



MEMENTO FITOTERÁPICO PARA PRÁTICA CLÍNICA NA AB

Organizado por:
Gisele Damian Antonio Gouveia
Cesar Simionato

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
NÚCLEO TELESSAÚDE SANTA CATARINA**

**MEMENTO FITOTERÁPICO PARA
PRÁTICA CLÍNICA NA AB**

**Florianópolis – SC
UFSC
2019**

GOVERNO FEDERAL

Presidência da República

Ministério da Saúde

Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES)

Departamento de Gestão da Educação na Saúde (DEGES)

Coordenação Geral de Ações Estratégicas em Educação na Saúde

GOVERNO ESTADUAL DE SANTA CATARINA

Governo do Estado

Secretaria de Estado da Saúde

Superintendência de Serviços Especializados e Regulação

Gerência de Complexos Reguladores

Central Estadual de Telemedicina

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

Reitoria

Pró-Reitoria de Pesquisa

Pró-Reitoria de Extensão

Centro de Ciências da Saúde

Departamento de Saúde Pública

NÚCLEO TELESSAÚDE SANTA CATARINA

Coordenação Geral: Maria Cristina Marino Calvo

Coordenação de Tele-educação: Josimari Telino de Lacerda

EQUIPE TELE-EDUCAÇÃO

Josimari Telino de Lacerda

Luise Ludke Dolny

Elis Roberta Monteiro

AUTORES

Gisele Damian Antonio Gouveia

Cesar Simionato

REVISORES

Elis Roberta Monteiro

Luise Lüdke Dolny

Josimari Telino de Lacerda

© 2019 todos os direitos de reprodução são reservados à Universidade Federal de Santa Catarina. Somente será permitida a reprodução parcial ou total desta publicação, desde que citada a fonte.

Edição, distribuição e informações:

Universidade Federal de Santa Catarina

Campus Universitário, 88040-900 Trindade – Florianópolis – SC

Disponível em: telessaude.sc.gov.br

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária da Universidade Federal de Santa Catarina

U58m

Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. Núcleo Telessaúde Santa Catarina.

Memento fitoterápico para prática clínica na AB [recurso eletrônico] / Universidade Federal de Santa Catarina, Núcleo Telessaúde Santa Catarina ; organizado por: Gisele Damian Antonio Gouveia, Cesar Simionato. – Dados eletrônicos. – Florianópolis : CCS/UFSC, 2019.

87 p : ils.

Modo de acesso: telessaude.moodle.ufsc.br

Inclui bibliografia.

1. Fitoterapia. 2. Saúde pública – Brasil – Educação. 3. Cuidados primários de saúde. I. Gouveia, Gisele Damian Antonio. II. Simionato, Cesar. III. Título.

CDU: 633.88

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Jonathas Troglio – CRB 14/1093

EQUIPE DE PRODUÇÃO DE MATERIAL

Coordenação Geral da Equipe: Josimari Telino de Lacerda

Coordenação de Produção: Luise Ludke Dolny, Elis Roberta Monteiro

Design Gráfico: Catarina Saad Henriques e Luisa Talulah Ferreira Silva

Design de Capa: Luisa Talulah Ferreira Silva

CURRÍCULO DOS AUTORES

Cesar Paulo Simionato

Possui graduação em Medicina pela Universidade de Passo Fundo (1981) e especialização em Saúde Pública pela Universidade Federal de Santa Catarina (1983). Atualmente no serviço de medicina integrativa no Hospital Universitário (HU-UFSC). Médico aposentado da Prefeitura Municipal de Florianópolis. Tem experiência na área de Medicina de Família e Comunidade, atuando como professor convidado nas disciplinas de Saúde Pública (SPB 7010) e Farmácia (CIF 5417); e na supervisão de alunos na clínica geral na UFSC.

Gisele Damian Antonio Gouveia

Possui graduação em Farmácia com habilitação em Homeopatia (2000), especialista em Farmácia Magistral (2003) e Acupuntura (2009), mestre e doutora em Saúde Coletiva (2013). Terapeuta floral de Bach e reikiana. Docente no ensino superior, ministrando as disciplinas de Políticas públicas de saúde, Práticas integrativas e complementares, Teorias e técnicas da medicina tradicional chinesa, Fitoterapia e aromaterapia, Terapia floral, atua como teleconsultora do Núcleo Telessaude SC (MS/UFSC/SES-SC). Preceptora do curso de formação em auriculoterapia para profissionais da saúde da atenção básica (MS/UFSC).

APRESENTAÇÃO

O **Memento Fitoterápico** foi organizado a partir da compilação dos materiais elaborados em teleconsultorias, segunda opinião formativa e webpalestras realizadas pelo Núcleo Telessaúde SC, nos últimos 5 anos. As evidências compartilhadas neste documento são pautadas em informações contidas em livros, artigos, protocolos municipais e estaduais, formulários e mementos oficiais da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e normas técnicas do âmbito nacional e internacional, indicados na bibliografia final deste documento.

Esse documento visa auxiliar os profissionais nas orientações e indicações de plantas medicinais e fitoterápico em ações coletivas e atendimentos individuais para garantir o uso adequado da plantas medicinais nos diferentes pontos de atenção da rede de atenção à saúde. Pode haver diferença na terminologia utilizada neste material, com relação a outros livros. Isso acontece, pois optamos por seguir uma linguagem simples e acessível à população em geral, evitando o emprego de termos técnicos e clínicos. As plantas medicinais selecionadas para este documento possuem evidências científicas pautadas em estudos fitoquímicos (in vitro e in vivo), etnofarmacológicos (tradição de uso popular), estudos clínicos e metaestudos.

O Memento Terapêutico está sob a forma de capítulos, agrupando as plantas medicinais e fitoterápicos por indicação clínica mais frequentes na atenção básica.

Desejamos uma ótima leitura!

SUMÁRIO

Plantas cicatrizantes para pele e mucosa 9

01 <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. (babosa)	10
02 <i>Calendula officinalis</i> L. (calendula)	12
03 <i>Malva sylvestris</i> L. (malva-maior)	14
04 <i>Matricaria chamomilla</i> L. (camomila)	16
05 <i>Ocimum gratissimum</i> L. (alfavaca cravo).....	18
06 <i>Plantago major</i> L. (tansagem).....	20

Plantas para problemas gastrointestinais 22

01 <i>Achyrocline satureoides</i> (Lam.) DC. (marcela).....	23
02 <i>Cynara scolymus</i> L. (alcachofra)	25
03 <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (funcho)	27
04 <i>Gymnanthemum amygdalinum</i> (Delile)Sch.Bip.ex Walp Rob. (boldo)	29
05 <i>Maytenus ilicifolia</i> Mart. ex Rissek (espinheira santa)	31
06 <i>Rhamnus purshiana</i> DC. (cáscara sagrada)	33
07 <i>Zingiber officinale</i> Roscoe (gengibre).....	35

Plantas para dor..... 37

01 <i>Achillea millefolium</i> L. (mil-folhas)	38
02 <i>Arnica montana</i> L. (arnica).....	40
03 <i>Harpagophytum procumbens</i> DC. (garra-do-diabo)	42
04 <i>Rosmarinus officinalis</i> L. (alecrim).....	44
05 <i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch. Bip. (rainha das ervas)	46
06 <i>Uncaria tomentosa</i> (Willd.) DC. (unha-de-gato)	48
07 <i>Varronia curassavica</i> Jack. (erva-baleeira).....	50

Plantas e transtorno de humor 52

01 <i>Hypericum perforatum</i> L. (hiperico).....	53
02 <i>Lippia alba</i> (Mill.)N.E. Br. ex Britton & P. Wilson (salva).....	55
03 <i>Melissa officinalis</i> L. (melissa).....	57
04 <i>Passiflora</i> sp. (maracujá)	59
05 <i>Valeriana officinalis</i> L. (valeriana).....	61

Plantas para edema causado por transtorno venoso periférico 63

01 *Aesculus hyppocastanum* L. (castanha-da-índia)..... 64
02 *Equisetum* sp (cavalinha)..... 66

Plantas medicinais para problemas respiratórios..... 68

01 *Allium sativum* L. (alho)..... 69
02 *Echinacea purpurea* (L.) Moench (equinácea) 71
03 *Eucalyptus globulus* Labill. (eucalipto)..... 73
04 *Mikania* sp (guaco)..... 75
05 *Ocimum selloi* Benth (alfavaca anisada) 77
06 *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. (malvariço)..... 79

Plantas tóxicas 81

01 *Dieffenbachia* sp. (comigo-ninguém-pode) 82
02 *Euphorbia milli* Des Moulins (coroa-de-cristo) 83
03 *Euphorbia pulcherrima* Willd. ex Klotzsch (flor-de-natal)..... 84
04 *Luffa operculata* L. (buchinha-do-norte) 85
05 *Ricinus communis* L. (mamona) 86

Referências 87



PPLANTAS CICATRIZANTES PARA PELE E MUCOSA



Aloe vera (L.) Burm. f. (babosa)

Família Xanthorrhoeaceae

FIGURAS 1 E 2: *Aloe vera* (L.) Burm. f.



Fonte: <http://tropicos.org/Image/100107127>



Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImages2/100107000/CA7D9E68-A2FC-4AB8-A6B3-20AF7B934252.jpg>

PARTE USADA: Gel incolor mucilaginoso de folhas frescas

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Afecções pele, queimadura de 1º e 2º grau, hemorroida como cicatrizante.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Adulto e infantil.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Gel hidroalcolico ou pomada de extrato glicólico de babosa de 10%: Aplicar nas áreas afetadas uma a 3 vezes ao dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:

O gênero *Aloe* possui várias espécies. Além da *Aloe vera* (L.) Burm.f. existe a espécie *Aloe arborescens* Mill. conhecida popularmente de babosa-de-árvore. Pessoas que fazem o uso interno da babosa o fazem sem que ela tenha sabor amargo, porque o sabor amargo denota a presença de antraquinonas que são nefrotóxicas e discrasia sanguínea.

Calendula officinalis L.
(calêndula, margarida-dourada, maravilha)

Família Asteraceae

FIGURAS 3 E 4: *Calendula officinalis* L.



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/06.11.20131383757428Calendula%20officinallis%203%20640.jpg>



Fonte: https://jb.utad.pt/especie/Calendula_officinalis

PARTE USADA: Capítulos florais secos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Afecções pele e boca como anti-inflamatório, antisséptico e cicatrizante.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Acima de 2 anos de idade.

EFEITOS ADVERSOS: Reações alérgica.

