

# Unidade 3

**Caso Sofia – Modos de preparo, modo de uso e práticas terapêuticas com plantas medicinais**

## Unidade 3\_ Estudos de Caso



Os profissionais de saúde da equipe Flor de Lis iniciaram a orientação do modo de preparo, modo de uso e práticas terapêuticas de algumas plantas nos grupos e consultas. Eles orientaram sobre a infusão, decocção, tintura, cataplasma, formas farmacêuticas fitoterápicas. Porém, Sofia ficou com dúvidas... Vamos ver como a equipe orientou a Sofia. Vem com a gente!

Sofia chega à unidade de saúde e pede para falar com a médica. A recepcionista Maria faz o acolhimento e questiona qual é o problema. Sofia diz que está com dúvida no modo de preparo do chá orientado na roda de conversa da última quarta. Maria então encaminha Sofia para conversar a enfermeira Isabel.



Isabel recebe Sofia que conta que havia participado da roda de conversa na última quarta-feira onde foi explicado sobre o modo de preparo das plantas medicinais, mas ficou com dúvida.



Dependendo da planta, de seus princípios ativos e do plano de tratamento, você poderá escolher uma das formas de preparo, porque uma pode ser mais eficaz do que outra. Logo, é necessário observar algumas especificidades de cada método de preparado. Vejamos a seguir.



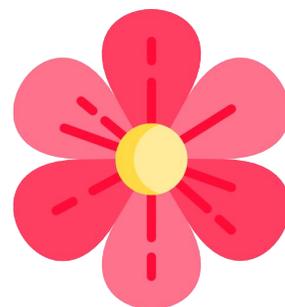
# MODO DE PREPARO: Soluções extemporâneas (chá)

A **INFUSÃO** é o método de extração de princípios ativos dos vegetais, no qual a planta a ser utilizada é colocada em um recipiente e acrescida de água potável que acabou de ferver.

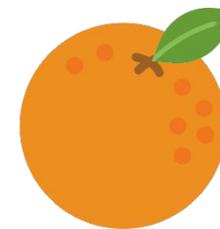
A infusão é usada para preparar soluções extemporâneas de partes mais flexíveis das partes das plantas ou vegetais:



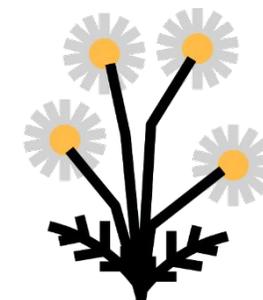
Folhas



Flores e inflorescência



Frutos



Plantas aromáticas

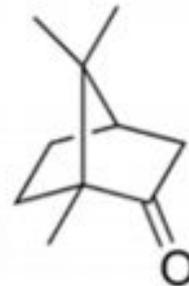
Após a mistura da água com a parte da planta, o recipiente permanece fechado por um tempo variável entre 5 e 10 minutos. O infuso, coado logo após o término do repouso, deve ser utilizado no mesmo dia da preparação.



As plantas aromáticas apresentam óleos essenciais que são voláteis. Os óleos essenciais, quimicamente, são misturas complexas de substâncias voláteis, lipofílicas, odoríficas e líquidas.

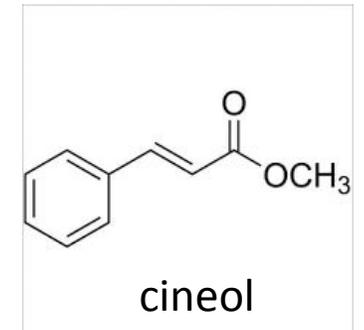
**As plantas que apresentam óleos essenciais na sua composição devem ser preparadas preferentemente por meio de infusão. Os óleos essenciais exercem inúmeras funções.**

Ex: Principais ações terapêuticas dos óleos essenciais: bactericida (alecrim, *Rosmarinus officinalis* L.), carminativa (funcho, *Foeniculum vulgare* Mil.), antiespasmódica (camomila, *Matricaria chamomilla* L.), secretolítica (eucalipto, *Eucalyptus globulosus* St.-Lag.), anestésica local (cravo-da-índia, *Syzygium aromaticum*).



cânfora

*Rosmarinus officinalis* L.(alecrim)



*Eucalyptus globulosus* St.-Lag. (eucalipto)

# MODO DE PREPARO: Soluções extemporâneas (chá)

Já a **DECOCÇÃO** é o método para extração dos princípios ativos dos vegetais, realizada por meio de ebulição em água potável.

