (serve para curar resfriados).

Observações: Grávidas, indivíduos com gastrite, úlceras, hipertensão, distúrbios na coagulação, ou alérgicos ao alho, não podem fazer uso desta planta.



Coentro

Nome científico: *Coriandrum sativum*
Família: Apiaceae
Gênero: *Coriandrum*

Outros nomes populares: Erva-parochovo, Coriandro, Cilantro, Coriãndra, Salsá, Cilantro.

Uso: usado como erva fresca ou desidratado, e em forma de chá.

Partes Utilizadas: Folhas e as sementes.

Ação Terapêutica: Ajuda a desintoxicar o fígado, previne a diabetes, controlar a pressão alta.

Modo de Preparo: Chá de Folhas de coentro: Colocar 1 colher de sopa das folhas de coentro em 250 ml de água fervente, deixando em repouso por 5 a 10 minutos, coar e beber quente ou gelado.

Observações: O coentro não deve ser consumido em quantidades exageradas por grávidas e puérperas que estão em seu período de amamentação, a fim de prevenir riscos de aborto ou efeitos adversos para a mãe e para o recém-nascido. Outras contraindicações são para pessoas com asma, úlceras estomacais, insônia, gastrite aguda e alérgicos à planta, pois o consumo sem o ideal pode causar efeitos colaterais em pessoas com as condições mencionadas.



Hortelã

Nome científico: *Mentha piperita*

Família: Lamiaceae

Gênero: *Mentha*

Outros nomes populares: Hortelã-pimenta, hortelã rosa, menta.

Uso: Folhas ou extratos secos, para temperar alimentos e fazer chás. Óleo essencial, como forma de aromaterapia ou massagens relaxantes e revigorantes. Cápsulas, para consumo diário de forma mais concentrada e consistente.

Partes Utilizadas: Folhas e inflorescência.

Ação Terapêutica: Antiespasmódico, efeito calmante; ajuda a aliviar a febre; gases intestinais e combater a dor de cabeça.

Modo de Preparo: chá de hortelã: basta colocar 3 colheres de folhas secas de hortelã em 250 ml de água fervente e tampar durante 5 minutos, coar e beber o chá entre 2 a 4 vezes ao longo do dia. Em alternativa, as folhas frescas retiradas da planta também podem ser utilizadas.

Observações: A hortelã deve ser evitada por pessoas com refluxo grave ou doença de ácido, além de grávidas, mulheres que estejam amamentando e crianças com menos de 5 anos, pois o mentol que constitui a hortelã pode causar falta de ar e náusea.



Jabuticaba

Nome científico: *Plinia cauliflora*

Família: Myrtaceae

Gênero: *Plinia*

Outros nomes populares: Jabuticaba-pasta, jabuticaba-eijada, jabuticaba-rosea, jabuticaba-vermelha-bonica, jabuticaba-puntata, jabuticaba-portulaca, jabuticaba-ajua.

Uso: Utilizada no preparo de licor, vinhos, sucos e chás.

Partes Utilizadas: Folha, casca e fruto.

Ação Terapêutica: Antioxidante, antidiabético.

Modo de Preparo: Chá de folhas de jabuticaba. Ingredientes: 15 g de folhas de jabuticaba bem lavadas, 200 ml de água filtrada, Mel, açúcar ou adoçante a gosto (opcional). Coloque a água dentro de uma panela e leve ao fogo, e desligue o fogo quando ela começar a ferver. Acrescentar as folhas de jabuticaba, tampar a panela e deixar descansar durante 10 minutos. Por fim, coar e, caso queira, adoece com mel ou açúcar ao adoçar, e sirva o chá quente ou gelado.



Importante: O ideal é tomar o chá de folhas de jabuticaba logo depois de um preparo onde que o objetivo de se obter os seus compostos ativos. Entretanto, alguns estudos demonstram que sua chá costuma preservar moléculas importantes até 24 horas depois do preparo, o que depois desse período, as plantas são consideradas.

Observações: Antes de começar a usar o chá de folhas de jabuticaba, é importante consultar o seu médico, pois mesmo se tratado de uma bebida natural, sempre há o risco de efeitos adversos ou desconhecidos. É uma erva para todos os perfis, sem exceção por ser, principalmente para quem faz uso de alguns tipos de medicamento, crianças, adolescentes, idosos, gestantes, mulheres que estejam amamentando ou pessoas que sofrem com algum tipo de doença ou condição de saúde. Além disso, lembre-se de que essa bebida serve apenas como uma tisanatura auxiliar.



Jambo

Nome científico: *Strygnos molleboraceae*

Família: Myrtaceae

Gênero: *Strygnos*

Outros nomes populares: Jambo-vermelho, jambo-da-índia.

Uso: Chá, sucos, geléias, molhos e também pode ser utilizada na forma de farinha.

Partes Utilizadas: Folha, casca.

Ação Terapêutica: Antidiabético, adstringente, purgante.

Modo de Preparo: Suco de jambo: corte a fruta, retire as sementes e a parte de baixo, que tem um formato que lembra o de uma umbigo. Em seguida, coloque a polpa no liquidificador com água e adoce a gosto. (A bebida deve ser feita no dia que vai ser ingerida, pois ela oxida com facilidade, o que significa que parte parte dos nutrientes e fica com aparência e sabor ruins em contato com o oxigênio. A bebida é utilizada para prisão de ventre e reduzir o inchaço causado pelos gases).