CONTRA-INDICAÇÃO: Não existe segurança para uso interno.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 a 2 g das flores secas em 150 mL de água fervente. Fazer compressas, bochechos ou gargarejos 3 vezes por dia.

Tintura 10%: Realizar bochechos ou gargarejos com 25 mL de tintura diluída em 100 mL de água.

Gel, creme ou pomada com extrato glicólico de calêndula 10%: Aplicar na área afetada três vezes ao dia, por 5 a 10 dias.

FIGURA 5: Inflorescência de *Chamomilla recutita* L., Rauschert

Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100188606>

FIGURA 6: Folhas *Chamomilla recutita* L., Rauschert

Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100188606>

PARTE USADA: Inflorescências secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Para uso externo para afecções bucais e de pele. Para uso interno é antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral e Tópico. Adulto e Infantil acima de 12 anos. Para crianças de 2 a 12 anos de idade deve usar $\frac{1}{4}$ da dose utilizada em adultos.

PRECAUÇÃO: Evitar usar próximo do almoço e jantar, pois há relatos de interferência na absorção de ferro. Tem efeito emético em altas doses.

EFEITOS ADVERSOS: Reações alérgicas, dermatites de contato.

CONTRA-INDICADO: Gestantes, hipersensibilidade.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Warfarina, estatinas, contraceptivos orais, radioterapia.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infuso:

- Uso interno: 3 g de inflorescência secas em 150 mL de água fervente, 3 - 4 vezes entre as refeições.
- Uso externo: 6-9 g de inflorescência secas em 150 mL de água fervente para bochechos e/ou gargarejos, 3 vezes ao dia ou 30-100g de droga vegetal em 1000 mL de água para preparar compressas.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 1,2% de apigenina): 300mg/dia, dividido em duas tomadas.

Tintura 10%: Administrar 1-4 mL da tintura 3 vezes ao dia ou 0,2-2mL dose única da tintura diluídos em 100mL de água.

Creme, loção, pomada de extrato glicólico camomila 10%: Aplicar sobre a área afetada.

Spray de Camomila 10% ou gel oralbase: Aplicar dois jatos 6x ao dia (até 8x/dia).

FIGURA 7: Folhas da *Malva sylvestris* L.

Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100115783>

FIGURA 8: Flor da *Malva sylvestris* L.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/05.05.20111304628020Malva%20sylvestris%2013%202%20640.jpg>

PARTE USADA: Folha e flores secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Afecções bucais e garganta como antisséptico.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Adulto.

EFEITOS ADVERSOS: Reações alérgicas ocasionais. Em caso de superdosagem pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia. Em doses elevadas é purgativo.

CONTRA-INDICAÇÃO: Uso interno, primeiro trimestre da gestação.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: A presença da mucilagem na sua composição química pode alterar a absorção de medicamentos.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão:

- Uso externo: 6g de folhas e flores secas em 150 mL de água fervente. Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia ou fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia. Também pode ser usado na forma de banho localizado.

Enxaguatório bucal de tintura de malva 5%: 10 mL em 75 mL de água para gargarejos e bochechos, até 4x/dia. A duração da administração é até o desaparecimento dos sintomas, sem contraindicações ao tratamento prolongado.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:

Além da *Malva sylvestris* L., há outras espécies de malva: malva-comum, (*Malva parviflora* L.) e malva-cheirosa (*Pelargonium graveolens*). Elas são contraindicadas para gestantes. As espécies de malva são para uso externo para aplicação tópica ou em bochechos por 1 semana.

Plantago major L.

(tansagem, tanchagem, tanchá ou 7 nervos)

Família Plantaginaceae

FIGURA 9: *Plantago major* L.



Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100176897>

PARTE USADA: Folhas frescas e secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral, garganta e pele.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Adulto.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestantes, hipotensão arterial, obstrução intestinal.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Digitálicos, hipoglicemiantes, anti-hipertensivos.

PRECAUÇÕES: Usar 2 horas antes ou depois de outros medicamentos. Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo. Não utilizar a casca da semente.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: preparar o infuso com 6-9g de folha picadas (3 colher de sopa) em 150mL de água (xícara). Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia.

Tintura (1:10 álcool 70%): tomar 50 a 100 gotas (2,5 a 5 mL) da tintura, diluídas em 75 mL água, uma a três vezes ao dia.

Gel ou creme de tansagem 5%: Indicado para feridas, úlceras varicosas. Aplicar sobre a área afetada 2x ao dia.

Spray de tanchagem (Plantago major) + Romã (Punica granatum): Indicado para afecções da mucosa orofaríngea (amigdalite, faringite, laringite, aftas, estomatites). Aplicar na cavidade oral 3 a 6 vezes ao dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:

É uma planta rasteira, deve ser colhida de local limpo e ser bem lavada. Há diferentes espécies vegetais chamadas popularmente como tansagem, as mais comuns são: *P. lanceolata*, *P. australis* e *P. minor*. São usadas popularmente para tratamento de infecções urinárias, gargarejos em afecções da garganta, infecções de pele, infecções do trato respiratório e diarreia. É comestível.

FIGURA 10: *Ocimum gratissimum* L.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=160>

FIGURA 11: *Ocimum gratissimum* L.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=160>

PARTE USADA: Folhas frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Afecções da boca (aftas e gengivites), analgésico para uso em odontologia.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral e Tópico. Adulto

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestantes.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não há relatos.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 colher de sopa de folhas picadas em uma xícara de água, 3 vezes ao dia por 3 semanas.



PLANTAS PARA PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS



Achyrocline satureoides (Lam.) DC.
(marcela-do-campo, macela)

Família Asteraceae

FIGURA 12: *Achyrocline satureoides* (Lam.) DC.



Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100341625>

PARTE USADA: Capítulo floral seco.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dispepsia, dor abdominal, insônia.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestantes

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não apresenta estudos em humanos. Não são conhecidas interações medicamentosas.

EFEITOS ADVERSOS: Pequenas machas vermelhas na região da coxa, alergia.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 3 a 4 inflorescências por 150mL (1 xícara). Tomar 3 vezes ao dia por 15 dias com intervalo de 5 dias antes de continuar o uso.

Travesseiro de marcela: Deixar no sol por 15 minutos, pelo menos uma vez por mês para reativar as propriedades da macela. Indicado para insônia, sono tranquilo e relaxante.

FIGURA 13: Folhas da *Cynara scolymus* L.

Fonte: <http://tropicos.org/Image/100111609>

FIGURA 14: Flor da *Cynara scolymus* L.

Fonte: https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/31.05.20161464718849alcachofra_bicolor.jpg

PARTE USADA: Folhas e brácteas frescas ou secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dispepsia, flatulência, diurético, coadjuvante no tratamento de dislipidemia leve a moderada.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes, nutrizes, doenças da vesícula biliar, hepatite grave, falência hepática e câncer hepático.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Medicamentos metabolizados pelas CYP3A4, CYP2B6 e CYP2D6, anticoagulantes, cumarínicos, diuréticos.

EFEITOS ADVERSOS: Diarreia e náuseas.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infuso: 1 g de folhas secas em 150 mL de água. Tomar 2 xícaras ao dia, antes das refeições.

Solução oral Tintura 20%: Administrar 2,5 a 5,0 mL em 75 mL de água divididos em até três doses diárias antes das principais refeições para tratamento de dislipidemias leves e moderadas e na dispepsia funcional. Recomenda-se uso cerca de 30 minutos antes das refeições.

Cápsula de droga vegetal ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 2,25% de derivados de ácido cafeoilquínico expressos em ácido clorogênico): Ingerir 2 comprimidos de 200mg 3 a 4 vezes ao dia, durante 2 semanas. Não há estudos sobre o uso crônico.

FIGURA 15: *Foeniculum vulgare* Mil.

Fonte: <http://tropicos.org/Image/11183>

PARTE USADA: Frutos secos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Antiflatulento, antispasmodico, antiespasmódico. Auxiliar para o alívio de dor em dismenorrea primária, síndrome pré-menstrual moderada e leve e tratamento de cólica infantil.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto e infantil.

EFEITOS ADVERSOS: Alergias de pele, asma, dermatite de contato.

CONTRAINDICAÇÃO: Não usar em em gestantes, lactantes e crianças menores de dois anos por mais de 7 dias. O uso prolongado pode induzir a Telarca precoce isolada em meninas.

OBSERVAÇÃO: A espécie *Foeniculum vulgare* Mil. chamada popularmente de funcho, muitas vezes é confundida como a *Pimpinella anisum* L. (erva-doce).

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 10 g do fruto seco em 150 mL de água fervente. Tomar 3x ao dia por 7 dias. Pode ser usado em menores de 2 anos com cólicas, por 7 dias (1/4 dose adulta).

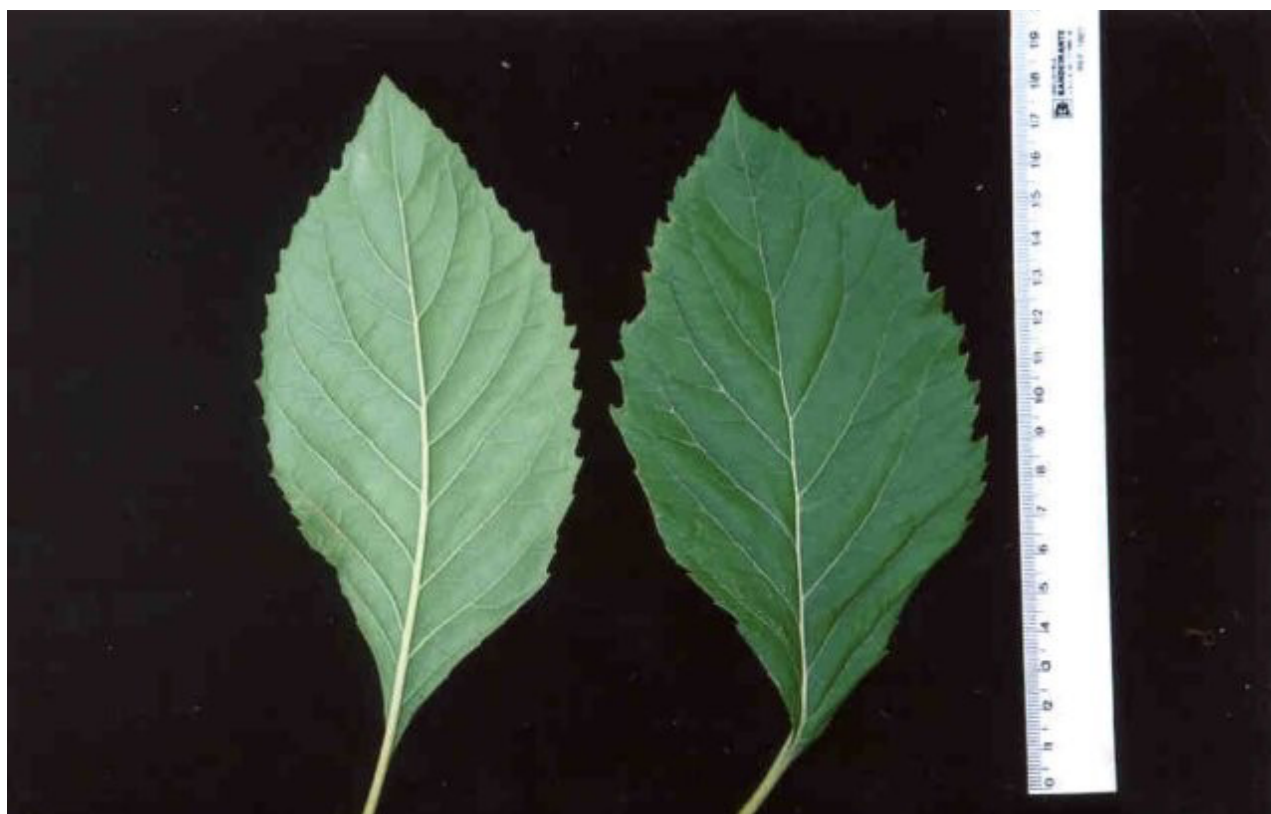
Tintura 20% (acima de 12 anos): 50 gotas (2,5 mL) da tintura em 75 mL de água, 1 a 3 vezes ao dia, por 7 dias.