A decocção é indicado para preparar soluções extemporâneas de partes mais rígidas dos vegetais ou plantas que apresentam substância de baixa solubilidade em água:



Cascas



Caule



Rizomas ou raiz



Folhas coriáceas

Cada parte da planta tem um tempo de cozimento específico, ou seja, usa-se 2 a 5 gramas da parte da planta escolhida em 220mL de água e recomenda-se ferver por: 2 minutos - folhas coriáceas; 7 minutos - raízes e caules e 10 minutos - a planta inteira. Após a fervura manter o recipiente fechado por 10 minutos.



SAIBA MAIS

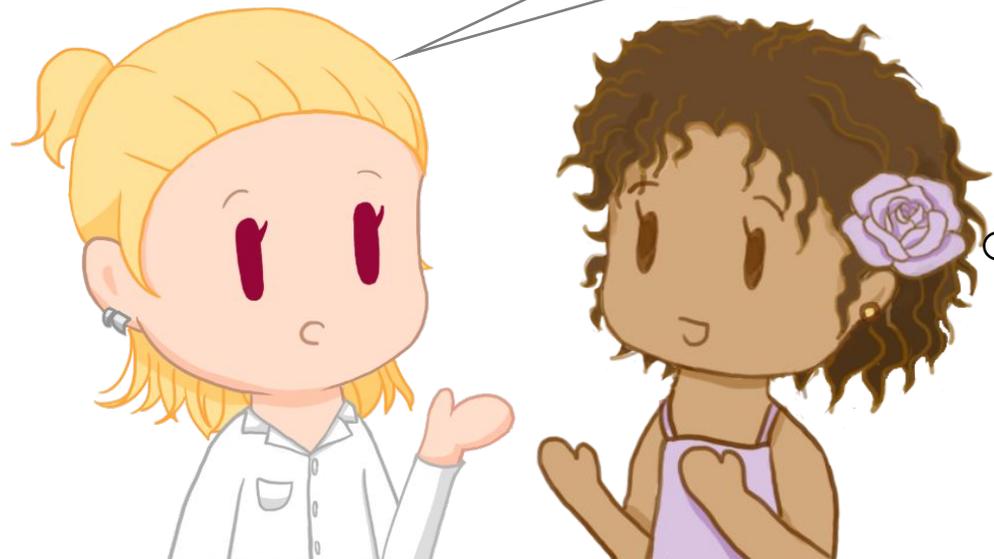
Assista ao vídeo do Ministério da Saúde e observe o passo-a-passo de uma infusão e uma decocção. [Clique aqui](#).

# MODO DE PREPARO: Suco e sumos

Isabel explicou sobre o modo de preparo de sucos e sumos.

O suco é obtido quando você espreme o fruto e o sumo quando você tritura uma planta medicinal fresca num pilão ou em liquidificadores ou centrífugas. Por exemplo, o boldo a forma de preparo recomendado é o sumo, porque é a forma de preparo que melhor extrai os princípios ativos amargos desta planta.

Para preparar o sumo, o pilão é mais usado para as partes vegetais pouco suculentas. Quando a planta possuir pequena quantidade de líquido, deve-se acrescentar um pouco de água e triturar no liquidificador ou centrífuga. Sugere-se deixar em repouso por uma hora, após recolher então o líquido liberado. Como a infusão e decocção, esta preparação também deve ser feita no momento do uso.