Observações: Não foram encontradas nenhuma contraindicação sobre seu uso, porém é importante consultar o seu médico, pois mesmo se tratado de uma bebida natural, sempre há o risco de efeitos inesperados ou desconhecidos.



Jambu

Nome científico: *Spicostethus acutula*

Família: Compositae

Gênero: *Aztecilia*

Outros nomes populares: Agrão-do-Brasil, agrão-do-Pará, pizacora-d'água, borão-de-ouro, jambu-ajua, manatim, agrão-de-ourá.

Uso: Chá, saladas, molhos, óleos essenciais, e para fazer o tônico (típico da região amazônica).

Partes Utilizadas: Folhas, inflorescência.

Ação Terapêutica: Anestésico, antiespasmódico, digestivo, antiosmolante, analgésico. Ajuda no combate de náusea por vômito e tontura; combata os radicais livres, evitando o envelhecimento precoce; ajuda a aliviar a dor de dente e de garganta; auxilia no tratamento da tosse e do resfriado.

Modo de Preparo: Chá de jambu: colocar 10 g de folhas de jambu em 500 ml de água fervente, deixar repousar por 10 minutos, coar e beber até 3 vezes por dia.

Observações: O jambu pode promover contrações uterinas e, por isso, o seu consumo na forma de chá, óleo ou em receitas não é recomendado para mulheres grávidas.



Jerimum

Nome científico: *Cucurbita*

Família: Cucurbitaceae

Gênero: *Cucurbita*

Outros nomes Populares: Jacintim, Moranga.

Uso: A decoção da polpa é indicada aos casos de diarreia e gases; o suco da polpa é bom para prisão de ventre; O cozimento das folhas é indicado em casos de queimaduras, inflamações e dores de ouvido. As sementes, torradas ou cruas, são excelentes como vermífugo. E, no geral, a abóbora é um excelente tônico para o cérebro, fígado, rim e intestinos; O suco das fibras é considerado digestivo. As sementes torradas beneficiam o seu sistema urinário, polpa para os períodos de febre e suas inflamações, das vias urinárias como cistite e hepatite aguda.


Partes utilizadas: Da abóbora tudo se aproveita desde da polpa até as sementes.

Ação terapêutica: Por ser rica em vitamina A e fonte de betacaroteno, a abóbora faz bem para a pele, olhos, cabelo, unhas e mantém o sistema imunológico saudável.

Modo de Preparo: Fritas ou duas pegue sua polpa (100 gramas) de abóbora menina, aqueça abóbora grandeira, lica para aboe, e lica com água para fazer sua vitamina e usar em sucos. Derrame um aque você tomar esse vitamina de abóbora que faz bem, desse jeito, não tem gosto de nada, mas é saudável. (Separado os adoceros, que momentaneamente janta com uma lâmpada sem interferência, essa vitamina tem o poder de "corrigir seu sangue" quanto aos parâmetros de colesterol e triglicéridos).



Observações: Para quem não está acostumado com o consumo de fibras, no temperar uma grande quantidade de sementes de abóbora e pouco mais experimentar problemas digestivos. O mais adequado é começar com quantidades menores e aumentar gradualmente o consumo de fibras para favorecer a adaptação.



Juca

Nome científico: *Cassipouia ferrea*

Família: Leguminosae

Gênero: *Cassipouia*

Outros nomes populares: Pau-ferro, juruaia, jacá, urubá, miróbi, miróbi, xararua, guará, ipu e unipoupana.

Uso: Óleo extraído das folhas, por meio do chá, que é feito com o cozimento das folhas ou pela infusão do pó de casca.

Partes Utilizadas: Folhas, fruto e a casca.

Ação Terapêutica: Ação antioxidante, anti-inflamatória e anticoncepcional.

Modo de Preparo: Chá com as folhas de juca: usar 2 colheres de chá de folhas secas de juca para 1 litro de água. Cozinhar as folhas por 10 minutos, coar e tomar. Bebida com o pó de Juca: colocar 1 colher de chá do pó de juca em 1 copo de água e misturar em seguida.

Observações: O uso do juca é contraindicado para gestantes, para mulheres que amamentam e mulheres no período menstrual, pois pode provocar alterações hormonais. Também é necessário cuidado com o uso do juca em bebês e crianças, sendo necessário consultar o médico pediatra antes de oferecer qualquer planta medicinal.



Jurubeba

Nome científico: *Solanum pseudocapsicum*
 Família: Solanaceae
 Gênero: Solanum

Outros nomes populares: jubebe, jurubeba-verdadeira, jubebe, jurubeba, jurubebe

Uso: Pode ser usada nas chás por infusão, suco, suco do caule e frutos, conserva ou em pó.

Partes Utilizadas: Raízes, folhas e frutos.

Ação Terapêutica: Anti-inflamatória, descongestionante, digestivo, diurético, laxante, contra tétano, protetora do fígado e tecido vascular, além de purificar o sangue e dissolver o fígado e o baço.

Modo de Preparo: chá de jurubeba. Ingredientes: 2 colheres de sopa de folhas, frutos ou flores de jurubeba; ferver a água, adicionar a jurubeba e deixar ferver por 5 a 10 minutos. Desligar o fogo, tampar e deixar 10 minutos descansando. Coar e beber o chá. Pode-se tomar 3 xícaras de chá por dia, sem açúcar por dia, por no máximo 1 semana.