Massagem: Recomenda-se o uso tópico do infuso na massagem shantala para menores de 2 anos de idade.

Gymnanthemum amygdalinum (Delile) Sch. Bip.ex Walp.
(boldo-alumã)

Família Asteraceae

FIGURAS 16 E 17: *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile) Sch. Bip.ex Walp.



Fonte: http://www.cnip.org.br/banco_img/Alcachofra/vernoniacondensatabaker2.html

PARTE USADA: Folhas frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dispepsia, facilita digestão, carminativo (expulsar gases).

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos

CONTRA-INDICAÇÃO: Gravidez e lactação.

EFEITOS ADVERSOS: Alergia.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 colher de sobremesa (3g) de folhas secas em 150mL de água. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia antes das principais refeições; em caso de gases usar após as refeições por no máximo 2 semanas.

Maceração a frio: 1/2 folha em um copo de água fria, até 2 vezes ao dia (o macerado a frio favorece a extração de princípios amargos).

Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek
(espinheira-santa)

Família Celastraceae

FIGURA 18: Folhas de *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek



Fonte: <http://imagens1.jbrj.gov.br/fsi/server?type=image&source=%2Fsamples%2Freflora%2F%2F1279018.jpg&width=4608&height=3456>

FIGURA 19: Folhas de *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=202>

PARTE USADA: Folhas secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dispepsia, protetor da mucosa gástrica.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes e na amamentação porque reduz o leite materno.

EFEITOS ADVERSOS: Náuseas, secura, gosto estranho na boca, náusea, tremor nas mãos e poliúria e aumento do apetite com o uso do fitoterápico.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Decocção: 3g de folhas secas para 150 mL. Tomar 3 a 4 vezes ao dia.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 3,5% taninos totais expressos em pirogalol): Tomar 2 cápsulas 380mg, 3 vezes ao dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:

Há diferentes espécies de espinheira-santa na América do Sul: *Maytenus aquifolia* Mart, *Zollernia ilicifolia* (Brongn.) Vog. (Fabaceae), *Orocea bonplandii* (Baill.) Burger, Lauj. & Bper (Moraceae). A *Zollernia ilicifolia* apresenta glicosídeos cianogênicos e podem ter efeito tóxico, mesmo que também possuam efeitos antiúlcera e analgésico.

FIGURAS 20 E 21: *Rhamnus purshiana* DC.

Fonte: [https://en.wikipedia.org/wiki/Rhamnus_purshiana#/media/File:Cascara_\(Rhamnus_purshiana\)_bark.JPG](https://en.wikipedia.org/wiki/Rhamnus_purshiana#/media/File:Cascara_(Rhamnus_purshiana)_bark.JPG)

PARTE USADA: Casca secas. A casca fresca contém antronas livres e deve ser seca por pelo menos 1 ano antes de usar.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Constipação intestinal ocasional (curto prazo).

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 10 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Câimbras, desconforto do trato gastrointestinal, espasmos abdominais, cólica e dor, fezes aquosas, hipocalemia, hipocalcemia, acidose metabólica, má absorção de nutrientes, perda de peso, albuminúria, hematúria.

CONTRAINDICAÇÃO: Refluxo, estenose, atonia, doenças inflamatórias do cólon, apendicite, desidratação grave, constipação intestinal crônica, pólipos, gestantes e lactantes, hipersensibilidade e alergia, menores de 10 anos, cólicas, hemorroidas, insuficiência hepática, renal e cardíaca ou quaisquer sintomas de distúrbios abdominais não diagnosticados, como dor, náuseas ou vômitos.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Glicosídeos cardiotônicos (digoxina, digitálicos ou estrofantina), antiarrítmicos (quinidina), diuréticos tiazídicos, adrenocorticosteroides.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Decocção: 0,3 a 1g da casca da planta em 150mL de água. Tomar ½ a 1 xícara de chá antes de dormir.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 2% de cascarosídeo A): Tomar 1-3 cápsulas 380mg ao deitar-se. Não ultrapassar 2 semanas, devido ao risco de desequilíbrio eletrolítico.

FIGURA 22: *Zingiber officinale* Roscoe

Fonte: <http://www.mpbd.info/plants/zingiber-officinale.php>

FIGURA 23: Rizoma do *Zingiber officinale* Roscoe

Fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a5/Zingiber_officinale_002.JPG

PARTE USADA: Rizoma.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Náuseas gravídica, cinetose (por movimento) e náuseas pós-operatórias. Utilizado também para gripes, resfriados e disfonias.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Crianças com mais de 6 anos.

CONTRA-INDICAÇÃO: Litíase biliar, gestantes, pacientes com cálculos biliares.

PRECAUÇÃO: Não tomar doses diárias superiores a 2g. Doses acima de 6g/dia podem produzir úlceras ou gastrites. Pacientes que usaram gengibre por um período de 3 meses a 2,5 anos não apresentaram efeitos adversos.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Anticoagulante.

MODO DE USO E POSOLOGIA

In natura: Até 2g/dia do rizoma fresco.

Decocção: 0,5 a de rizoma picado em 150 mL de água. Ferver por 7 min. Após a fervura manter o recipiente fechado por 5 minutos. Tomar 2 a 4 vezes ao dia.

Tintura 20%: 50 gotas (ou 2,5 mL) da tintura diluída em 75 mL de água, uma a três vezes ao dia ou ou 1,5 a 3,0 mL diariamente.

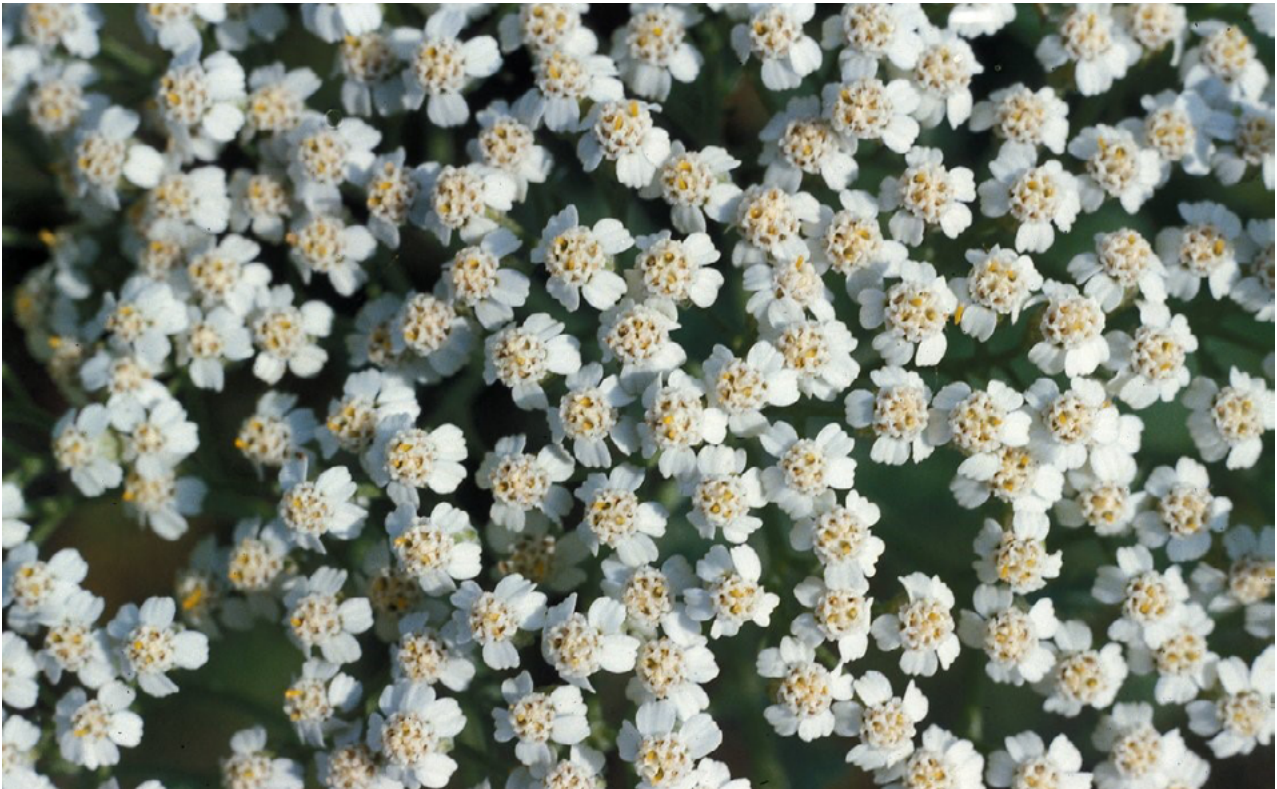
Cataplasma: 2 colheres de sopa rasa de argila verde em pó), 1 colher rasa de café de gengibre "*in natura*" ralado. Modo de preparo: – Misturar os componentes com um pouco de água filtrada até formar uma pasta de consistência semi líquida. Aplicar sobre a pele no local da dor, por 1 hora. Ao retirar o cataplasma de argila. A aplicação deve ocorrer todos os dias até melhorar o quadro, entre 5 a 10 dias, dependendo da gravidade da doença. Após esta melhora passar a realizar o procedimento 1 a 2 vezes por semana, por mais 3 meses como manutenção.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 5% de gingeróis - 6-gingerol, 8-gingerol, 10-gingerol, 6-shogaol): Tomar 1 cápsulas 350mg, 2 x ao dia (adulto).