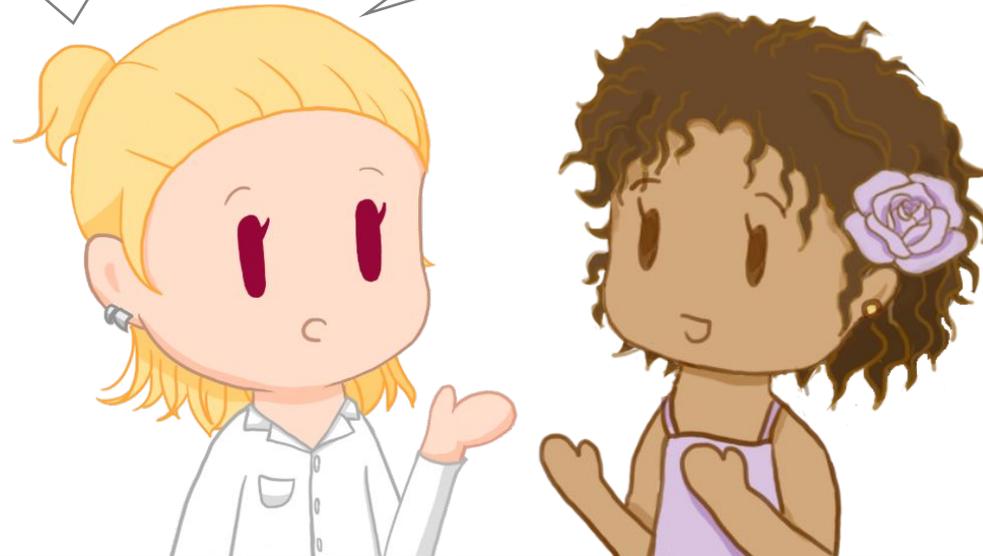


# MODO DE PREPARO: pó

Isabel explicou, também, sobre o modo de preparo de um pó fitoterápico.

Para preparar o pó da planta, recomenda-se secá-la o suficiente para permitir a sua trituração até se transformar em pó.

O pó pode ser misturado ao leite ou mel ou, ainda, em preparos de infusões ou decocções e, externamente, é espalhado diretamente sobre o local ferido ou misturado em óleo, vaselina ou água antes de aplicar.





SAIBA MAIS

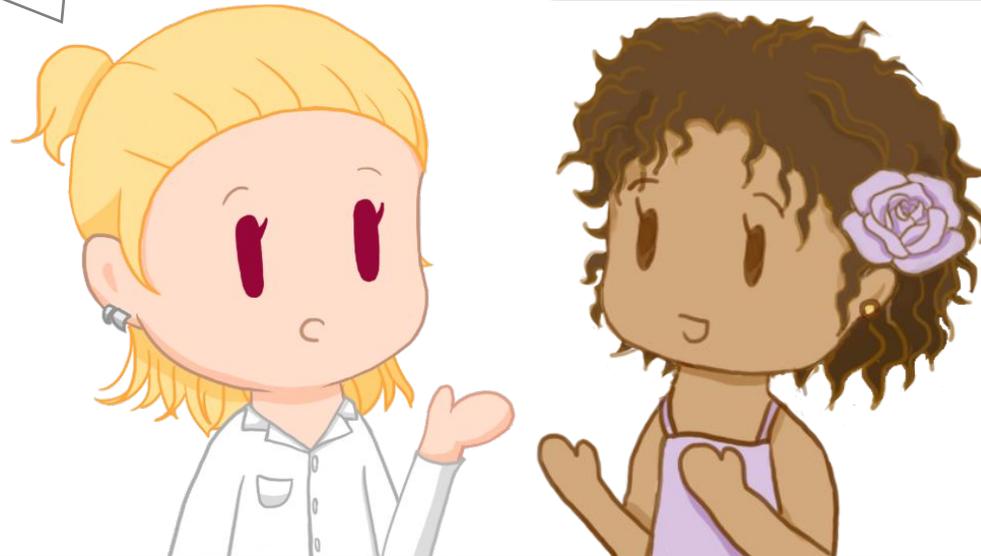
Assista ao vídeo do Ministério da Saúde e observe o passo-a-passo do preparo do pó de uma planta. [Clique aqui.](#)

# MODO DE PREPARO: Derivados vegetais

Isabel conversa bastante com Sofia sobre como é importante preparar adequadamente uma solução extemporânea (infusão ou decocção) de uma planta medicinal para garantir a ação dos seus princípios ativos. Após, ela explicar a diferença entre uma infusão e decocção Sofia questionou sobre qual era a diferença de uma tintura e alcoolatura.

**Alcoolatura** é uma maceração contendo 50g de plantas frescas e 50mL de álcool de cereais de 70°GL a 92°GL ou cachaça. O tempo de em maceração é de 8 dias.