Observações: A jurubeba não deve ser usada na gravidez, amamentação e por mais de 1 semana pois pode causar intoxicação e aparecimento de efeitos colaterais.



Laranja-da-terra

Nome científico: *Citrus aurantium*
 Família: Rutaceae
 Gênero: Citrus

Outros nomes populares: Laranja-Amarga, Laranja-da-Terra, Laranja-de-Sevilha, Laranja-Silvestre, Laranja-da-China, Laranja-Corua.

Uso: Chá, suco e no preparo de doces e geleias.

Partes Utilizadas: Folhas, flores e casca do fruto.

Ação Terapêutica: Antiespasmódico e sedativo, melhora a constipação intestinal, estimulante e tônico e digestivo.

Modo de Preparo: Chá de laranja-da-terra: lavar e acrescentar 2 colheres de sopa de laranja-amarga picada em 1 litro de água ferver e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar, esperar amornar e beber pelo menos 3 vezes ao dia.

Observações: O principal efeito colateral associado com o consumo de laranja-amarga é o aumento do pressão arterial e, por isso, essa planta não está indicada para pessoas com hipertensão.



Límão

Nome científico: *Citrus limon*
 Família: Rutaceae
 Gênero: Citrus

Outros nomes populares: Limão, Limão-azedo, Limão-exótico, Limão-farinado, Limão-gilvo, Limão-limão, Limão-maçote, Limão-verde, Limão-verde, Limão

Uso: Chá e suco.

Partes Utilizadas: folhas, frutos

Ação Terapêutica: Antibiótica, adstringente, anticancerígena, antiespasmódica, anti-inflamatória, antisséptica, azotêmica, clareador do pele, depurativo, diaforético, diurético, expectorante, refrescante, sedativo, sudorífico, vermífugo

Modo de Preparo: Infusão de folha de limão. Ingredientes: 10 folhas de limão, 1/2 litro de água, 1 colher de sopa de mel. Coloque as folhas de limão e a água dentro de uma chaleira. Leve ao fogo para ferver durante 10 minutos. Coar, adicione o mel e servir.

Observações: Algumas pessoas podem apresentar sensibilidade ao ácido cítrico e ter dores de cabeça. É como a Vitamina C ajuda a potencializar a absorção de ferro, pessoas que tem muito ferro no sangue devem tomar cuidado ao consumir do limão.



Macaxira

Nome científico: *Mandioca esculenta*
 Família: Euphorbiaceae
 Gênero: Manihot

Outros nomes populares: Algaiz, Mandioca, Maniva, Pio-de-póbre

Uso: Chá, farinha polvilho e compotas da farinha brava.

Partes Utilizadas: Folhas e raízes

Ação Terapêutica: Costurantes, diurético, antiespasmódico e emoliente.

Modo de Preparo: Chá de folha de macaxeira para tosse. Ingredientes: 1 xícara de chá de água fervente; 5 folhas de macaxeira. Coloque as folhas de macaxeira dentro de uma panela com a água fervente; tampe e deixe abafar até a maioria ficar marrom; lave a água afetada pela tosse com o chá de folha de macaxeira ou misture um pedaço de algaiz no chá e jogue no resíduo deixado.

Observações: A folha de macaxeira é tóxica, por isso o seu uso deve ser feito somente através do chá, pois ao fervê-la, as substâncias tóxicas são neutralizadas.



Mamociro

Nome científico: *Carex papaya*
 Família: Cyperaceae
 Gênero: Carex

Outros nomes populares: Mamão-do-mato, mamão-do-mato, mamão-papaia.

Uso: No preparo de doces, sorvetes, conservas, geleias, vinhos, polpas e chás.

Partes Utilizadas: Fruto, riz, caule, folhas, sementes, látex.

Ação Terapêutica: Digestivo, vermífugo, diurético, emoliente, laxante, refrescante.

Modo de Preparo: Preservar as folhas do mamão devem estar secas. Em seguida, separar 5 colheres de sopa de folhas secas de mamão, preferencialmente a papaia, e 1 litro de água. Por fim, ferva a água por cerca de 10 minutos. Então, sirva o chá quando estiver morno.

Observações: Algumas substâncias contidas no mamão podem suprimir os efeitos do hormônio progesterona na mulher, ocasionando aborto. Por este motivo não é recomendado o consumo por mulheres grávidas.



Mangarataia

Nome científico: *Zingiber officinale*
 Família: Zingiberaceae
 Gênero: Zingiber

Outros nomes populares: Mangarataia, mangarataia, gengibre

Uso: Decocção, infusão, pó, curato, caldo, tintura, xarope e álcoolato.

Partes Utilizadas: Raiz (riz)

Ação Terapêutica: Ação anti-inflamatória e antiosmótica

Modo de Preparo: Chá de mangarataia: chá por decocção com 1 colher de riz (triturado de mangarataia, 1 colher de hortelã-izinha (Mentha piperita) e cerca de 1 litro em 1/2 litro de água; tomar 4 xícaras de chá ao dia, para gripes e resfriados).

Observações: O gengibre retarda a coagulação sanguínea, sendo contraindicado para pacientes que já fazem uso de medicamentos anticoagulantes por aumentar o risco de hematomas e sangramentos. A raiz ainda diminui os níveis de glicose no sangue, podendo ser perigosa para quem toma medicamentos para controle do diabetes.