PLANTAS PARA DOR



FIGURA 24: Folha da *Achillea millefolium* L.Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100426362>FIGURA 25: Flores da *Achillea millefolium* L.Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100432315>

PARTE USADA: Folhas e flores frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dor abdominal, cólica menstrual, gripes e resfriados.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Uso prolongado pode causar zumbido e tontura. Pode provocar reações alérgicas. O uso acima das doses recomendadas pode causar cefaleia.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestantes, lactantes, pessoas com dispepsia e úlcera gastroduodenal e obstrução biliar.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 colher de chá (1-2g) de folhas secas em 150mL (xícara) de água. Tomar 3 a 4 vezes ao dia, entre as refeições por até 4 semanas. Para reduzir dor de dismenorreia primária pode ser utilizada em associação com *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira) e *Ocimum selloi* Benth. (alfavaca anisada). E em dores abdominais pode ser associada com *Achyrocline satureoides* (Lam.) DC. (marcela).

Tintura (1:5 em álcool 70%): Tomar 5 mL da tintura diluídos em meio copo de água, três vezes ao dia, entre as refeições.

FIGURA 26: Flor da *Arnica montana* L.

Fonte: <https://www.biolib.cz/en/image/id130684/>

FIGURA 27: *Arnica montana* L.

Fonte: <http://luirig.altervista.org/cpm/albums/bot-units63/arnica-montana-subsp-montana35689.jpg>

PARTE USADA: Flores.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dor musculoesquelética, contusões, distensões, edema local associado a fraturas, hematomas, picadas de inseto.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Adulto e infantil

PRECAUÇÃO: Não aplicar em feridas abertas. Não utilizar por um período superior a 7 dias, pois o uso prolongado pode provocar dermatites de contato e formação de vesículas e eczemas.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 3 g de flores secas em 150 mL de água fervente. Aplicar na forma de compressas, 2 a 3 vezes ao dia.

Gel, loção ou pomada de arnica de 2 a 10%: Aplicar na pele até três vezes ao dia para dor musculoesquelética (de recomendação A). Não utilizar por um período superior a 7 dias, pois o uso prolongado pode provocar dermatites de contato e formação de vesículas e eczemas.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:

Arnica montana L. está presente na composição de diferentes medicamentos fitoterápicos de uso externo e preparações homeopáticas de uso oral. Não é encontrada nos jardins brasileiros. Entretanto, há outras espécies vegetais encontradas nos domicílios catarinenses que são chamadas popularmente de arnica, por exemplo, *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass (cravinho/arnica da praia), *Calea uniflora* Less. (arnica da praia), *Senecio oleosus* Velloz. e *Senecio conyzifolius* Baker (arnica da serra), *Solidago chilensis* Meyen (arnica erva-lanceta), *Chaptalia nutans* (L.) Polak (arnica língua-de vaca), *Pluchea sagittalis* (Lam.) Cabrera (quitoco, arnicon), *Sphagneticola trilobata* (L.) Pruski (arnica wedelia). As espécies brasileiras de arnica não devem ser utilizadas por via oral, pois pode causar gastroenterites e distúrbios cardiovasculares.

FIGURAS 28 E 29: *Harpagophytum procumbens* DC.

Fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6f/Harpagophytum_procumbens_MHNT.BOT.2005.0.1243.jpg



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=274>

PARTE USADA: Raízes secundárias ou tubérculos secos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dor lombar baixa aguda, dores articulares de punho, cotovelo, ombro, quadril e joelho acompanhadas de edema das articulações como analgésica e antiinflamatória.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto

PRECAUÇÕES: O uso em curto prazo é seguro, porém o uso crônico não tem registros. Podem ocorrer distúrbios gástricos.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gravidez, úlcera gastrintestinal e litíase biliar. Evitar o uso prolongado.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não há estudos sobre interações.

EFEITOS ADVERSOS: Episódios de diarreia, náusea, vômito, dor abdominal, cefaleia, tontura e reações alérgicas cutânea.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 5% de iridóides totais calculados como harpagosídeos): Tomar 1 cápsulas 200mg, 2-3 x ao dia, por e semanas e no máximo 3 meses. Em pacientes idosos recomenda-se $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ da dose adulto.

FIGURA 30: *Rosmarinum officinalis* L.

Foto: <http://www.voxnature.com/health-benefits-and-uses-of-rosemary-rosmarinus-officinalis/>

FIGURA 31: Flores da *Rosmarinum officinalis* L.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=153> <http://www.voxnature.com/health-benefits-and-uses-of-rosemary-rosmarinus-officinalis/>

PARTE USADA: Folhas e flores frescas e secas.

INDICAÇÃO: Dor musculoesquelético (analgésico e antiinflamatório), estimulante da circulação sanguínea, edema local associado a fraturas.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Adulto.

EFEITOS ADVERSOS: O uso oral pode acarretar risco de gastroenterites, nefrite.

CONTRA-INDICADO: Gravidez, problemas de próstata, epilepsia, doenças de pele agudas de causas desconhecidas, doenças febris e infecciosas, gastrointestinais, dermatoses e convulsão, gestantes, lactantes.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOS: Diuréticos, laxantes e hipotensores.

PRECAUÇÕES: Dose acima do recomendado pode causar irritação renal e gastrointestinal. Interege com diuréticos, laxantes e hipotensores.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 2g de folhas e flores (ponteira dos ramos) em 150 mL de água fervente. Aplicar compressa no local afetado 2x ao dia ou 50g das folhas secas em 1 L de água fervente para banho de imersão.

Tintura 20% ou Álcoolatura 50%: 10 mL diluída em 75 mL de água, aplicar compressa no local afetado 2x ao dia.

Cataplasma de alecrim com argila verde: Misturar 2 colheres de argila verde com 20 mL de infuso de alecrim até formar uma pasta de consistência semilíquida. Aplicar sobre a pele no local da dor, por 1 hora. A aplicação deve ocorrer 2 vezes por semana por 3 meses.

Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.
(ainha-das-ervas, artemijo, artemisia)

Família Astereceae

FIGURA 32: Folhas da *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.



Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100121490>

FIGURA 33: Flores da *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=194>

PARTE USADA: Folhas secas e frescas e inflorescências

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Preventivo das intercrises de enxaqueca (reduz frequência e intensidade, melhora sintomas neurovegetativos como náuseas, vertigens ou vômitos).

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto.

EFEITOS ADVERSOS: Pode causar desconforto pelo gosto muito picante e desagradável

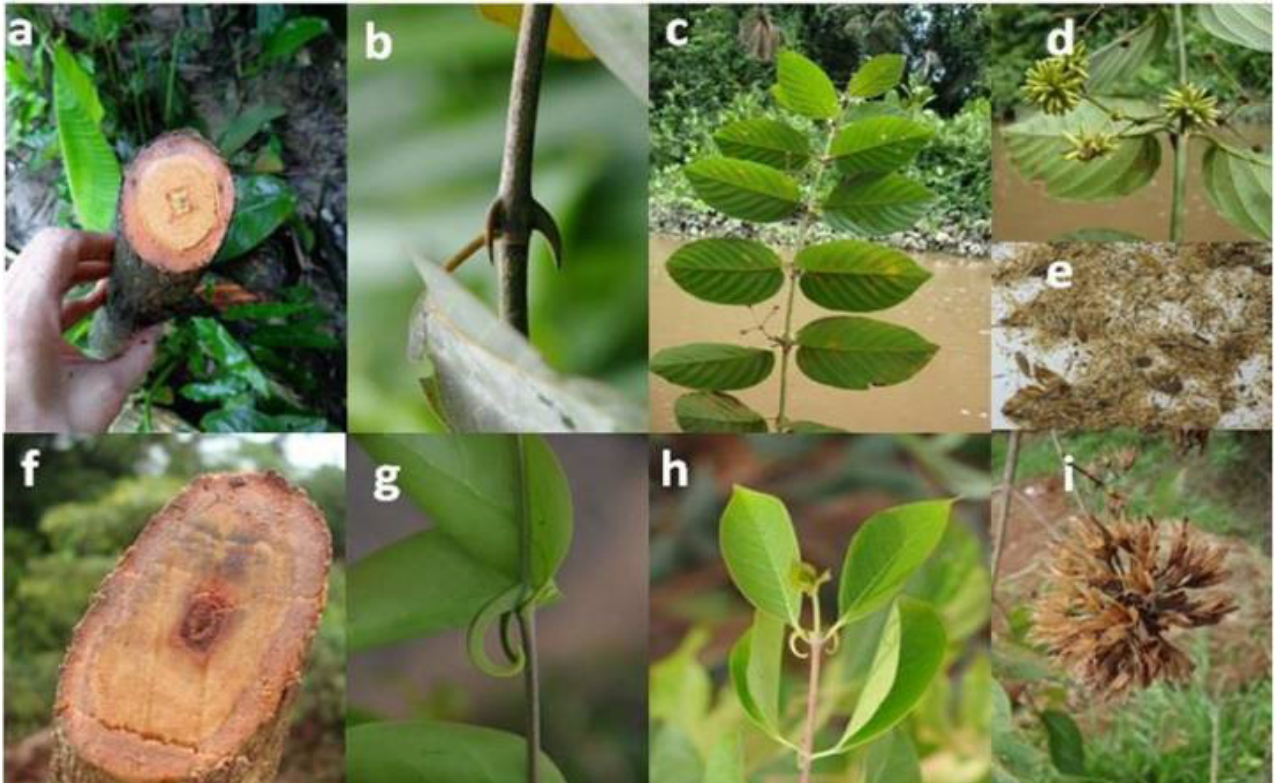
INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Anticoagulantes, antiinflamatórias não esteroidais; altera a absorção de ferro, cálcio, zinco, cobre e magnésio, cisteína, N-glicina.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestação, lactação, crianças menores de 2 anos, pacientes com histórico de hemorragia ou problema hemostático.