**Tintura** é um preparado líquido obtido pela extração de substâncias vegetais, dissolvidas e/ou extraídas por maceração em uma solução hidroalcoólica de 20g de partes da planta secas em 100 mL álcool de cereais 30°GL a 70°GL. Nessa forma de preparo deixa-se em maceração entre 10 e 25 dias, devendo ser agitadas uma ou duas vezes ao dia. Ao final, o resíduo deve ser prensado e filtrado em pano limpo e guardado também ao abrigo da luz (em vidro escuro ou armário escuro).



As tinturas podem ser simples (uma única planta) ou composta (várias plantas), mas convém que sejam preparadas individualmente e depois misturadas.



**SAIBA MAIS**

Assista o vídeo do Ministério da Saúde e observe o passo-a-passo de modo de preparo de uma tintura e alcoolatura. [Clique aqui](#).

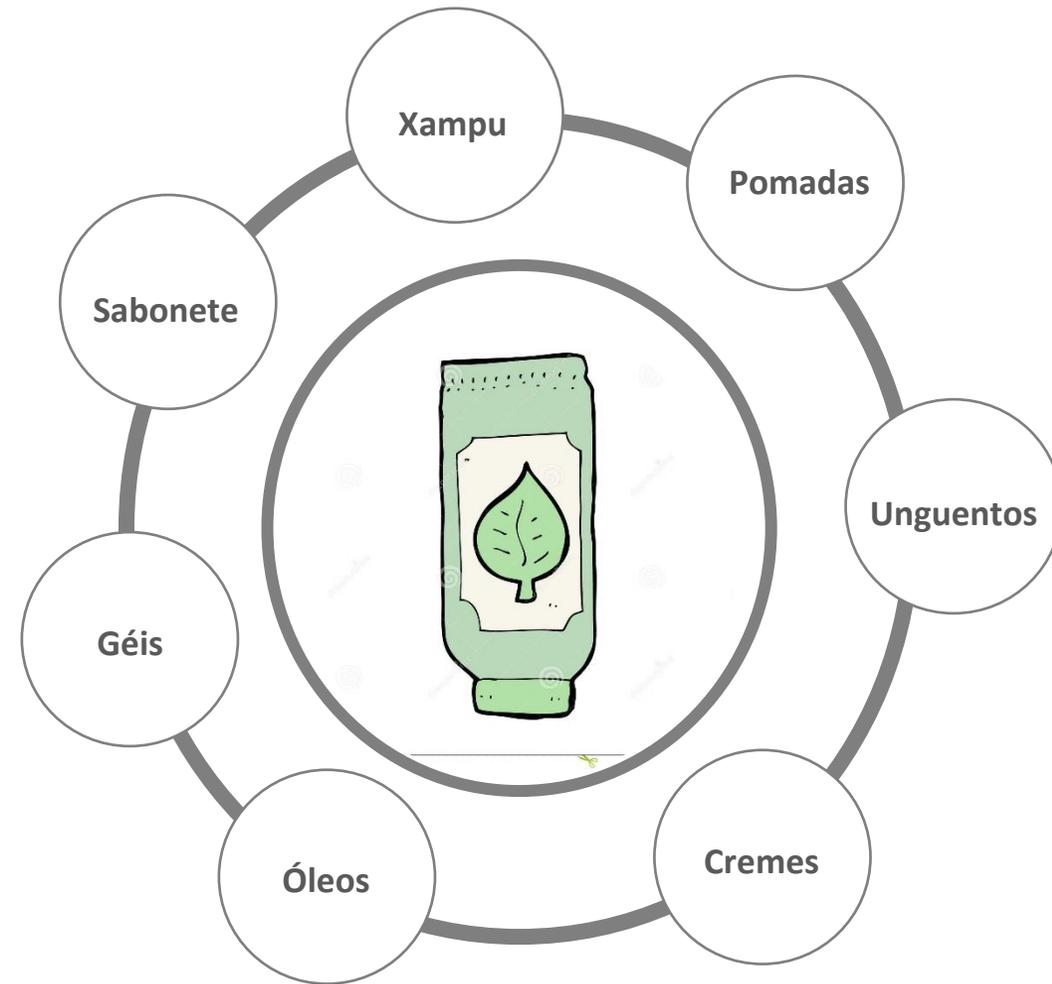


Vamos conhecer algumas das principais formas farmacêuticas fitoterápicas que você poderá prescrever na sua prática clínica.