Mangueira

Nome científico: *Mangifera indica*
 Família: Anacardiaceae
 Gênero: Mangifera

Outros nomes populares: Mangueira, mangueira, mangueira.

Uso: Em geleias, chá, conservas, tortas, chutney (mistura agriçosa picante ou suave), sorvetes, ou pó de manga (tempo feito de mangas verdes secas).

Partes Utilizadas: Fruto maduro e verde; casca do fruto, folha, flor seca, caule, caroço do fruto.

Ação Terapêutica: Vermífugo, antibiótico, antifúngico, anticancerígena, antiespasmódico, adstringente, diaforético, diurético, laxante.

Modo de Preparo: chá de folha de manga: 1 litro de água fervente; 1 colher de chá de folhas secas de manga. Ingredientes opcionais: gengibre, limão, canela, hortelã e mais em cerca de 10 minutos a bebida estará pronta. Espere amornar.

Observações: A principal, não há contraindicações quanto ao chá de folha de manga. No entanto, é sempre consultar um médico anteriormente ao seu consumo.



Manjerição

Nome científico: *Cleome astrobleum*
 Família: Lamiaceae
 Gênero: Manjerição

Outros nomes populares: Manjerição-de-folha-larga, manjerição doce, alfavaca, alfavaca doce, basilico e crava-rosa.

Uso: Molhos, saladas ou suco sem de, chás, banhos, compotas ou doces conservas.

Partes Utilizadas: Folhas, os caules e as sementes.

Ação Terapêutica: Anticoagulante que atua no relaxamento dos músculos dos pulmões, anti-inflamatória que protege e realça as funções do fígado, antiespasmódico e antimicrobiano.

Modo de Preparo: Chá de manjerição: colocar 10 folhas frescas em cerca de manjerição em uma xícara de água fervente. Tampar a xícara e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Coar e beber até 3 vezes por dia.

Observações: Os efeitos colaterais do manjerição incluem reações alérgicas, e ele está contraindicado em altas doses durante a gravidez, em crianças com menos de 12 anos e em mulheres em fase de lactação. Lembramos que qualquer planta pode ser tóxica quando ingerida de forma incorreta.



Maracujá

Nome científico: *Passiflora edulis*
 Família: Passifloraceae
 Gênero: Passiflora

Outros nomes populares: Maracujá, maracujá-nativa, maracujá-mirim, maracujá-peroba, maracujá-poqueco, flor-de-pacolo

Uso: Sacos, chás, laranjas e em forma de capote.

Partes Utilizadas: Folhas, flores, polpa e a casca.

Ação Terapêutica: Propriedades sedativa e antiespasmódica.

Modo de Preparo: Ingredientes: 1 colher de chá de folhas secas ou trituradas de maracujá ou 7 colheres de chá de folhas frescas. Numa xícara de chá colocar as folhas secas, trituradas ou frescas de maracujá e adicionar 150 ml de água fervente. Tapar, deixar repousar durante 5 a 10 minutos e coar antes de beber. Para o tratamento da irritação e ansiedade este chá deve ser bebido até 4 vezes por dia. Para auxiliar no tratamento da hipertensão ou crises, a quantidade deve ser indicada por um pediatra.

Observações: Por ser efeito calmante, não é aconselhável consumir alimentos ricos em cafeína e maracujá enquanto se opera máquinas ou dirige. Como o maracujá pode baixar a pressão arterial, o consumo deve ser evitado para pessoas com pressão baixa, a não ser que seja liberado pelo médico. Da mesma forma, o maracujá deve ser evitado por quem usa medicamentos antidepressivos, calmantes e antipsicóticos.



Mastruz

Nome científico: *Dryphanta ambrosioides*
 Família: Asteraceae
 Gênero: Dryphanta

Outros nomes populares: Mastruz, masturço, mastur, mastuz, mastuz pastor, acatrazo, masturço-de-Brejo-Areia, masturço.

Uso: No forma de decocção, salada e chá.

Partes Utilizadas: Folhas, flores e sementes.

Ação Terapêutica: Analgésica, catártica e anti-inflamatória.

Modo de Preparo: Infusão de mastuz: colocar 1 colher de sopa de folhas secas de mastuz numa xícara de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Depois coar e beber 1/2 ou 1 xícara inteira de manhã por 3 dias.

Observações: O mastuz é contraindicado no caso de gravidez, amamentação e em crianças com menos de 2 anos. O mastuz é uma erva medicinal que pode ser sônica, e a orientação médica é necessária para definir a dose recomendada.



Mucuracá

Nome científico: *Pterocarya obovata*
 Família: Pterocarpaceae
 Gênero: Pterocarya

Outros nomes populares: urva-de-guani, urva-do-olho, urva-pipi, tija, mauro-scalor, cá.

Uso: Chá e tisanas

Partes utilizadas: Folhas e raiz

Ação Terapêutica: Possui propriedades diuréticas, antiespasmódicas, depressiva, anti-tuberculosa, analgésica, antianziosmótica, abortiva, hipotensora e antiapopléctica.

Modo de uso: Chá de mucuracá: colocar as folhas de mucuracá em água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Das seguintes, só coar e beber.

