

É HORA DO CHÁ

Guia prático



AUTORES

Roberta Paulert

Carina Kozera

Patrícia da Costa Zonetti

Suzana Stefanello

Felipe Kenji Nishioka Jojima

ILUSTRAÇÃO E FOTOGRAFIA

Dioni da Silva Oliveira

Fernanda Corrêa Falkovski

Júlio Freitas Martinez

Karla Fernanda Fontana

É HORA DO CHÁ

Guia prático





REITOR

Ricardo Marcelo Fonseca

VICE-REITORA

Graciela Inês Bolzón de Muniz

PRÓ-REITORA DE EXTENSÃO E CULTURA

Mayara Elita Braz Carneiro

DIRETORES DO SETOR PALOTINA

Wilson de Aguiar Beninca

Maria Cristina Milink

**COORDENADORAS DOS PROJETOS COM PLANTAS
MEDICINAIS DA UFPR SETOR PALOTINA**

Carina Kozera

Patricia da Costa Zonetti

Roberta Paulert

Suzana Stefanello



Plantas Medicinais
UFPR - Palotina

É HORA DO CHÁ

Guia prático

AUTORES

Roberta Paulert
Carina Kozera
Patricia da Costa Zonetti
Suzana Stefanello
Felipe Kenji Nishioka Jojima

ILUSTRAÇÃO E FOTOGRAFIA

Dioni da Silva Oliveira
Fernanda Corrêa Falkovski
Julião Freitas Martinez
Karla Fernanda Fontana



© Roberta Paulert, Carina Kozera, Patricia da Costa Zonetti,
Suzana Stefanello, Felipe Kenji Nishioka Jojima



É HORA DO CHÁ

Guia prático

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Márcio Brustolin
44 99806-8813

Esta publicação recebeu o apoio da C.Vale - Cooperativa Agroindustrial, da Associação de Ensino, Pesquisa e Extensão - Faculdade Biopark, Toledo/PR e da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) da Universidade Federal do Paraná.

Universidade Federal do Paraná. Sistemas de Bibliotecas.
Biblioteca UFPR Palotina.

E10 É hora do chá: Guia prático / Roberta Paulert... [et. al.].
– Palotina: Gráfica Impreval, 2024.
128p.: il., color.

ISBN: 978-65-5458-262-9 (versão digital)
ISBN: 978-65-5458-263-6 (versão impressa)

1. Ervas – uso terapêutico. 2. Plantas medicinais.
3. Preparo de chás. I. Paulert, Roberta. II. Kozera, Carina.
III. Zonetti, Patricia da Costa. IV. Stefanello, Suzana.
V. Jojima, Felipe Kenji Nishioka. VI. Universidade Federal
do Paraná. VII. Título.

CDU: 633.8

Bibliotecária: Aparecida Pereira dos Santos CRB9/1653

ISBN (versão digital): 978-65-5458-262-9

ISBN (versão impressa): 978-65-5458-263-6

Direitos desta publicação reservados aos projetos de extensão com plantas medicinais da
Universidade Federal do Paraná (UFPR) Setor Palotina.

Rua Pioneiro, 2153. Bairro Jardim Dallas
Palotina - Paraná - Brasil
2024



SUMÁRIO

Lista de autores	13
Prefácio	17
Apresentação	21
Agradecimentos	27
Capítulo 1 Orientações gerais para o uso das plantas medicinais e preparo de chás	31
Capítulo 2 Formas de preparo dos chás: infusão e decocção	35
Capítulo 3 Informações sobre o uso de espécies medicinais no preparo de chás	37
Abacateiro	41
Açafrão	43
Alcachofra	45
Alecrim	47
Alecrim-pimenta	49
Anis-estrelado	51
Boldo	53
Calêndula	55
Camomila	57
Canela	59
Capim-cidreira	61
Carqueja	63
Cavalinha	65
Chambá	67
Colônia	69
Dente-de-leão	71
Erva-baleeira	73
Erva-cidreira-brasileira	75
Erva-doce	77
Espinheira-santa	79
Funcho	81
Gengibre	83
Goiabeira	85
Guaco	87
Hortelã	89
Lavanda	91

Lúpulo	93
Macela	95
Malva	97
Maracujazeiro	99
Melissa	101
Mil-folhas	103
Penicilina	105
Picão-preto	107
Pitangueira	109
Quebra-pedra	111
Romã	113
Sabugueiro	115
Sálvia	117
Tansagem	119
Referências	123



LISTA DE AUTORES

Carina Kozera

Bióloga graduada pela Universidade Federal do Paraná, possui mestrado em Botânica pela Universidade Estadual de Campinas e doutorado em Engenharia Florestal, na área de Conservação da Natureza, pela Universidade Federal do Paraná. Atualmente é docente do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, Setor Palotina.