# Formas farmacêuticas fitoterápicas para uso externo

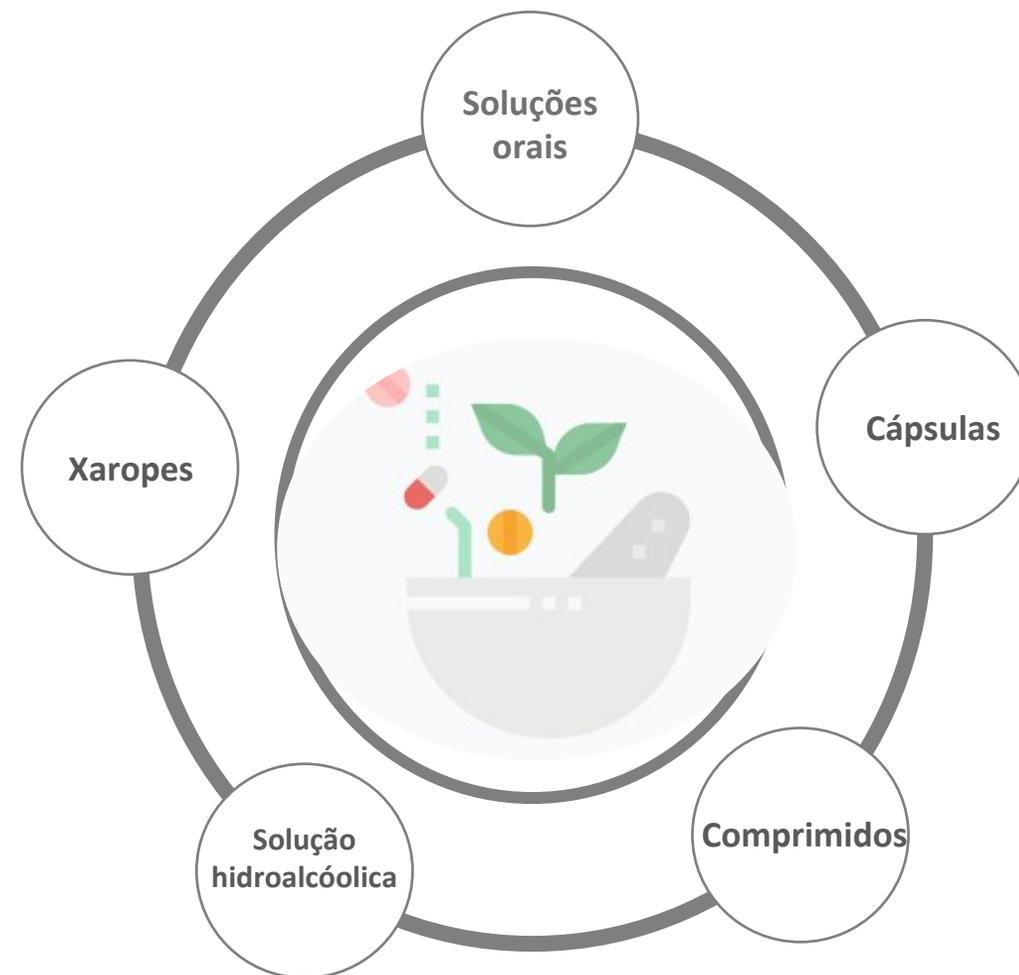
As tinturas, são derivados vegetais, que podem ser, também, incorporadas em formas farmacêuticas fitoterápicas na forma de:

Alguns exemplos de uso na ABS são gel de Sálvia e Hamamélis para hemorróidas, creme de Camomila, Calêndula e Melissa para dermatites; pomada de Alecrim e Erva Baleeira para dor e contusões ou shampoo contra piolhos contendo Erva-de-santa-maria, Arruda ou Xarope de guaco e ipeca.



# Formas farmacêuticas fitoterápicas para uso interno

Os medicamentos fitoterápicos poderão ser prescritos, também, para uso interno na forma líquida e sólida. Observe as opções descrita ao lado:





Agora, vamos conhecer algumas das principais práticas terapêuticas mais utilizadas na fitoterapia que você poderá recomendar na sua prática clínica.

