

**CARTILHA DE**



*Plantas*  
**MEDICINAIS**



CARTILHA DE

*Plantas*  
**MEDICINAIS**

CUIABÁ/MT  
2024

# Ficha Técnica

## UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO

Reitor

Evandro Aparecido Soares da Silva

Vice-Reitor

Rosaline Rocha Lunardi

Pró-Reitor de Pesquisa

Leandro Dênis Battirola

## AUTORES

Nhaara Da Vila Pereira

Matheus Henrique Barbosa de Farias

Joaquim Corsino da Silva Lima

Ana Clara Barreto e Silva

## ORGANIZADOR

Domingos Tabajara de Oliveira Martins

## FOTOS (CRÉDITOS)

Nhaara Da Vila Pereira

Fitoterapia Brasil

Programa Arboretum

## REVISÃO TEXTUAL

Ana Clara Barreto e Silva

Matheus Henrique Barbosa de Farias

Domingos Tabajara de Oliveira Martins

Rose Soares

Eliana Paixão

## REVISÃO DE ARTE

Ana Clara Barreto e Silva

Domingos Tabajara de Oliveira Martins

Rose Soares

## APOIO

Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia em Áreas Úmidas (INAU)

Centro de Pesquisa do Pantanal (CPP)

Instituto Nacional de Pesquisa do Pantanal (INPP)

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)



# Apresentação

É com grande entusiasmo que compartilhamos a cartilha sobre plantas medicinais, desenvolvida pelo Laboratório de Farmacologia de Produtos Naturais da Universidade Federal de Mato Grosso, vinculado ao INCT-Áreas Úmidas-INAU, em colaboração com a comunidade local. Esta cartilha representa uma união de esforços entre o conhecimento acadêmico e o saber tradicional, visando promover o uso seguro e eficaz das plantas medicinais nas comunidades ribeirinhas de 21 de Abril (Luena), São Gonçalo Beira Rio em Cuiabá e Barranco Alto, Santo Antônio de Leverger, Mato Grosso, Brasil.

Durante o processo de elaboração desta cartilha foram consultados membros das comunidades e especialistas locais conhecedores das plantas medicinais mais comuns na região. Foram realizadas pesquisas minuciosas por meio da literatura científica, cartilhas e sites especializados na área.

Em contrapartida a parceria com as comunidades locais, será implantada uma horta medicinal com fornecimento de mudas e demais materiais que serão utilizados para construção da mesma.

Espera-se que esta cartilha se torne um ferramenta valiosa para a comunidade oferecendo-lhes importantes orientações sobre o uso de algumas espécies de plantas medicinais.



# Sumário

## PÁGINAS

Ficha-Técnica	i
Apresentação	ii
Sumário	iii
Anador	1
Erva-baleeira	2
Erva-cidreira	3
Gengibre	4
Guaco	5
Hortelã-pimenta	6
Pitanga	7
Índice Remissivo	8



# Anador



**NOME CIENTÍFICO:** *Justicia pectoralis* Jacq.

**USO:** expectorante, asma, tosse, bronquite e inflamação.

**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** usa-se 0,4 a 0,6 g de folhas secas e cortadas para o preparado, que são colocados em 150 mL de água fervente para infusão durante 5 minutos.

**COMO UTILIZAR:** o adulto pode tomar até 150 mL da infusão de 2 a 3 vezes ao dia. Maiores de 70 anos devem tomar no máximo 75 mL do preparado de 2 a 3 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** não é recomendado o uso da infusão por grávidas, lactantes e menores de 18 anos.

# Erva-baleeira



**NOME CIENTÍFICO:** *Varronia curassavica* Jacq.

**USO:** dor, inflamação, infecção e cicatrização de úlceras e feridas.

**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** usa-se as folhas para o preparo do chá. Três (3) gramas das folhas secas devem ser colocadas em água fervente com cerca de 150 mL. Para preparar a compressa, uma gaze limpa deve ser embebida no chá preparado anteriormente e aplicado sobre a lesão da pele.

**COMO UTILIZAR:** o chá pode ser ingerido de 2 a 3 vezes ao dia. As compressas podem ser aplicadas 3 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** o chá e o cataplasma são contraindicados para grávidas, lactantes e menores de 12 anos.