Felipe Kenji Nishioka Jojima

Aluno do ensino médio. Participou do Programa Institucional de Iniciação Científica e Tecnológica da UFPR (2021 – 2022) e foi bolsista do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). De 2016 a 2023 apresentou projetos na Feira de Ciência e Tecnologia de Palotina (FECITEC) e participou da 17ª Feira Brasileira de Ciências e Engenharias (FEBRACE) em 2022.

Patricia da Costa Zonetti

Bióloga graduada pela Universidade Estadual de Maringá, possui mestrado em Agronomia, na área de Sistemas de Produção, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho e doutorado em Agronomia, na área de Produção Vegetal, pela Universidade Estadual de Maringá. Atualmente é docente dos cursos de Agronomia, Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia e de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, Setor Palotina.

Roberta Paulert

Farmacêutica e bioquímica graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina, possui mestrado em Biotecnologia pela Universidade Federal de Santa Catarina e doutorado em Bioquímica e Biotecnologia de Plantas pela Westfälische Wilhelms Universität Münster, na Alemanha. Atualmente é docente dos cursos de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia, Agronomia e Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, Setor Palotina.

Suzana Stefanello

Bióloga graduada pela Universidade Federal de Santa Maria, possui mestrado em Recursos Genéticos Vegetais pela Universidade Federal de Santa Catarina e doutorado em Genética e Melhoramento pela Universidade Estadual de Maringá. Atualmente é docente dos cursos de Ciências Biológicas e Agronomia da Universidade Federal do Paraná, Setor Palotina.



PREFÁCIO

Bem-vindo ao mundo fascinante das plantas medicinais. Neste compêndio, dedicado aos chás medicinais, valorizamos as culturas antigas que coletaram e preservaram os conhecimentos sobre as plantas e que com eles têm aliviado, curado e fortalecido a humanidade.

Ao longo das páginas que se seguem, você será guiado em uma jornada de descoberta, aprendendo como usar as plantas medicinais de maneira simples e eficaz a fim de extrair os benefícios terapêuticos para promover a saúde e o bem-estar.

Utilizados há séculos no mundo todo, os chás medicinais são uma forma natural de tratar desde resfriados comuns até problemas digestivos e dores crônicas. A simplicidade e a acessibilidade dessas infusões ou decocções tornam-nas uma opção popular e acessível para pessoas de todas as idades e origens.

O uso de plantas medicinais não está isento de riscos e, como qualquer medicamento, pode causar efeitos colaterais e interagir com medicamentos, dessa forma é necessário que o uso aconteça de forma consciente e responsável.

Que esta obra sirva como um guia para todos aqueles que desejam aprender mais sobre as plantas medicinais e como incorporá-las em suas vidas de maneira segura.

*Professora Dra. Letycia Lopes Ricardo
Associação de Ensino, Pesquisa e Extensão
Faculdade Biopark, Toledo/PR*



APRESENTAÇÃO

O Brasil é um país que possui uma grande biodiversidade, com espécies distribuídas em cinco importantes biomas e no maior sistema fluvial do mundo. Estimativas apontam que ele possui cerca de 13% da biota mundial. Uma parte das informações sobre esta megadiversidade, especificamente sobre algas, plantas e fungos, está disponível no portal Flora e Funga do Brasil, o qual conta com a identificação de mais de 52.000 espécies nativas, cultivadas e/ou naturalizadas. Dessa riqueza total, que está distribuída pelo vasto território brasileiro, mais de 36.000 espécies são angiospermas e 121 gimnospermas.

Especialmente com relação às plantas, nas últimas décadas vêm sendo realizadas muitas pesquisas relacionadas a diferentes áreas do conhecimento buscando entender mais profundamente os seus aspectos químicos. Uma destas áreas é a fitoquímica, com importantes contribuições, especialmente sobre os metabólitos vegetais. A partir das pesquisas realizadas, foram identificados vários compostos que possuem um papel relevante para a síntese de moléculas e que passaram a ser empregados na terapêutica, como por exemplo a artemisinina. Estimativas indicam que cerca de 30% dos medicamentos disponíveis nos dias de hoje são derivados, direta ou indiretamente, de produtos naturais, notadamente das plantas. Desta forma, o interesse pelos medicamentos derivados de plantas tem aumentado gradualmente em todo o mundo, demonstrando ser um vasto campo para as pesquisas científicas.

A utilização de plantas em ações terapêuticas é muito antiga. Acredita-se, por exemplo, que o chá de *Camellia sinensis* tenha sido usado pela primeira vez como erva medicinal na China, há cerca de 2.000 anos, provavelmente por suas propriedades estimulantes e antes mesmo de se tornar uma bebida reverenciada por seus sabores delicados.