# PRÁTICAS FITOTERÁPICAS (modo de uso)

A consulta continua e Sofia agora questiona Isabel sobre as práticas fitoterápicas. Priscila inicia explicando sobre o escalda pés.

O escalda-pés é uma forma de aplicação externa na qual os pés são mergulhados em um recipiente que contenha uma solução fitoterápica, e que permita um nível de água até a porção mais inferior da panturrilha (“batata-da-perna”). Em geral essa solução é empregada quente, não devendo exceder os 40°C. A duração varia de 10 a 20 minutos.

Eu sinto muito dor nas pernas. Escutei dizer que é bom fazer escalda-pés a noite. Como devo prepará-lo?



Já o **cataplasma** é uma forma de aplicação fitoterápica em que se amassa plantas frescas e se aplica diretamente sobre a parte afetada. Você deve misturar a planta em pó, infuso ou tintura com água ou argila e aplicar em um pano fino ou gaze indiretamente sobre a parte afetada. A temperatura pode ser: gelada, fria, morna ou quente.

Também gostaria de saber o que é um cataplasma...



As **compressas** atuam na medida em que os princípios ativos das plantas penetram através da pele, estimulando assim os tecidos e os órgãos subjacentes. São utilizadas em situações agudas

ou crônicas. São usados como ingredientes terapêuticos principalmente as tinturas, alcoolaturas, infusos ou decoctos.

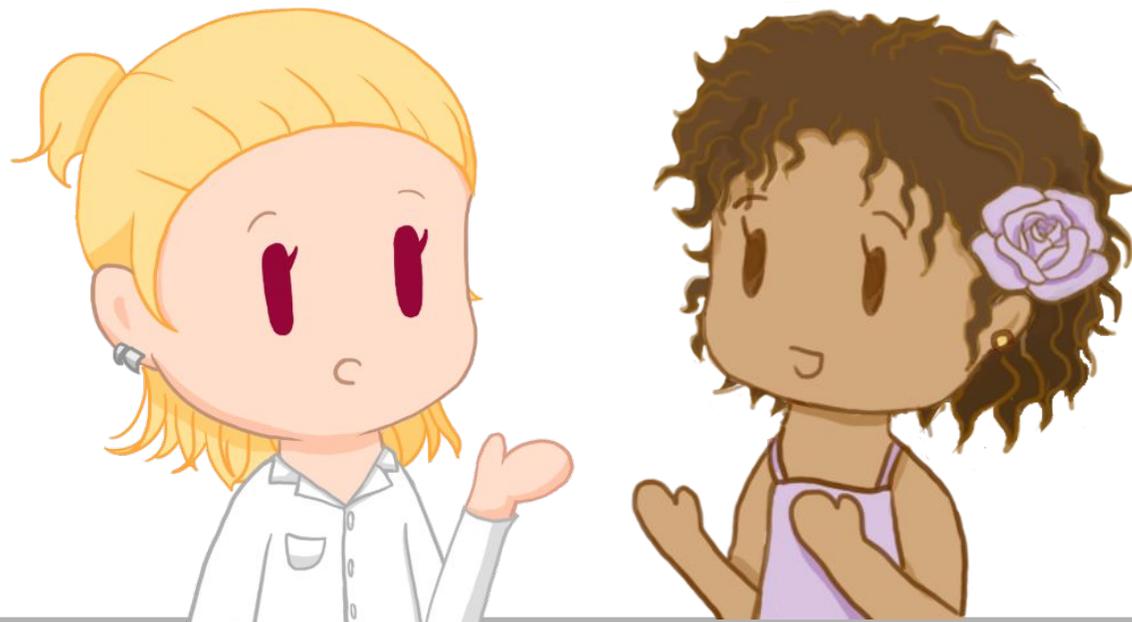
Também gostaria de saber como aplicar uma compressa.



## Isabel aproveita a oportunidade para explicar também sobre a diferença das temperaturas na aplicação de uma compressa, bem como alguns cuidados.

As compressas pode ser geladas, frescas, mornas ou quentes. O tempo de aplicação, em geral, é uma vez ao dia, durante 30 a 60 minutos.