PRECAUÇÃO: Interromper o uso 15 dias antes de procedimento cirúrgico e odontológico.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 2g de folhas e flores frescas ou secas em 150mL de água. Tomar 2 x ao dia, duas horas antes ou depois das refeições por 4 a 6 meses em caso de enxaqueca. Não interromper o tratamento de forma abrupta, reduzir as doses gradualmente durante um mês antes do término do tratamento para não aumentar a frequência da enxaqueca.

FIGURA 34: *Uncaria tomentosa*

a) Caule, b) Espinhos, c) Face abaxial das folhas (mostrando as costelas que parecem “veias finas”) d) Inflorescência, e e) Sementes. *Uncaria guianensis* f) Haste, g) Espinhos, h) Folhas e i) Fruta

Fonte: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782016000801401

FIGURA 35: *Uncaria tomentosa*

Foto: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/15.06.20161466009841Uncaria%20tomentosa%201.jpg>

PARTE USADA: Cascas, folhas e raízes secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Osteoartrite de joelho e artrite reumatoide ativa como antiinflamatório.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto

EFEITOS ADVERSOS: Risco de hemorragia, febre, constipação ou diarreia na primeira semana de tratamento.

SUPERDOSAGEM: Sintomas pancreáticos e alterações do nervo ótico.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Inibe a atividade de citocromo P450, inibidores da protease, warfarina, teofilina, estrogênios e gengibre. Potencializa anticoagulantes, antiplaquetários, aspirina e clopidogrel.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes, lactantes, crianças, autoimune ou em terapia de imunossupressão, na espera de receber transplantes de órgãos ou em enxertos de pele.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Decocção: 0,5g de casca em 150 mL de água fervente, tomar 1 vez ao dia.

Extrato fluido: De 2,5 a 5 mL 1 a 2 vezes ao dia.

Gel-Creme contendo extrato seco (padronizado em 0,03-0,45mg alcaloides oxindólicos calculados como mitrafilina) 50m/g: Aplicar 3x ao dia na área afetada.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 5mg alcaloides oxindólicos calculados como mitrafilina): Tomar 1 cápsulas 100mg, 3 x ao dia.

Varronia curassavica Jack.
(erva-baleeira, caramona)

Família Boraginaceae

FIGURAS 36 E 37: *Varronia curassavica* Jack.



Fonte: http://www.ufrgs.br/fitoecologia/florars/open_sp.php?img=4413



Fonte: <http://www.ufrgs.br/fitoecologia/florars/imagens/f31478965e06670cb4de05692c45d57a.jpg>

PARTE USADA: Folhas frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dores associadas a músculos e tendões.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Tópico. Acima de 12 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Aumento da diurese e melhora de sintomas gastrintestinais.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes (não há estudos).

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não há dados sobre interações medicamentosas e tampouco existem estudos com o uso oral nem com o uso prolongado.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 5 folhas picadas para 150 mL de água fervente. Aplicar compressa na região afetada, 3x ao dia.

Pomada de extrato hidroalcoólico de erva-baleeira 10%: Aplicar nas áreas afetadas, uma a três vezes ao dia.

Spray de Cordia verbenácea (óleo essencial) 5 mg/mg: Aplicar diretamente no local da dor, numa região da pele sem feridas, 3 vezes ao dia, durante o tempo recomendado pelo médico.



PLANTAS E TRANSTORNO DE HUMOR



Hypericum perforatum L.
(hiperico, erva-de-são-jão)

Família Clusiacea

FIGURA 38: Flor do *Hypericum perforatum* L.



Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100308134>

FIGURA 39: Folha do *Hypericum perforatum* L.



Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/75272>

PARTE USADA: Folhas, flores e raízes secas e frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Estados depressivos e ansiedade leve a moderado. Para uso tópico como cicatrizante.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral e tópico. Adulto.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes, lactantes e para crianças abaixo de seis anos.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Quimioterápicos, digoxina, teofilina, anticonvulsivantes, anticoagulantes (varfarina), sinvastatina, imunossuppressores (ciclosporina), inibidores seletivos da receptação da serotonina, como a fluoxetina, antidepressivos tricíclicos, cumarínicos, anticoncepcionais orais, teofilina, digoxina, antirretrovirais (indinavir e possivelmente outros inibidores de protease e transcriptase reversa).

EFEITOS ADVERSOS: Fotossensibilização com irritação e edema cutâneo, principalmente se usada em quantidades inadequadas.

PRECAUÇÃO: Deve-se evitar a exposição direta ao sol durante o tratamento.

MODO DE USO E POSOLOGIA

É planta de prescrição médica exclusiva.

Cápsulas ou comprimidos de extrato seco (padronizado em 0,9 a 2,7 mg de hipericinas totais expressas em hipericina): Tomar 1 cápsula 300mg, 3 vezes ao dia.

Tintura de extrato seco 20g/100mL (padronizado em 0,9 a 2,7 mg de hipericinas totais expressas em hipericina): 0,8 a 1,2 mL da tintura 3 vezes ao dia.

FIGURAS 40 E 41: *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. WilsonFonte: <http://www.tropicos.org/Image/100168513>Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100120376>

PARTE USADA: Folhas e inflorescências frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Dispepsia, calmante e ansiolítica, hipontesora, problemas respiratórios, gripes, resfriados, enxaquecas.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Adulto e infantil

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Hepatotoxicidade com a associação de e *Lippia alba* e paracetamol.

EFEITOS ADVERSOS: Pode ocasionar sonhos agitados.

CONTRAINDICAÇÃO: Durante os três primeiros meses de gestação.

OBSERVAÇÃO: Não é uma planta lactogoga, mas é uma erva indutora de amamentação pelos efeitos calmantes.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 colher de sopa de folha picada fresca para 150mL (1 xícara). Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

In natura: Pode ser utilizada como condimento na preparação de comidas.

Inalação: Pode ser feita a inalação do vapor para desobstruir as narinas.

FIGURAS 42 E 43: *Melissa officinalis* L.

Fonte: <http://tropicos.org/Image/100116009>



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=159>

PARTE USADA: Folhas e ramos frescos e secos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Ansiolítico, sedativo leve, antiespasmódico, ansiedade leve, insônia, dispepsia, vírus *Herpes simplex* (virustática).

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos

CONTRAINDICADO: Hipotireoidismo e hipotensão arterial.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Substâncias hipnóticas, sedativas.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 1 a 4 g de folhas secas em 150 mL de água fervente. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Cápsula e comprimidos de extrato seco (60 a 180 mg de ácidos hidroxicinâmicos expressos em ácido rosmarínico): 1 cápsula 2 vezes ao dia.

Solução oral de melissa 46mg/mL (padronizado em 5% de derivados hidroxicinâmicos expressos como ácido rosmarínico): 10-20mL 3x ao dia.

Tintura 20%: 2 a 6mL da tintura, diluída em 50mL de água, de 1-3x ao dia.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 5% de derivados hidroxicinâmicos expressos como ácido rosmarínico): Tomar 1 cápsulas 500mg 2 x ao dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR: A *Melissa officinalis* L. cultivada no Brasil não floresce, exceto a chamada *M. officinalis* var. *limonete*. Existem várias outras plantas conhecidas como melissas: *Lippia alba* (Mil) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson (salva), *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf (capim-limão), *Nepeta* sp. (ervados-gatos), *Aloysia triphyla* Royle (erva-lúisa), *Hedyosmum brasilienses* (cidreira-de-árvore), *Elionurus muticus* (capim-cidreira-fino). As ervas-cidreiras são usadas popularmente para quadro leve de ansiedade, insônia, nervosismo, calmante suave, gripes e resfriados.

FIGURA 44: *Passiflora incarnata* L.

Fonte: <http://www.tropicos.org/Name/24200180?tab=images>

FIGURA 45: *P. edulis* Sims

Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100140342>

PARTE USADA: Folhas secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Ansiedade leve e moderada, insônia, irritabilidade, calmante leve.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Asma, rinite, sonolência excessiva.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes; lactantes e pessoas que dirigem veículos ou operar máquinas, já que a habilidade e atenção podem ficar reduzidas, alcoolistas, diabéticos.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Pode potencializar o efeito dos antidrepresivos e sedativos do pentobarbital e hexobarbita e a ação anticoagulante da varfarina e inibidirda monoamino oxidase (isocarboxazida, fenelzina e tranilcipromina).

MODO DE USO E POSOLOGIA

In natura: 1 copo de suco 3-5 vezes ao dia para adultos e 3-5 vezes ao dia para adolescentes.

Cápsula de droga vegetal (equivale a 30 a 120 mg de flavonoides totais expressos em vitexina): 1 cápsula 1 a 4 vezes por dia.

Tintura 20%: 0,5 a 2,0 mL, 3 vezes ao dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR: Há diferentes espécies de passifloras utilizadas pela população como medicinal, tais como: *Passiflora incarnata* L., *P. edulis* Sims, *P. alata* Curtis.

FIGURA 46: *Valeriana officinalis* L.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=329>

PARTE USADA: Raiz seca.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Usado como sedativo moderado, hipnótico e no tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 12 anos.

PRECAUÇÃO: Não se recomenda uso diurno porque pode deixar os reflexos lentos, por isso, deve ser usada com cautela em pacientes que exerçam atividades perigosas.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Álcool, barbitúricos, anestésicos (ex. tiopental), benzodiazepínicos e outros medicamentos depressores do sistema nervoso central.

EFEITOS ADVERSOS: Tontura, desconforto gastrointestinal, alergias de contato, cefaleia e midríase.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes, lactantes e em crianças de menos de 3 anos.

MODO DE USO E POSOLOGIA

É planta de prescrição médica exclusiva.

Cápsulas ou comprimidos de extrato seco (padronizado em 0,8% de ácidos sesquiterpênicos expressos em ácido valerênico): Tomar 1 cápsula de 100 mg dia antes de dormir, por 2 a 4 semanas. A associação de *Melissa officinalis* 80 mg e *Valeriana officinalis* L. 100mg pode auxiliar na síndrome de abstinência pela retirada de benzodiazepínicos. A valeriana tem menor potencial de adicção que os benzodiazepínicos e, diferentemente destes, o sono após seu uso preserva a fase REM.

Dose máxima diária: 4 vezes ao dia.

Decocção: Preparar a decocção da raiz (1 a 3 g) em 150mL de água e tomar antes de dormir.

Tinturas (1:5, etanol 70%): 1 a 3 mL diluído em 75mL de água. Tomar antes de dormir.



**PLANTAS PARA EDEMA CAUSADO
POR TRANSTORNO VENOSO
PERIFÉRICO**



FIGURA 47: *Aesculus hyppocastanum* L.

Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/35153>

FIGURA 48: Semente da *Aesculus hyppocastanum* L.

Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImageVol3/100535000/17260F41-5EEC-4C8F-A997-D3D0AD155BC3.jpg>

PARTE USADA: Semente.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Insuficiência venosa crônica, fragilidade capilar e edema de membros inferiores.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral e tópico. Acima de 12 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Náuseas, prurido, desconforto gástrico, refluxo. Se ingerido em altas doses pode causar vômitos, diarreia, fraqueza, espasmos musculares, dilatação da pupila, falta de coordenação e distúrbios da visão, consciência, dano renal.

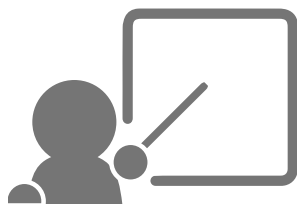
CONTRA-INDICAÇÃO: Alergia a escina, insuficiência renal ou hepática.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Anticoagulantes orais.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco (padronizado em 20% glicosídeos triterpênicos em escina anidra): Tomar 1 cápsulas de 100mg 3x ao dia.

Creme, Gel ou Pomada de castanha-da-índia 2 a 6% (extrato seco padronizado contendo 2% de escina): Aplicar uma porção na pele e massagear suavemente até a absorção completa 2-3x dia. Não deve ser aplicado sobre feridas e cortes.



Estudos mostram a diminuição de edema dos membros inferiores progressivamente, igualando-se à ação da compressão elástica em 12 semanas.

FIGURA 49: *Equisetum arvense* L.Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/35884>FIGURA 50: *Equisetum hyemale* L.Fonte: <http://www.tropicos.org/Image/100112698>

PARTE USADA: Folhas e partes aéreas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Edema generalizado.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto.

EFEITOS ADVERSOS: Bloqueio atrioventricular transitório, distúrbios gastrointestinais, reações alérgicas.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Inibe a enzima CYP1A2.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infuso: 2-3 g em 250 mL de água fervente. Tomar 1 xícara 2x ao dia.

Cápsula ou comprimido contendo extrato seco *Equisetum arvensis* (padronizado em 2% de flavonóides expressos em ácidos clorogênico):
Tomar 1 cápsulas de 400mg 2x ao dia.

Tintura 20%: 30 a 40 gotas/dia; em solução hidroalcoólica 31,5%: 20 gotas/dia.

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR: Há diferentes espécies de passifloras utilizadas pela população como medicinal, tais como: *Equisetum arvense* L. e *Equisetum hyemale* L.



PLANTAS MEDICINAIS PARA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS



FIGURAS 51 E 52: *Allium sativum* L.

Fonte: https://www.researchgate.net/profile/Shakeel_Khan12/publication/317069793/figure/fig1/AS:49718299664320@1495549071326/Species-of-Allium-Species-Allium-cepa-a-Allium-sativum-b-Zingiber-officinale-c.png



Fonte: https://www.researchgate.net/profile/Rafi_Ullah21/publication/318673438/figure/fig1/AS:51994320128000@1500975527687/Allium-sativum-L.png

PARTE USADA: Bulbo frescos ou secos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Coadjuvante no tratamento da hiperlipidemia, hipertensão arterial leve a moderada, aterosclerose, gripes e resfriados. Para uso tópico como antifúngico.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral e tópica. Acima de 12 anos.

EFEITOS ADVERSOS: Irritação gástrica, refluxo e odor desagradável. O uso tópico pode queimar a pele e a mucosa.

CONTRA-INDICAÇÃO: Não usar em casos de hemorragia, menores de três anos, pessoas com gastrite, úlcera úlceras gastroduodenais, hipotensão, hipoglicemia, lactantes (pode provocar cólica para os bebês).

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Não devem ser utilizados concomitantemente com anticoagulantes (warfarina), antiagregantes, anti-hipertensivos, saquinavir e isoniazida. Descontinuar o uso 10 dias antes de qualquer cirurgia.

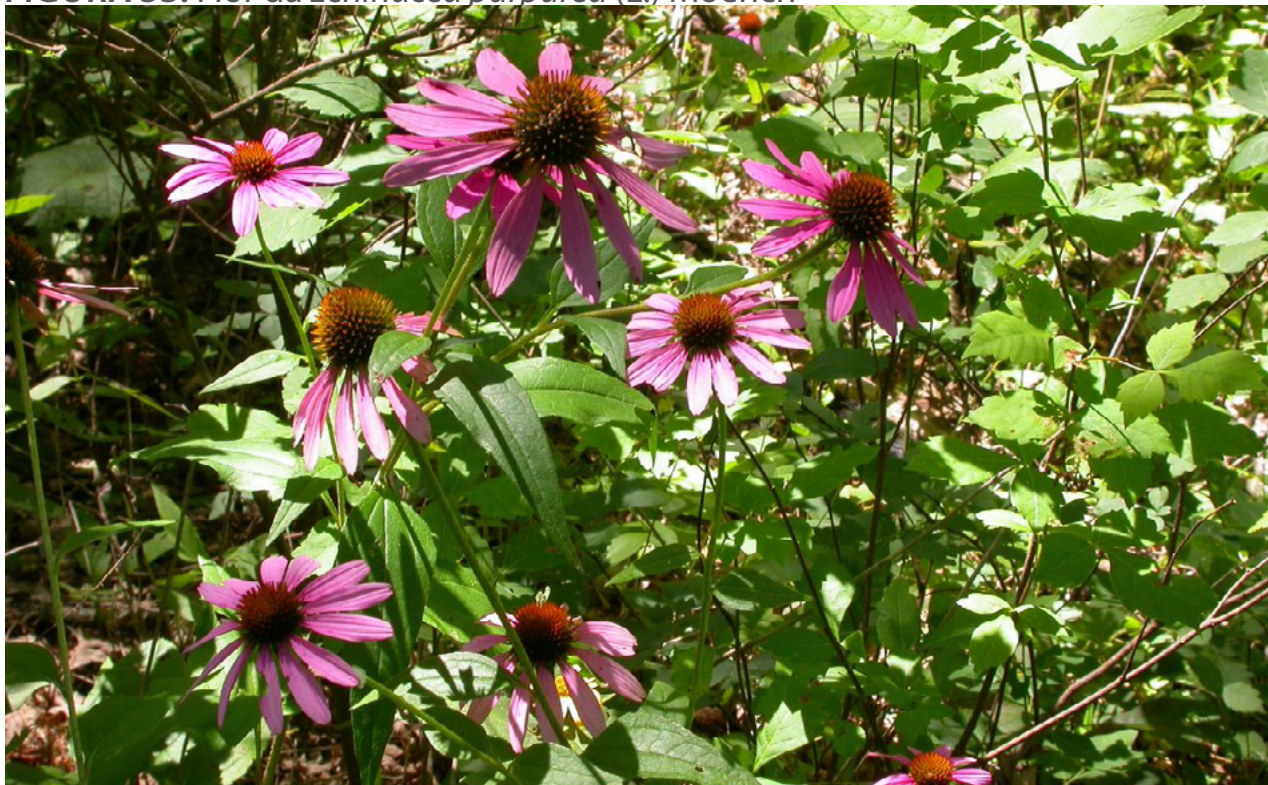
MODO DE USO E POSOLOGIA

Sumo: ½ dente de alho em 30 mL de água. Tomar 1 a 2 mL duas vezes ao dia.

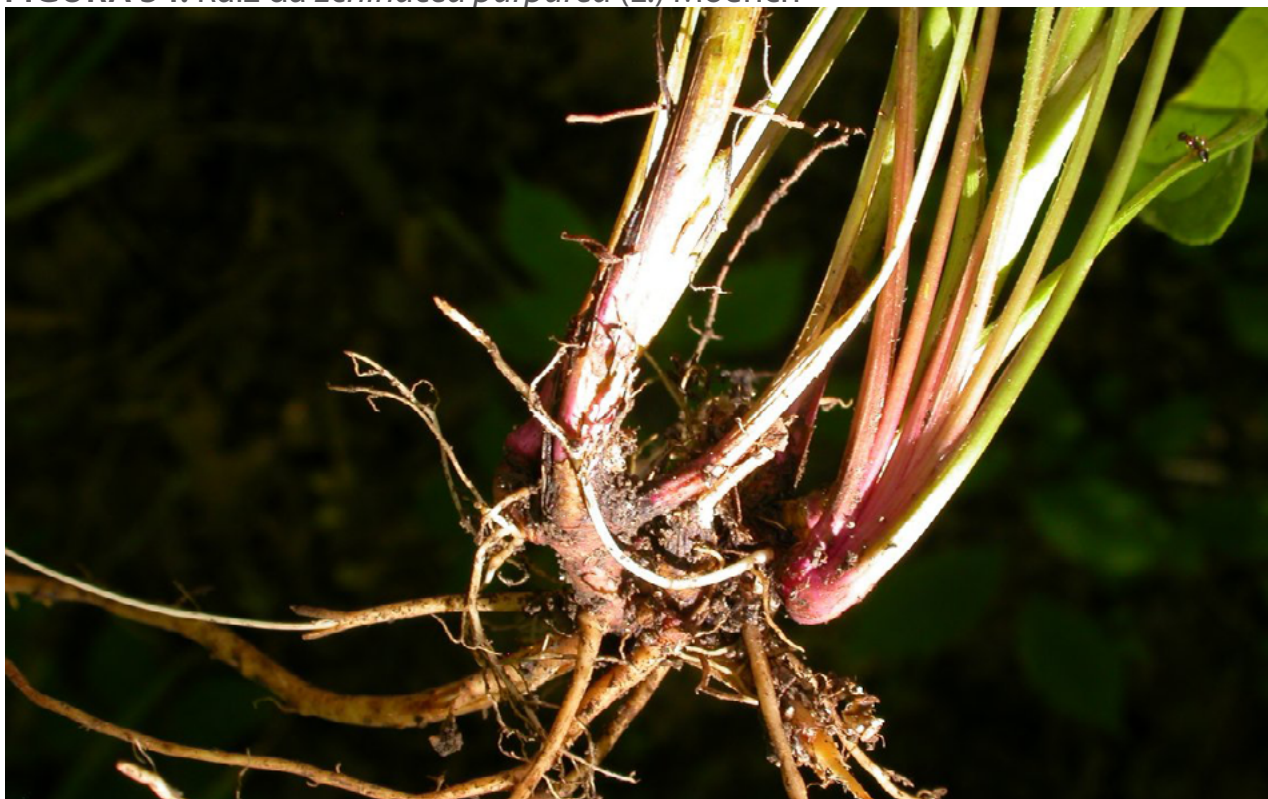
In natura: 3 a 4 dentes de alho por dia (afecções catarrais agudas e crônicas que dificultam a respiração) na alimentação.