# Erva-cidreira



**NOME CIENTÍFICO:** *Lippia alba* (Mill) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson

**USO:** alívio de cólicas menstruais e intestinais, dor, antisséptica e leve calmante. Auxilia no controle da tensão pré-menstrual (TPM), síndrome de climatério, síndrome do intestino irritável e diarreias.

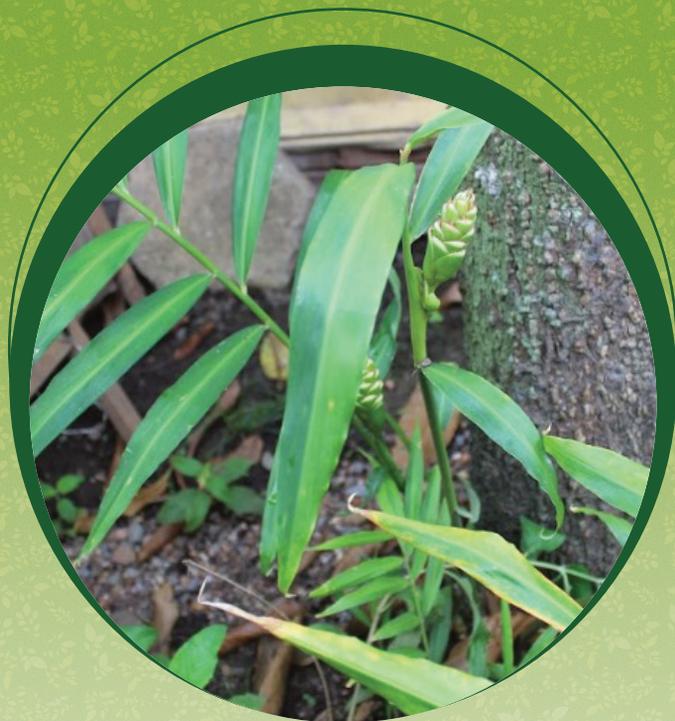
**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** usa-se 0,4 a 0,6 g de folhas secas que são preparadas em 150 mL de água fervente na forma de infusão, durante 5 minutos, para o preparo de chá

**COMO UTILIZAR:** para crianças de 3 a 7 anos é recomendado beber 35 mL do preparado de 3 a 4 vezes ao dia. Dos 7 aos 12 anos o uso de 75 mL do chá de 2 a 4 vezes ao dia é recomendado. Acima de 12 anos até 70 anos é indicado o uso de 150 mL do infuso de 2 a 3 vezes ao dia. Para maiores de 70 anos é indicado o uso de 75 mL de 2 a 3 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** gestantes, lactantes e pessoas com pressão arterial baixa.

# Gengibre



**NOME CIENTÍFICO:** *Zingiber officinale* Roscoe

**USO:** evitar cinetose (enjoo dos movimentos), ajuda no tratamento de gases, náuseas, vômitos e atua como expectorante e em dores de garganta.

**PARTES UTILIZADAS:** rizoma.

**COMO PREPARAR:** usa-se 0,5 a 1 g do rizoma, ("raiz"), que pode ser picada para cozimento (decocto) ou ralado para infuso, para 150 mL de água fervente. Após o procedimento, o preparado deve ser deixado tampado por 10 minutos.

**COMO UTILIZAR:** o chá pode ser consumido de 2 a 4 vezes ao dia, ou utilizado para bochecho ou gargarejo de 2 a 4 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** menores que 6 anos e pessoas com úlceras estomacais e intestinais. Durante a gestação e lactação o uso máximo é de 0,5 g do preparado por dia.

# Guaco



**NOME CIENTÍFICO:** *Mikania glomerata* Spreng.

**USO:** expectorante e broncodilatador para tosses, resfriados e bronquites.

**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** infusão: usa-se de 2 a 3 g de folhas secas, para o preparo da infusão em 150 mL de água fervente. Tintura: usam - se 10 g de folhas secas em 100 mL de álcool etílico 70%.

**COMO UTILIZAR:** chá: logo após o preparo, beber de 2 a 3 vezes ao dia. Tintura: pode ser ingerido de 1 a 3 mL, diluídos em 50 mL de água, por até 3 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** grávidas, lactantes, menores de 18 anos em uso de anti-inflamatórios não esteroidais (ex. aspirina, diclofenaco, dipirona etc.) e antibióticos.