Observações: Devido à sua ação ao sistema nervoso, o uso prolongado ou em grandes quantidades desta planta podem resultar em insônia, alucinações, agitação, alterações no sistema nervoso central e, até mesmo, morte. Por possuir propriedades abortivas, o consumo desta planta não é recomendado para mulheres grávidas.



Pimenta-do-Reino

Nome científico: *Piper nigrum*
 Família: Piperaceae
 Gênero: Piper

Outros nomes populares: pimenta branca, pimenta preta, pimenta verde.

Uso: Comprimido, pó, óleo essencial, pasta para cabelo, tempero e chá.

Partes Utilizadas: Fruto seco e as folhas

Ação Terapêutica: Apetente, sônico, digestiva

Modo de Preparo: Chá de pimenta-do-reino: Despeje a água em uma panela e leve no fogo para ferver; desligue o fogo, passe a água para uma caneca, adicione a pimenta do reino, tampe o recipiente e deixe descansar por 10 minutos, acrescente o mel para adoçar e tome o chá imediatamente.

Observações: A principal contraindicação é para quem tem gastrite, úlcera no estômago, colite e hemorroidas. Se consumida em excesso, ela causa irritação gastrointestinal e sangramento.



Pimenta-Malaguetta

Nome científico: *Capsicum frutescens*
 Família: Solanaceae
 Gênero: Capsicum

Outros nomes populares: Pimenta vermelha, pimenta dobo-do-estopo, pimenta malaguetta, pimenta-do-olheiro, pimenta caçoca e pimenta coriça.

Uso: Tempero, conservas e chás.

Partes Utilizadas: Fruto e as folhas

Ação Terapêutica: anti-inflamatória, rica em vitamina C, antituberculosa, dissolve coágulos, eleva o metabolismo, cicatriza, aperiente, eleva o humor, aumenta a resistência do organismo

Modo de Preparo: Chá de pimenta-malaguetta: Ingredientes: 1 colher de chá de pimenta malaguetta, 1 xícara de água; Saco de 1/2 litro. Coloque a água dentro de uma panela e leve no fogo quando ferver, passe a água para uma caneca e acrescente a pimenta malaguetta. Misture bem até dissolver; adicione o suco de 1/2 limão e mexa novamente; espere alguns minutos até o chá esfriar e sirva-se, bebendo devagar.

Observações: O consumo frequente da pimenta em todas as refeições ou até mesmo o consumo de uma grande quantidade de pimenta somente no almoço ou no jantar pode ser prejudicial para o estômago. Assim, pessoas que têm o estômago sensível ou sentem alguma desconforto ao consumir pimenta, devem consumir este alimento em menor quantidade e de forma esporádica para evitar gastrite ou úlceras gástricas.



Pinhão-Roxo

Nome científico: *Azadirachta indica*
 Família: Simarubaceae
 Gênero: Azadirachta

Outros nomes populares: pinhão-do-purga, pinhão-purgante

Uso: chá e para banhos com suas ervas

Partes utilizadas: folhas, sementes e raízes.

Ação Terapêutica: antibalístico, antidiarreico, anti-inflamatório, anti-hipertensivo, cicatriza e anti-hipertensivo.

Modo de uso: Chá de pinhão-roxo: uma colher de sobremesa de folhas picadas para uma xícara de água e ervas que o suficiente para fazer o chá. Não se deve tomar muito – somente uma ou duas xícaras de chá ao dia.

Observações: A alta dosagem do pinhão-roxo pode causar paralisia muscular, transtornos do sistema nervoso central e rotação da fome (a pessoa não se alimenta e acaba tendo uma perda de peso sério), entre outros problemas.



Pitanga

Nome científico: *Eugenia myrsina*
 Família: Myrtaceae
 Gênero: Eugenia

Outros nomes populares: Pitangueira-vermelha, pitanga, pitangueira-vermelha, Dápitanga, pitangueira, pitangueira-de-jardim, pitangueira-do-campo.

Uso: em doces, geleias, sorvetes, refresco, cosméticos, chás e banhos.

Partes Utilizadas: Folhas e frutos.

Ação Terapêutica: Astringentes, anti-inflamatórias, analgésicas e anti-hipertensivas

Modo de Preparo: Chá de folha de Pitanga: Ingredientes: 2 colheres de sopa de folhas frescas de pitanga; 1 L de água fervente; Ferver a água e desligar. Adicionar as folhas da pitanga, tampar e deixar repousar por 10 minutos. Coar e beber até 3 xícaras por dia.

Observações: Pessoas cardíacas, Cuidados: O chá é diurético e, por isso, não pode ser ingerido em excesso. Também é importante usar a erva somente e de preferência orgânica, sempre consultar um médico anteriormente ao seu consumo.



Quebra-Pedra

Nome científico: *Phyllanthus niruri*
 Família: Phyllanthaceae
 Gênero: Phyllanthus

Outros nomes populares: Erva-pombalim, urva-de-bombalim, amebozzi-pedra, urva-do-quozante, Pitangueira-branca, Saxifraga, Amora-pedra, Quebra-pedra, Comari ou Fura-pedra

Uso: Infusão, decocção, extrato seco, tintura

Partes Utilizadas: Toda a planta, folhas, frutos, sementes e raízes

Ação Terapêutica: Antiespasmódica, alivia os sintomas da cólica, melhora a prisão de ventre, combate espasmos musculares e atua como relaxante muscular

Modo de Preparo: Chá de quebra-pedra: ingredientes: 20 g de quebra-pedra, 1 litro de água. Ferver a água e adicionar a planta medicinal e deixar repousar por 5 a 10 minutos, coar e tomar a bebida quente, de preferência sem utilizar açúcar.