Tintura: Acima de 12 anos tomar 50 a 100 gotas (2,5 a 5 mL) da tintura diluídas em 75 mL de água, duas a três vezes ao dia.
Cápsula de óleo de alho 2,6 mg: Recomenda-se duas cápsulas ao dia.

Óleo macerado: Colocar 3 dentes de alho e 1 xícara de óleo de girassol em um recipiente de porcelana ou vidro. Amassar e levar ao fogo em banho-maria, durante 1 hora. Deixar esfriar e coar em 1 peneira. Aplicar nos pés 1x ao dia.

FIGURA 53: Flor da *Echinacea purpurea* (L.) Moench

Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImageVol3/100433000/FD83781C-AE0A-4239-820E-3AD1357B9257.jpg>

FIGURA 54: Raiz da *Echinacea purpurea* (L.) Moench

Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImageVol3/100433000/DC4A8508-31D1-47C3-8008-41CE5FE96BA6.jpg>

PARTE USADA: Raiz seca.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Coadjuvante no tratamento dos sintomas de resfriados. Via de administração: Uso oral. Adulto.

CONTRA-INDICAÇÃO: Patologias auto-imune, esclerose múltipla, colagenose, Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA), tuberculose, pacientes em uso de medicamentos imunossupressores, crianças, gestantes, lactantes e pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia ao fitoterápico.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Fármacos dependentes das enzimas CYP, esteróides anabólicos, amiodarona, metotrexato e cetoconazol.

EFEITOS COLATERAIS: Febre, náusea, vômito e paladar desagradável, dermatite atópica, urticária, Síndrome de Stevens Johnson, angioedema da pele, edema Quincke e broncoespasmo. Por mais de oito semanas, a equinácea pode causar hepatotoxicidade

MODO DE USO E POSOLOGIA

Cápsulas ou comprimidos de extrato seco (padronizado em 6,0mg (3%) de fenóis totais, expressos em ácido chicórico): Tomar 1 cápsula de 200 mg, 2 a 3 vezes ao dia. Não exceder o tratamento por via oral em mais de 8 semanas.

Decocção: 1 g de raiz rasurada para cada 150 ml de água, 3 vezes ao dia;

Tintura 30%: 0,5 a 1,5ml ao dia.

Eucalyptus globulus Labill.

(eucalipto)

Família Myrtacear

FIGURAS 55 E 56: Folhas do *Eucalyptus globulus* Labill.



Fonte: http://floraofgibraltar.myspecies.info/sites/floraofgibraltar.myspecies.info/files/Eucalyptus%20globulus%2002%20Queen%27s%20Road%2031-1-04_0.jpg



Fonte: http://floraofgibraltar.myspecies.info/sites/floraofgibraltar.myspecies.info/files/styles/slideshow_large/public/Eucalyptus%20globulus%2001%20Queen%27s%20Road%2031-1-04.jpg?itok=tqOVIsFT

PARTE USADA: Folhas frescas e secas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Gripes, resfriado para desobstrução das vias respiratórias, como adjuvante no tratamento de asma e bronquite.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Inalação. Uso oral. Adulto e crianças acima de 12 anos.

CONTRA-INDICAÇÃO: Não deve ser utilizado por pessoas com inflamação gastrointestinal e biliar, doenças hepáticas graves, gravidez, lactação e em menores de 12 anos de idade.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Sedativos, analgésicos, hiperglicemiantes.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão para inalação do vapor das folhas: 3 folhas secas ou frescas de *Eucalyptus globulus* (eucalipto) para 1L de água. Fazer inalação de 3 a 3x ao dia com o vapor das folhas. Colocar a infusão em um recipiente aberto, cobrir a cabeça com um pano junto ao recipiente e inalar.

Escalda-pés com óleo ou folhas: Durante 20min, banhos de imersão.

FIGURA 57: *Mikania laevigata* Schultz Bip



Fonte: <http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/05.05.20111304627030Mikania%20laevigata%20640.jpg>

FIGURA 58: *Mikania involucrata* Hook. & Arn



Fonte: <http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/05.05.20111304627030Mikania%20involucrata.jpg>

PARTE USADA: Folhas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Gripe, resfriado, bronquites e asma como expectorante.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Acima de 2 anos.

OBSERVAÇÃO: Pode ser associada a poejo, alfavaca anisada, malvariço ou mil-em-ramas como expectorante. Evitar o uso prolongado pelo risco de hemorragia (até 100 dias), em suspeita de dengue.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: Anticoagulantes, pois as cumarinas podem potencializar seus efeitos e antagonizar o da vitamina K.

CONTRAINDICAÇÃO: Não utilizar em caso de tratamento com anti-inflamatórios não esteroides, gestantes, hepatopatas.

EFEITOS ADVERSOS: Pode provocar vômitos e diarreia.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 3 g de folhas secas em 150 mL de água fervente, 3 vezes ao dia.

Xarope de extrato hidroalcoólico de *Mikania glomerata* (padronizado em 0,175mg cumarinas): 0,5 mL/5 mL. Administrar 5 ml, via oral, três vezes ao dia, de 8 em 8 horas. Crianças de 2 a 5 anos: Administrar 2,5 ml duas vezes ao dia, de 12 em 12 horas. Crianças acima de 5 anos: Administrar 2,5 ml três vezes ao dia, de 8 em 8 horas. Em casos de afecções respiratórias agudas, recomenda-se o uso por 7 dias e, em casos crônicos, por 2 semanas.

Lambedor de Guaco: Tem efeito expectorante. Indicado para gripes e resfriados, tosse, broncospasmo. É preparado colocando folhas da planta com açúcar mascavo em banho-maria (Brasil, 2018).

OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR: O guaco é uma trepadeira arbustiva originária da América do sul. Há diferentes espécies de guaco: *Mikania glomerata* Spreng, *Mikania laevigata* Schultz Bip; *Mikania involucrata* Hook. & Arn. A espécie *Mikania laevigata* Schultz Bip apresentou maior teor de cumarina quando cultivada a pleno sol e usada as folhas frescas.

FIGURA 59 E 60: *Ocimum selloi* Benth.

Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/09.04.20121333981381infloresc%20%20fru%20alfavaca%20anisada%20640.jpg>



Fonte: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/banco/09.04.20121333981381alfavaca%20anisada%20infloresc%20640.jpg>

PARTE USADA: Folhas frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Cólicas, gases, gripes, resfriados.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA: É uma planta pouco estudada. Tem oito quimiotipos diferentes. O quimiotipo com cheiro semelhante ao funcho é o utilizado. Não há relatos de efeitos adversos e nem de interação medicamentosa.

CONTRA-INDICAÇÃO: Gestante e lactantes.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 2 folhas frescas por xícara até 3 xícaras ao dia. Usar por até 2 semanas.

Lambedor: Como antisséptico bucal, rouquidão, tosse e broncospasmo. É preparado com 5 a 6 folhas frescas. A dose média é de 5-6 folhas ao dia para lambedor ou folha *in natura* (em estado natural) até 3 xícaras ao dia. Usar por até 2 semanas (Brasil, 2018).

Xarope: 1 colher de sopa, 3 vezes ao dia. Preparado em 30 a 40 folhas frescas em 200 g de açúcar, sem adicionar água em banho-maria.

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.
(malvariço, orégano francês, hortelã-de-folhas-grossas)

Família Lamiaceae

FIGURAS 61 E 62: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.



Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImages2/100118000/8B6BA6BA-5A67-4CA2-95E3-ABF3544E906E.jpg>



Fonte: <http://images.mobot.org/tropicosimages3/detailimages/TropicosImages2/100118000/E4848DB1-C778-487F-9A41-AD0582BA8822.jpg>

PARTE USADA: Folhas frescas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: Antisséptico bucal, em rouquidão, tosse e broncospasmo.

VIA DE ADMINISTRAÇÃO: Oral. Adulto.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS: Não há relatos de interação medicamentosa.

CONTRA-INDICAÇÃO: Não há estudos em gestantes.

OBSERVAÇÃO: Planta de provável origem africana; é semelhante ao boldo (*Plectranthus barbatus* Andrews), mas sem o sabor amargo.

MODO DE USO E POSOLOGIA

Infusão: 2 folhas frescas por xícara até 3 xícaras ao dia. Usar por até 2 semanas.

Lambedor: Como antisséptico bucal, rouquidão, tosse e broncospasmo. É preparado com 5 a 6 folhas frescas. A dose média é de 5-6 folhas ao dia para lambedor ou folha *in natura* (em estado natural) até 3 xícaras ao dia. Usar por até 2 semanas (Brasil, 2018).


Xarope: 1 colher de sopa, 3 vezes ao dia. Preparado em 30 a 40 folhas frescas em 200 g de açúcar, sem adicionar água em banho-maria.



PLANTAS TÓXICAS

Plantas tóxicas apresentam na sua composição química compostos químicos que ao contato, ingestão ou inalação ocasionam danos à saúde do homem ou dos animais. A intoxicação geralmente acontece por ingestão ou contato, principalmente em crianças (OLIVEIRA, GODOY, COSTA, 2008).

As principais **plantas tóxicas** que podem ser encontradas nos jardins dos seus munícipes são:



Dieffenbachia sp.
(comigo-ninguém-pode)

Família Araceae

FIGURA 63: *Dieffenbachia seguine* (Jacq.) Schott



Fonte: http://www.plantasyhongos.es/herbarium/d/Dieffenbachia_seguine_01.jpg

COMPOSIÇÃO QUÍMICA: Cristais de oxalato de cálcio, na forma de agulhas, denominados ráfides.

AÇÃO TÓXICA: Irritação e processo inflamatório. O contato pode provocar irritação ou inflamação, edema e fortes dores, que podem durar algumas semanas.

TRATAMENTO:

- Desobstruir as vias respiratórias;
- Administrar líquido gelado (água, suco) ou emolientes (leite, gelatina);
- Não fazer lavagem gástrica ou induzir vômito por causa das ráfides;
- Lavar pele e olhos irritados com água corrente e usar colírios antissépticos.

Euphorbia millii Des Moulins
(coroa-de-cristo)

Família Euphorbiaceae

FIGURA 64: *Euphorbia millii* Des Molins



Fonte: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/all/euphorbia-milii/>

COMPOSIÇÃO QUÍMICA: Diterpenos denominados miliaminas de A I.