# Hortelã-pimenta



**NOME CIENTÍFICO:** *Mentha x piperita* L.

**USO:** sintomas como indigestão, gases, saciedade precoce, empachamento após as refeições e mal estar gástrico.

**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** infusão: usa-se de 1,5 a 5 g das folhas secas e cortadas, que devem ficar em infusão de 5 a 10 minutos. Tintura: usam - se 20 g de folhas secas em 100 mL de álcool etílico 70%.

**COMO UTILIZAR:** chá: logo após o preparo, pode ser consumido até 3 vezes ao dia Tintura: o preparado pode ser consumido ao se diluir, de 2 a 3 mL, da tintura em 50 mL de água, até 3 vezes ao dia.

**CONTRAINDICAÇÕES:** menores de 4 anos, gestantes e lactantes. O uso da tintura é contraindicado para menores de 18 anos.

# Pitanga



**NOME CIENTÍFICO:** *Eugenia uniflora* L.

**USO:** alívio de diarreia leve não infecciosa, digestiva, antisséptica de feridas e gargarejo.

**PARTES UTILIZADAS:** folhas.

**COMO PREPARAR:** chá: preparado de 3 g de folhas secas, deixar em infusão em 150 mL de água fervente por 15 a 20 minutos. Compressas: preparar 10 folhas secas em decocção com 1 L de água.

**COMO UTILIZAR:** chá: deve ser consumido após episódios de diarreia, no máximo 10 vezes ao dia. Compressas: Após o preparado esfriar, deve ser deixado em contato com a ferida durante 20 minutos, embebido em gazes. Esse procedimento pode ser realizado de 1 a 2 vezes ao dia. Gargarejo: realizar o gargarejo do decoto (cozimento) das folhas de 2 a 3 vezes ao dia..

**CONTRAINDICAÇÕES:** grávidas, lactantes e menores de 18 anos.

# Índice Remissivo

## A

Anador, 1  
Antisséptica, 3, 7  
Asma, 1

## B

Bronquite, 1, 5  
Broncodilatador, 5

## C

Calmante, 3  
Cicatrizante, 2  
Cinetose, 4  
Climatério, 3  
Cólicas intestinais, 3  
Cólicas menstruais, 3

## D

Diarreia, 3, 7  
Digestiva, 7  
Dor, 2, 3  
Dor de garganta, 4

## E

Empachamento, 6  
Erva-baleeira, 2  
Erva-cidreira, 3  
Estômago, 6  
Expectorante, 1, 4, 5  
*Eugenia uniflora*, 7

## G

Gases, 4, 6  
Gengibre, 4  
Guaco, 5

## H

Hortelã-pimenta, 6

## I

Indigestão, 6  
Infecção, 2, 7  
Inflamação, 1, 2

## J

*Justiça pectoralis*, 1

## L

*Lippia alba*, 3

## M

*Mentha piperita*, 6  
*Makania glomerata*, 5

## N

Náuseas, 4

## P

Pitanga, 7

## R

Resfriado, 5

## S

Saciedade, 6  
Síndrome do intestino  
irritável, 3

## T

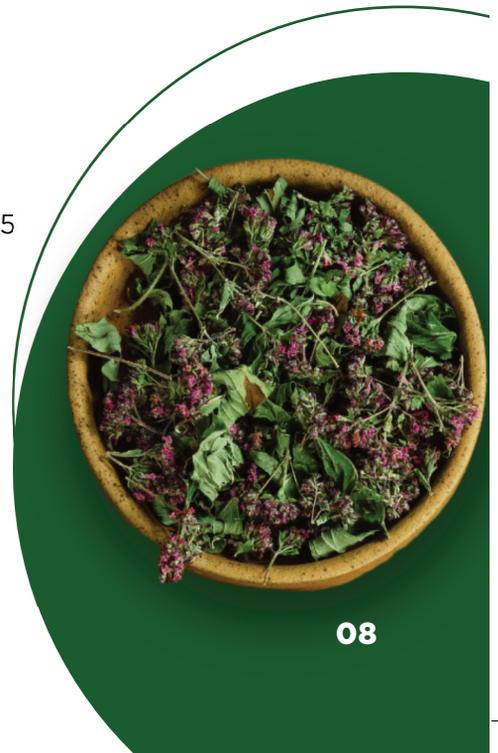
Tosse, 1  
Tensão pré-menstrual, 3

## V

*Varronia curassavica*, 2  
Vômitos, 4

## Z

*Zingiber officinale*, 4



# CARTILHA DE



# *Plantas* **MEDICINAIS**