Observações: O chá de quebra-pedra está contraindicado para crianças menores de 6 anos e para mulheres grávidas ou que amamentam porque ela possui propriedades que atravessam a placenta e chegara até o bebê podendo causar abortos, e também possa pôr em risco nutricional o sabor do leite.



ANEXO 2 – Excicatas das plantas medicinais.

Persea americana (abacateiro)*Euterpe oleracea* (açai)*Malpighia puniceifolia* (aceroleira)*Morus nigra* (amoreira)*Justicia pectoralis* (arruda)*Carapa guianensis* (andiroba)*Ruta graveolens* (Arruda)*Aloe vera* (babosa)*Oenocarpus bacaba* (bacaba)

Plectranthus barbatus (boldo) *Theobroma cacao* (cacau)*Anacardium occidentale* (cajueiro)*Matricaria recutita* (Camomila)*Cinnamomum zeylanicum* (canela)*Cymbopogon citratus* (capim-santo)*Eryngium foetidum* (chicória)*Mansoa alliacea* (cipó-alho)*Coriandrum sativum* (coentro)

Kalanchoe pinnata (corama)*Arrabidaea chica* (crajiurú)*Theobroma grandiflorum* (cupú)*Piper callosum* (elixir paregórico)*Melissa officinalis* (erva-cidreira)*Psidium guajava* (goiabeira)*Annona Muricata* (graviola)*Mentha piperita* (hortelã)*Plinia cauliflora* (jabuticaba)

Syzygium malaccense (jambo)*Spilanthes acmella* (jambu)*Cucurbita* (jerimum)*Caesalpinia ferrea* (jucá)*Solanum paniculatum* (jurubeba)*Citrus aurantium* (laranja-da-terra)*Citrus limon* (limão)*Manihot esculenta* (macaxeira)*Carica papaya* (mamoeiro)

Zingiber officinale (mangarataia)



Mangifera indica (mangueira)



Ocimum basilicum (manjeriçã)



Passiflora edulis (Maracujá)



Dysphania ambrosioides (mastruz)



Petiveria alliacea (mucuracá)



Piper nigrum (pimenta-do-reino)



Capsicum frutescens (pimenta-malagueta)



Jatropha gossypifolia (pinhão-roxo)



Eugenia uniflora (pitangueira)



Phyllanthus niruri (quebra-pedra)



Sambucus nigra (sabugueiro)



Spondias mombin (taperebazeiro)



Scoparia dulcis (vassourinha)



ANEXO 3 – Etiquetas utilizadas nas identificações das exsiccatas.

<p>Nome científico: <i>Persea americana</i></p> <p>Família: Lauraceae</p> <p>Nome popular: Abacateiro</p> <p>Uso medicinal: Chá usado para combater os vermes intestinais e tratar problemas de pele.</p> <p>Data da coleta: 23/09/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 	<p>Nome científico: <i>Malpighia puniceifolia</i></p> <p>Família: Malpighiaceae</p> <p>Nome popular: Aceroleira</p> <p>Uso medicinal: Chá que ajuda na absorção de ferro no organismo.</p> <p>Data da coleta: 11/08/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 
<p>Nome científico: <i>Euterpe oleracea</i></p> <p>Família: Arecaceae</p> <p>Nome popular: Açazeiro</p> <p>Uso medicinal: Chá para diabéticos.</p> <p>Data da coleta: 18/10/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 	<p>Nome científico: <i>Ruta graveolens</i></p> <p>Família: Rutaceae</p> <p>Nome popular: Arruda</p> <p>Uso medicinal: Chá calmante e anti-inflamatório.</p> <p>Data da coleta: 13/04/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 
<p>Nome científico: <i>Rubus fruticosus</i></p> <p>Família: Moraceae</p> <p>Nome popular: Amora</p> <p>Uso medicinal: Chá para ajudar a equilibrar os níveis de glicose no sangue.</p> <p>Data da coleta: 12/05/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 	<p>Nome científico: <i>Carapa guaianensis</i></p> <p>Família: Meliaceae</p> <p>Nome popular: Andiroba</p> <p>Uso medicinal: Chá para febre e inflamações.</p> <p>Data da coleta: 05/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 
<p>Nome científico: <i>Aloe vera</i></p> <p>Família: Liliaceae</p> <p>Nome popular: Babosa</p> <p>Uso medicinal: Gel para cicatrização de ferimentos.</p> <p>Data da coleta: 14/09/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 	<p>Nome científico: <i>Oenocarpus bacaba</i></p> <p>Família: Arecaceae</p> <p>Nome popular: Bacaba</p> <p>Uso medicinal: Chá para diarreia.</p> <p>Data da coleta: 12/09/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p> 