Após a aplicação de uma compressa quente, é importante cobrir bem o paciente e deixá-lo descansar (forças vitais começam a reagir e a se mobilizar), o sono é um grande auxiliar nos processos de regeneração, é um instrumento de cura.



A Temperatura das compressas:

Gelo recomendado para traumatismos agudos durante as 24hs após o acidente.

Fria (entre 15-20°C) indicada para refrescar e descongestionar órgãos ou tecidos, dores de cabeça

Morna (25°C e 35°C) acalma

Quente (40°C e 45°C): efeito relaxante.

Existe ainda o **banho de assento**, que consiste no banho de imersão em banheira ou bacia com água em torno de 30°C, na qual se acrescentam o infuso, decocto ou tintura da planta medicinal, agitando-se para que se misture bem a toda a água. Os banhos fitoterápicos promovem bem-estar e assepsia e pode ser usado para problemas genitourinários.

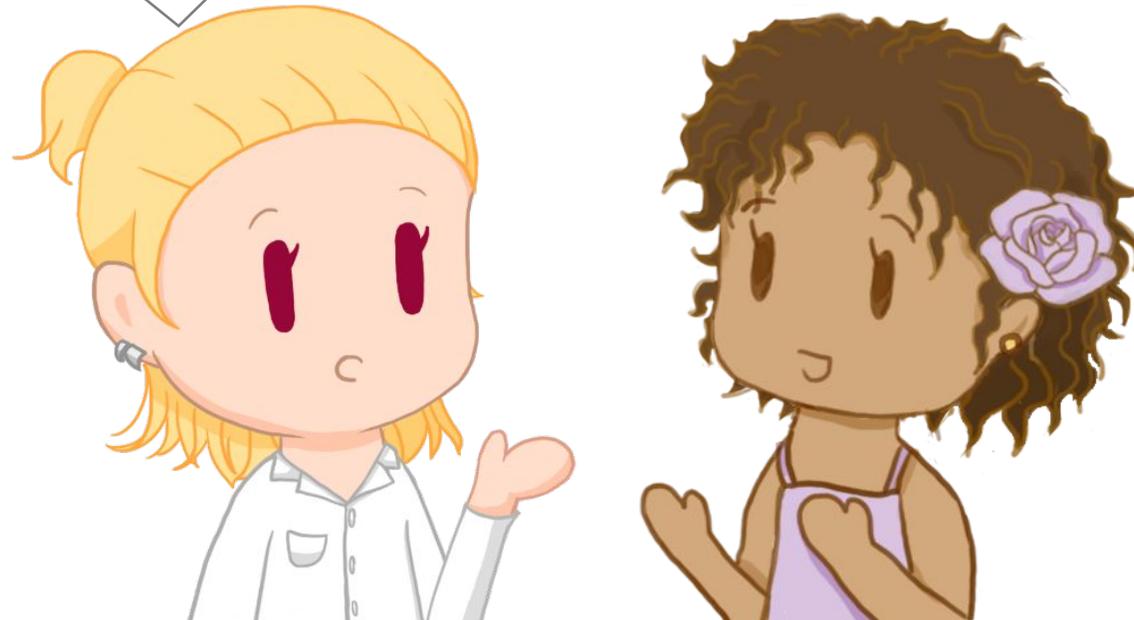
Uma última pergunta, Isabel.  
Como fazer um banho de assento?



## Isabel aproveita a oportunidade para explicar também como realizar uma inalação com infuso fitoterápicos para problemas respiratórios.

Outra forma de se usar fitoterápicos é a inalação. Para problemas respiratórios, por exemplo, a inalação é recomendada. Nesta preparação utiliza-se a combinação do vapor de água quente com as substâncias voláteis das plantas aromáticas.

Entendi. Minha mãe faz sempre. Ela usa 3 folhas secas ou frescas de *Eucalyptus globulus* (eucalipto) para 1L de água.