O consumo de chás, terapêuticos ou não, tem crescido bastante no Brasil nos últimos anos e o mercado está em expansão. Uma das características que contribui para isso é a capacidade antioxidante de algumas substâncias produzidas pelas plantas. Isso vem despertando o interesse e contribui para o aumento do consumo de chás na dieta de milhares de pessoas em todo o mundo. Uma xícara de chá, com as suas particularidades, é capaz de melhorar o humor e o foco e até mesmo acalmar e induzir o sono em situações de estresse, ou mesmo agradar ao paladar pelo sabor, dentre outros tantos benefícios.

Nesse sentido, e sabendo que uma das principais formas de consumo das plantas medicinais ocorre através da preparação de chás, elaborou-se o

presente livro que tem a finalidade de servir como um guia no preparo de infusões ou decocções, mais comumente denominadas de chás.

Com o cuidado que o tema exige, todas as informações apresentadas neste livro foram reunidas a partir dos formulários de fitoterápicos da farmacopeia brasileira da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA, com exceção daquelas apresentadas para o lúpulo. Como o lúpulo é uma espécie que não consta nesses formulários, as informações foram obtidas a partir do relatório de avaliação da Agência Europeia de Medicamentos (EMA), que é uma agência reguladora oficial de substâncias e medicamentos dos países pertencentes à União Europeia. O lúpulo, mais conhecido na indústria da cervejaria, foi incluído neste livro por se tratar de uma espécie com propriedades medicinais e com alto potencial econômico. Essa espécie vem sendo estudada atualmente no Brasil para a determinação de tecnologias inovativas sobre o cultivo e desenvolvimento.

Informa-se ainda que as formulações publicadas no formulário de fitoterápicos da ANVISA, e que foram utilizadas nesse guia de chás, foram embasadas em vasta literatura científica internacional, que trata de dados de eficácia e segurança das plantas citadas. Essa foi, portanto, a base confiável de dados utilizada para a construção deste material no intuito de informar ao leitor o maior grau de segurança que se deseja em formulações dessa natureza, levando à população mais conhecimentos sobre a biodiversidade e suas aplicações.

Quanto às espécies medicinais apresentadas nesse livro, foram selecionadas com base na literatura que indica quais são as mais frequentemente cultivadas e utilizadas na região Oeste do Paraná e que também estão descritas na segunda edição do formulário de fitoterápicos da ANVISA. Além disso, também foi considerado como critério para a escolha o fato da espécie ser cultivada no Horto de Plantas Medicinais e Aromáticas da Universidade Federal do Paraná, Setor Palotina, a fim de que pudessem ser feitas as coletas para a determinação das porções utilizadas no preparo dos chás.

O livro está organizado na forma de um guia prático para o preparo de chás de 40 espécies medicinais e aromáticas. Contém informações resumidas e o texto foi escrito em uma linguagem simples, clara e acessível para cada uma das espécies quanto às partes do vegetal que são utilizadas, a fórmula e o modo correto para o seu preparo, citações de uso terapêutico, além de algumas advertências.

As informações contidas nesse livro descrevem, em sua grande maioria, que o preparo dos chás deve ser na forma de infusão. Assim, é importante o conhecimento da forma de preparação correta dos chás para aproveitar ao máximo os princípios ativos (metabólitos secundários) das

espécies medicinais, em especial aqueles que são mais sensíveis ao calor, como por exemplo os óleos essenciais. Informações sobre as formas de preparação estão apresentadas no capítulo 2.

Para todas as receitas de preparo dos chás deste livro, o material vegetal utilizado deve estar desidratado (seco), pois nessa forma apresenta vantagens na padronização das medidas, na preservação e no manuseio, concentra os princípios ativos e evita a atividade de enzimas hidrolíticas da planta, bem como a contaminação por microrganismos.

Por fim, espera-se que a prática do uso das plantas medicinais seja estabelecida com elevados padrões de qualidade para que, com isso, possa se obter uma resposta terapêutica eficiente com o benefício dos princípios ativos.

Nesse sentido, o livro representa uma fonte de consulta a todos que têm interesse no conhecimento, no uso e preparo correto de chás das plantas medicinais para obter as propriedades benéficas desejadas. É um material com finalidade informativa e o conteúdo não deverá substituir os cuidados médicos necessários para tratar qualquer doença.

Então, por que não tomar uma boa xícara de chá? É mais fácil e saboroso do que muitas pessoas imaginam! Experimente!





AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Dra. Bettina Monika Ruppelt, que atualmente é professora da Universidade Federal Fluminense, em Niterói/RJ, e membro do Comitê Técnico Temático de Plantas Medicinais da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por ter dado início às atividades com plantas medicinais enquanto docente no Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Sua paixão em ensinar sobre as plantas medicinais nos influenciou a seguir com os projetos no Setor Palotina e certamente estimulou, da mesma forma, todos aqueles que tiveram a oportunidade de estar ao seu redor.