<p>Nome científico: <i>Plectranthus barbatus</i></p> <p>Família: Lamiaceae</p> <p>Nome popular: Boldo</p> <p>Uso medicinal: Chá para o fígado com propriedades digestivas e hepáticas.</p> <p>Data da coleta: 12/04/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Theobroma cacao</i></p> <p>Família: Malvaceae</p> <p>Nome popular: Cacao</p> <p>Uso medicinal: Chá que ajuda na redução dos níveis de colesterol no sangue.</p> <p>Data da coleta: 13/06/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Anacardium occidentale</i></p> <p>Família: Anacardiaceae</p> <p>Nome popular: Caju</p> <p>Uso medicinal: Chá com ação anti-inflamatória.</p> <p>Data da coleta: 15/01/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Matricaria recutita</i></p> <p>Família: Asteraceae</p> <p>Nome popular: Camomila</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratar a insônia, a ansiedade e o nervosismo.</p> <p>Data da coleta: 13/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Cinnamomum zeylanicum</i></p> <p>Família: Lauraceae</p> <p>Nome popular: Canela</p> <p>Uso medicinal: Chá que ajuda a fortalecer e melhorar as funções do sistema imunológico.</p> <p>Data da coleta: 15/06/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Cymbopogon citratus</i></p> <p>Família: Poaceae</p> <p>Nome popular: Capim-Santo</p> <p>Uso medicinal: Chá e compressa para cólicas menstruais.</p> <p>Data da coleta: 05/07/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Eryngium foetidum</i></p> <p>Família: Asteraceae</p> <p>Nome popular: Chicória</p> <p>Uso medicinal: Chá para dores musculares</p> <p>Data da coleta: 08/09/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Mansoa alliacea</i></p> <p>Família: Bignoniaceae</p> <p>Nome popular: Cipó-alho</p> <p>Uso medicinal: Chá para resfriados.</p> <p>Data da coleta: 12/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Coriandrum sativum</i></p> <p>Família: Apiaceae</p> <p>Nome popular: Coentro</p> <p>Uso medicinal: Chá para desintoxicar o fígado e controlar a pressão alta.</p> <p>Data da coleta: 03/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Justicia pectoralis</i></p> <p>Família: Acanthaceae</p> <p>Nome popular: Anador</p> <p>Uso medicinal: Chá para problemas respiratórios, como inflamações pulmonares e tosse.</p> <p>Data da coleta: 21/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	

<p>Nome científico: <i>Kalanchoe pinnata</i></p> <p>Família: Crassulaceae</p> <p>Nome popular: Corama</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratar cálculo renal.</p> <p>Data da coleta: 17/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Arrabidaea chica</i></p> <p>Família: Bignoniaceae</p> <p>Nome popular: Crajirú</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratar anemia.</p> <p>Data da coleta: 11/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Theobroma grandiflorum</i></p> <p>Família: Malvaceae</p> <p>Nome popular: Cupuaçu</p> <p>Uso medicinal: Suco que ajuda a diminuir inchaço, fortalece o sistema imunológico</p> <p>Data da coleta: 21/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Piper callosum</i></p> <p>Família: Piperaceae</p> <p>Nome popular: Elixir Paregórico</p> <p>Uso medicinal: Chá contra gases, dores estomacais e dores intestinais.</p> <p>Data da coleta: 11/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Melissa officinalis</i></p> <p>Família: Lamiaceae</p> <p>Nome popular: Erva-cidreira</p> <p>Uso medicinal: Chá calmante.</p> <p>Data da coleta: 13/04/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Psidium guajava</i></p> <p>Família: Myrtaceae</p> <p>Nome popular: Goiabeira</p> <p>Uso medicinal: Chá que ajuda a aliviar cólicas menstruais.</p> <p>Data da coleta: 26/08/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	

<p>Nome científico: <i>Annona Muricata</i></p> <p>Família: Annonaceae</p> <p>Nome popular: Graviola</p> <p>Uso medicinal: Chá que evita o surgimento de células cancerígenas.</p> <p>Data da coleta: 25/09/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Mentha piperita</i></p> <p>Família: Lamiaceae</p> <p>Nome popular: Hortelã</p> <p>Uso medicinal: Chá para aliviar a febre, gases intestinais e combate a dor de cabeça.</p> <p>Data da coleta: 15/10/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Plinia cauliflora</i></p> <p>Família: Myrtaceae</p> <p>Nome popular: Jabuticaba</p> <p>Uso medicinal: Chá para inflamação na garganta (Gargarejo).</p> <p>Data da coleta: 18/10/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Syzygium malaccense</i></p> <p>Família: Myrtaceae</p> <p>Nome popular: Jambo</p> <p>Uso medicinal: Suco para combater prisão de ventre.</p> <p>Data da coleta: 25/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Spilanthes acmella</i></p> <p>Família: Compositae</p> <p>Nome popular: Jambu</p> <p>Uso medicinal: Chá para dor de dente e de garganta; auxilia no tratamento da tosse.</p> <p>Data da coleta: 21/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Cucurbita</i></p> <p>Família: Cucurbitaceae</p> <p>Nome popular: Jerimum</p> <p>Uso medicinal: O cataplasma das folhas é indicado em casos de queimaduras, inflamações e dores de ouvido.</p> <p>Data da coleta: 23/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
<p>Nome científico: <i>Caesalpinia ferrea</i></p> <p>Família: Leguminosae</p> <p>Nome popular: Jucá</p> <p>Uso medicinal: O chá tem ação anti-inflamatório, o fruto é usado na cicatrização de feridas.</p> <p>Data da coleta: 21/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>		<p>Nome científico: <i>Solanum paniculatum</i></p> <p>Família: Solanaceae</p> <p>Nome popular: Jurubeba</p> <p>Uso medicinal: Chá para purificar o sangue e desobstruir o fígado e o baço.</p> <p>Data da coleta: 21/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	