AÇÃO TÓXICA: Irritante e carcinogênicos. O contato com do látex com a pele e mucosas, provoca sérias irritações. As lesões caracterizam-se pela presença de edema e eritema e formação de vesículas e pústulas, pruriginosas e doloridas. Nos olhos pode provocar conjuntivite e, em casos mais graves, cegueira temporária. A ingestão provoca gastroenterite severa com forte diarreia e vômitos, dilatação da pupila, tontura, delírio com convulsão e colapso circulatório.

TRATAMENTO:

- Lavar com água corrente em caso de contato com pele e mucosa;
- Usar colírios antissépticos em caso de contato com os olhos;
- Administrar carvão ativado e laxante, analgésico, demulcente em caso de ingestão.

Euphorbia pulcherrima Willd.

(flor-de-papagaio)

Família Euphorbiaceae

FIGURA 65: *Euphorbia pulcherrima* Wild.



Fonte: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/all/euphorbia-milii/>

COMPOSIÇÃO QUÍMICA: Ésteres diterpênicos.

AÇÃO TÓXICA: Irritante. O contato do látex com a pele causa reação semelhante a coroa-de-cristo. A ingestão causa sintomas leves como vômito e diarreia.

TRATAMENTO: Semelhante a coroa-de-cristo.

Luffa operculata L. Cogn.

(buchinha)

Família Cucurbitaceae

FIGURA 66: *Luffa operculata* L. Cogn.



Fonte: www.lyndha.com/plantas/buchinha.jpg

COMPOSIÇÃO QUÍMICA: Glicoproteínas.

AÇÃO TÓXICA: Provoca cólicas abdominais, diarreia intensa e vômitos. Os sintomas surgem até de 24 horas após a ingestão do chá. O uso do fruto seco (inalação) para rinite e sinusite podem causar irritação e hemorragia nasal.

Ricinus communis L.

(mamona)

Família Euphorbiaceae

FIGURA 67: *Ricinus communis* L.



Fonte: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/all/ricinus-communis/>

COMPOSIÇÃO QUÍMICA: Ricina (glicoproteica), ricinina (alcaloide), glicoproteínas.

AÇÃO TÓXICA: Vômito, diarreia, gastroenterite sanguinolenta, cólica violenta, lesões renais, distúrbios neurológicos, letargia, apneia e coma. A ingestão de uma a seis sementes pode ser fatal para uma criança. A inalação de resíduos de mamona causa distúrbios respiratórios, coriza, asma brônquica, conjuntivite, dermatites e eczemas.

TRATAMENTO:

- Administrar carvão ativado ou estimular o vômito de forma rápida e enérgica;
- Realizar lavagem gástrica imediata;
- Administrar eletrólitos e grande volume de líquidos;
- Realizar controle renal, sanguíneo e hepático.

SAIBA MAIS

Em caso de acidente com plantas procure orientação médica e/ou ligue para o Centro de Informações Toxicológicas de sua região. Guarde e leve a planta para identificação. Ligue para o CIT/SC 0800 643 5252.

Mais informações sobre plantas tóxicas você pode acessar o SINITOX - Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas no link:

<https://sinitox.iciet.fiocruz.br/levantamento-revela-esp%C3%A9cies-que-mais-causam-intoxica%C3%A7%C3%A3o-nos-pets>

REFERÊNCIAS

BRASIL Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual de Saúde. Telessaúde Brasil Redes. **Quais plantas medicinais podem ser utilizadas durante a gestação?** 2015. Telessaúde SC. Disponível em:

<http://aps.bvs.br/aps/quais-plantas-medicinais-podem-ser-utilizadas-durante-a-gestacao/>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira.** Brasília: Anvisa, 2011. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/259456/Suplemento+FFFB.pdf/478d1f83-7a0d-48aa-9815-37dbc6b29f9a>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Instrução normativa nº2, de 12 de janeiro de 2015.** Altera a Instrução Normativa nº 4 , de 11 de setembro de 2014. Disponível em: https://www.governodigital.gov.br/documentos-e-arquivos/legislacao/IN%202_2015.pdf

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Memento Terapêutico Fitoterápico, 2016.** Brasília: Anvisa, 2016. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/2909630/Memento+Fitoterapico/a80ec477-bb36-4ae0-b1d2-e2461217e06b>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais plantas medicinais podem ser utilizadas durante a gestação?** 13 nov. 2015. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-23004>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais plantas medicinais e fitoterápicos podem ser utilizados de forma segura e eficaz para distúrbios do sono?** 20 out 2016. Disponível em: https://www.governodigital.gov.br/documentos-e-arquivos/legislacao/IN%202_2015.pdf

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **A fitoterapia pode ser uma opção terapêutica para obesidade?** 18 mai. 2016. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-23722>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais plantas medicinais são indicadas para cicatrização de feridas?** 26 jan 2015. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-16988>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **É possível tratar a insônia com fitoterápicos?** 4 ago. 2008. Disponível em:

<http://aps.bvs.br/aps/e-possivel-tratar-a-insonia-com-fitoterapicos/>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Qual a indicação de uso do óleo de girassol e do óleo de canola no tratamento de feridas?** 4 ago. 2008. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-174>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. **Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. Qual a eficácia do chá de arruda para tratamento de dismenorrea e menorragia?** 20 ago. 2009. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-2475>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais as evidências clínicas para a recomendação do fitoterápico de Alcachofra (Cynara scolymus L.) na APS?** 12 abr. 2016. Disponível em: <http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-23382>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Há indicação de uso de chás de camomila entre outros no tratamento de feridas em membros inferiores. Há alguma evidência quanto à efetividade deste tratamento alternativo?** 6 ago, 2009. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-2148>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Que receitas de xarope caseiro com efeito expectorante podem ser recomendados para crianças menores de 1 ano?** Núcleo de Telessaúde Sergipe, 09 mar. 2018. Disponível em:

<http://aps.bvs.br/aps/que-receitas-de-xarope-caseiro-com-efeito-expectorante-podem-ser-recomendadas-para-criancas-menores-de-1-ano/>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais as evidências para o uso de Garra do Diabo na Atenção Primária à Saúde?** 8 jul. 2016. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-25173>

BRASIL. BVS APS Atenção Primária à Saúde. Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. **Quais as evidências para o uso de fitoterápicos a base de extrato de unha-de-gato na APS?** 3 mai. 2016. Disponível em:

<http://pesquisa.bvs.br/aps/resource/pt/sof-23272>

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual de Saúde. Telessaúde Brasil Redes. **Quais os tratamentos não-farmacológicos para osteoartrite (artrose) de joelho?** 2016. Telessaúde SC. Disponível em: Brasil.

http://aps.bvs.br/aps/quais-os-tratamentos-nao-farmacologicos-para-osteoartrite-artrose-de-joelho/?post_type=aps&l=en_US

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual de Saúde. Telessaúde Brasil Redes. **Quais as evidências para a recomendação da Cáscara Sagrada?**, 2016. Telessaúde SC. Disponível em: <http://aps.bvs.br/aps/quais-as-evidencias-para-a-recomendacao-de-cascara-sagrada-rhamnus-purshiana-dc-na-atencao-primaria-a-saude/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. **Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Relação Nacional de Medicamentos Essenciais: RENAME 2017**. 10. ed. rev. e atual. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relacao_nacional_medicamentos_rename_2017.pdf

BUZZI M, FREITAS F, WINTER MB. Cicatrização de úlceras por pressão com extrato de Calendula officinalis **L. Rev. Bras. Enferm.** [internet]. v. 69, n. 2, p. 250-257, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n2/0034-7167-reben-69-02-0250.pdf>

CRICIÚMA. **Herbário Padre Dr. Raulino Reitz**. Disponível em: <http://inct.florabrasil.net/participantes/herbarios-curadores/cri-herbario-pe-dr-raulino-reitz-universidade-do-extremo-sul-catarinense/>

DUKE, J. A. **Medicinal plants of Latin America**. Boca Raton, EUA: CRC Press, 2008.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2 ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.

FAUSTINO TT, ALMEIDA RB, ANDREATINI R. **Plantas no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados**. Revista Brasileira de Psiquiatria. v.32, n.4, p.429-436, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/2010nahead/aop2610.pdf>

FOZ DO IGUAÇÚ. **Protocolo Municipal de fitoterapia**. 2015. Disponível em: <http://www.saudefoz.com.br/SaudeFOZ/Formularios/wfrmVisualizarObjetos.aspx?ObjId=690>.

Katleen A, Nascimento LC, Figueiredo DAS, Souza LB, Alfieri FM. Efeitos da geoterapia e fitoterapia associadas à cinesioterapia na osteoartrite de joelho: estudo randomizado duplo cego. **Acta Fisiátrica**. v. 19, n.1, p. 11-15. Disponível em: http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=458#

LONDRINA. **Protocolo de Fitoterapia**. 2006. Disponível em: http://www1.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/protocolos_clinicos_saude/prot_fitoterapia.pdf

MILLS, Edward et al. **Herbal Medicines in Pregnancy and Lactation: an Evidence-Based Approach**. Lemon balm, p. 204-205, 2006 disponível no link: <http://file.zums.ac.ir/ebook/365-Herbal%20Medicines%20in%20Pregnancy%20and%20Lactation%20-%20An%20Evidence-Based%20Approach-Edward%20Mills%20Jean-Ja.pdf>

OLIVEIRA, RB, GODOY, AS, COSTA, FB. **Plantas tóxicas: conhecimento e prevenção de acidentes**. 2003, 60p.

REFLORA. **Lista de espécies da Flora do Brasil**. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/listaBrasil/PrincipalUC/PrincipalUC.do;jsessionid=B9BA3FA60D7BDC85548A82F810ECF529#CondicaoTaxonCP>

ROSSATO AE et al. (org.) **Fitoterapia racional**: aspectos taxonômicos, agroecológicos, etnobotânicos e terapêuticos, Florianópolis: DIOESC, 2012. p.15-40. Disponível em:

<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1628/2/Fitoterapia%20Racional.pdf>

SANTA CATARINA. **Plantas na gestação, parto e puerpério**. 2015. In: Oficina de fortalecimento do pré-natal. Plantas na gestação. Disponível em:

http://portalses.saude.sc.gov.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=9314&Itemid=82

SIMIONATO C, GRANADA GG; EDELWEISS MK. Introdução às plantas medicinais. IN: GUSSO G, LOPES JMC (org). **Tratado de medicina de família e comunidade**: princípios, formação e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012. v.1, p.731-741

TROPICOS. Disponível em: <http://www.tropicos.org/Home.aspx>.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Horto Didático do Hospital Universitário /UFSC**. Disponível em: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/sobreohorto.php>