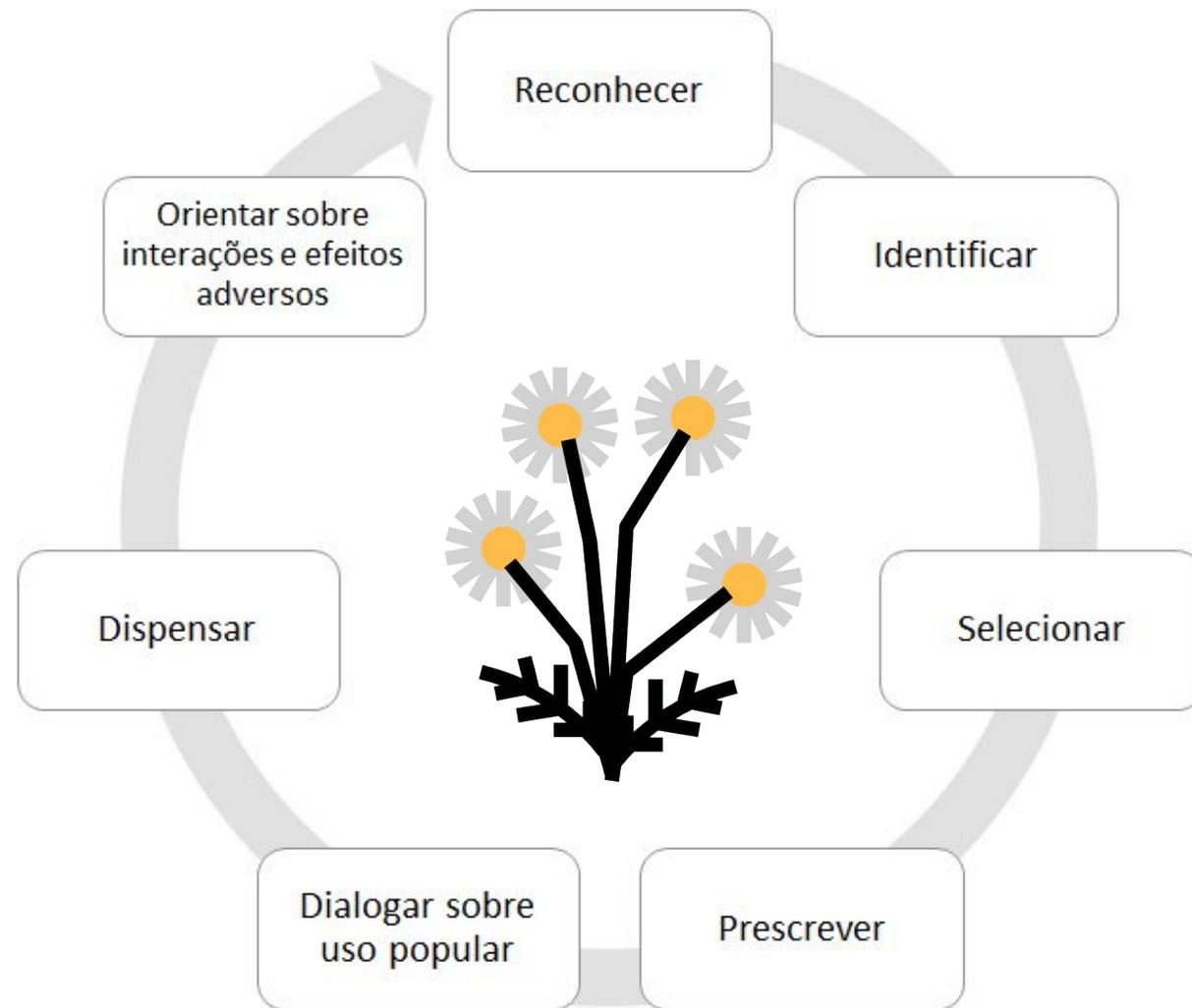
Baixe o Memento Terapêutico Fitoterápico em seu computador e acesse-o toda vez que você tiver dúvida na seleção, prescrição e orientação fitoterápica durante a realização de um grupo ou em um atendimento individual na ABS. [Clique aqui](#)



Agora, acompanhe vários casos clínicos que criamos para esta unidade, exemplificando como você pode iniciar o uso adequado de plantas medicinais na prática clínica da atenção básica, seguindo os passos destacados na figura ao lado.



Vem com a gente!



# CRÉDITOS

## **AUTORES**

Gisele Damian Antonio Gouveia

Cesar Simionato

## **REVISORES**

Elis Roberta Monteiro

Luise Lüdke Dolny

Josimari Telino de Lacerda