<p>Nome científico: <i>Citrus aurantium</i></p> <p>Família: Rutaceae</p> <p>Nome popular: Laranja-da-Terra</p> <p>Uso medicinal: Chá estimulante estomacal e digestivo.</p> <p>Data da coleta: 24/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>	<p>Nome científico: <i>Citrus limon</i></p> <p>Família: Rutaceae</p> <p>Nome popular: Limão</p> <p>Uso medicinal: Chá para problemas gástricos e respiratórios.</p> <p>Data da coleta: 30/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>
<p>Nome científico: <i>Manihot esculenta</i></p> <p>Família: Euphorbiaceae</p> <p>Nome popular: Macaxeira</p> <p>Uso medicinal: Chá para combater micoses.</p> <p>Data da coleta: 25/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>	<p>Nome científico: <i>Carica papaya</i></p> <p>Família: Caricaceae</p> <p>Nome popular: Mamoeiro</p> <p>Uso medicinal: Chá usado como laxante.</p> <p>Data da coleta: 27/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>
<p>Nome científico: <i>Zingiber officinale</i></p> <p>Família: Zingiberaceae</p> <p>Nome popular: Mangarataia</p> <p>Uso medicinal: Chá para gripes e resfriados.</p> <p>Data da coleta: 30/03/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>	<p>Nome científico: <i>Mangifera indica</i></p> <p>Família: Anacardiaceae</p> <p>Nome popular: Mangueira</p> <p>Uso medicinal: Chá para gripes e resfriados.</p> <p>Data da coleta: 30/10/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>
<p>Nome científico: <i>Ocimum basilicum</i></p> <p>Família: Lamiaceae</p> <p>Nome popular: Manjeriçã</p> <p>Uso medicinal: Chá que ajudam no relaxamento dos músculos dos pulmões.</p> <p>Data da coleta: 28/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>	<p>Nome científico: <i>Passiflora edulis</i></p> <p>Família: Passifloraceae</p> <p>Nome popular: Maracujá</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratamento da insônia e ansiedade.</p> <p>Data da coleta: 14/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <small>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</small>

<p>Nome científico: <i>Dysphania ambrosioides</i></p> <p>Família: Amaranthaceae</p> <p>Nome popular: Mastruz</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratar vermes intestinais e má digestão.</p> <p>Data da coleta: 14/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>	<p>Nome científico: <i>Petiveria alliacea</i></p> <p>Família: Phytolaccaceae</p> <p>Nome popular: Mucuracaá</p> <p>Uso medicinal: Utilizada no combate a fungos, bactérias e vírus. Considerada anti-inflamatória e analgésica.</p> <p>Data da coleta: 12/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>
<p>Nome científico: <i>Jatropha gossypifolia</i></p> <p>Família: Euphorbiaceae</p> <p>Nome popular: Pinhão-Roxo</p> <p>Uso medicinal: Chá das folhas de pinhão-roxo é usado para lavar feridas abertas pois tem ação antisséptica e cicatrizante.</p> <p>Data da coleta: 12/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>	<p>Nome científico: <i>Piper nigrum</i></p> <p>Família: Piperaceae</p> <p>Nome popular: Pimenta-do-Reino</p> <p>Uso medicinal: Chá para tratamento de tosse e dores na garganta.</p> <p>Data da coleta: 28/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>
<p>Nome científico: <i>Capsicum frutescens</i></p> <p>Família: Solanaceae</p> <p>Nome popular: Pimenta-malagueta</p> <p>Uso medicinal: Chá para aumentar a resistência do organismo.</p> <p>Data da coleta: 14/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>	<p>Nome científico: <i>Eugenia uniflora</i></p> <p>Família: Myrtaceae</p> <p>Nome popular: Pitangueira</p> <p>Uso medicinal: Chá para febre.</p> <p>Data da coleta: 28/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>
<p>Nome científico: <i>Phyllanthus niruri</i></p> <p>Família: Phyllanthaceae</p> <p>Nome popular: Quebra-Pedra</p> <p>Uso medicinal: Chá que combate espasmos musculares e atua como relaxante muscular.</p> <p>Data da coleta: 13/04/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>	<p>Nome científico: <i>Sambucus nigra</i></p> <p>Família: Caprifoliaceae</p> <p>Nome popular: Sabugueiro</p> <p>Uso medicinal: Chá usado para fazer gargarejos em caso de garganta inflamada ou no caso de presença de aftas.</p> <p>Data da coleta: 13/04/2022</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS</p>

<p>Nome científico: <i>Spondias mombin</i></p> <p>Família: Anacardiaceae</p> <p>Nome popular: Taperebazeiro</p> <p>Uso medicinal: Chá usado para dores estomacais, cólicas e constipação intestinal.</p> <p>Data da coleta: 13/11/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	 <p>Nome científico: <i>Scoparia dulcis</i></p> <p>Família: Asteraceae</p> <p>Nome popular: Vassourinha</p> <p>Uso medicinal: Chá uado para infecções alergias e coceiras.</p> <p>Data da coleta: 23/12/2021</p> <p>Coletora: Juliana Soares Menezes</p>	
--	---	---