Em especial, nosso reconhecimento ao núcleo feminino da C.Vale Cooperativa Agroindustrial pelas oportunidades de interação e diálogo com as mulheres e esposas de agricultores dos municípios de Palotina, Maripá, Terra Roxa e Assis Chateaubriand, situados no Paraná. Nosso agradecimento em especial à analista de cooperativismo Mirna C. Klein Furio, ao analista de marketing Rafael Clarindo Vieira e ao gerente de comunicação Jonis Everton Centenaro pelo apoio, convites, criações e parcerias.

Ao Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) por nos proporcionar encontros e rodas de conversa com os grupos parceiros.

À Engenheira Agrônoma Laura Araldi por gentilmente ceder a foto do lúpulo.

Agradecemos à farmacêutica Eliandra Paula Reginato Rissardi, proprietária da Farmácia Super Popular em Matelândia-PR, e à Senhora Teolide Parizotto Turcatel, do Centro Popular de Saúde Yanten de Medianeira-PR, que foram por muitos anos nossa base de conhecimento, aprendizado e inspiração.

Agradecemos ao Projeto Cultivando Água Boa da Itaipu Binacional, que durante muitos anos forneceu mudas de diferentes espécies medicinais para a implantação e manutenção do Horto de Plantas Medicinais e Aromáticas do Setor Palotina da UFPR. Também foi responsável pela organização do comitê gestor de plantas medicinais da bacia do Rio Paraná III e deu ânimo a encontros de profissionais interessados em plantas medicinais que foram ricos na troca de conhecimentos e saberes, motivando ações e despertando muitas ideias.

Ao Setor Palotina, em nome de suas Direções, por ceder o valioso serviço da equipe de manutenção e de campo e do apoio predial e também por nos destinar o espaço de 495 m² para o cultivo de mais de 80 espécies medicinais, aromáticas, alimentícias e condimentares no Horto localizado em um espaço privilegiado dentro do campus.

Reconhecemos todos os esforços das unidades internas das UFPR enquanto gestoras de projetos (PROPLAN, PRPPG, PROEC e FDA) que possibilitaram o financiamento dos nossos projetos de extensão e pesquisa com plantas medicinais.

Agradecemos a PROEC que, ao longo de 14 anos, nos apoiou e forneceu bolsa de extensão aos alunos que fizeram parte dos projetos.



CAPÍTULO 1

Orientações gerais para o uso das plantas medicinais e preparo de chás

Carina Kozera
Roberta Paulert

As plantas medicinais são espécies vegetais que podem ser facilmente cultivadas ou que possuem crescimento espontâneo, frequentemente ocorrendo em terrenos baldios e beira de estradas, e algumas como ervas invasoras de hortas e pomares. São utilizadas com propósitos terapêuticos e/ou profiláticos e amplamente utilizadas para benefícios da saúde. Devido a isso, com frequência podem ser observadas nos jardins das casas.

Apesar dessa facilidade de cultivo ou crescimento espontâneo, e do seu uso doméstico, podem causar reações adversas em casos de automedicação. A utilização incorreta destas plantas pode apresentar um risco potencial para a saúde, e por isso a sua utilização deve ser realizada preferencialmente sob orientação médica. Como algumas espécies ainda não têm eficiência nem segurança comprovadas, é importante estar atento antes de utilizá-las para tratar a saúde.

Dessa forma, recomenda-se que o uso das plantas medicinais seja realizado seguindo algumas orientações, com cautela em relação à quantidade a ser ingerida, e que o consumo seja, preferencialmente, acompanhado por um médico ou embasado por informações bibliográficas de fontes confiáveis. Todos estes passos são essenciais antes da sua utilização.

Quanto às orientações, tratam-se de alguns cuidados que envolvem desde a etapa da coleta, a secagem e o armazenamento das plantas medicinais até a preparação da bebida para ser ingerida e que trará benefícios para a saúde. Seguindo todas estas etapas, será possível obter um produto medicinal de qualidade, com segurança e eficácia.

Abaixo estão listadas algumas advertências, recomendações gerais e outras informações orientadas pelo formulário de fitoterápicos elaborado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

O cuidado tem início com a escolha correta da espécie a ser utilizada. Recomenda-se atenção aos nomes populares, pois algumas espécies podem

ter os mesmos nomes, porém usos diferenciados. Se surgir alguma dúvida, utilize o nome científico da planta para fazer buscas de informações.

Para a coleta é essencial observar se a planta que será utilizada nos chás está distante de fontes de poluição, como culturas que usam defensivos agrícolas, estradas com poeira, e se está cercada para que se evite o contato de animais domésticos ou silvestres. Não utilize plantas que se encontram nestas condições. Quanto ao horário da coleta, preferir o período da manhã para plantas que contêm óleos essenciais, como a camomila, a hortelã e a melissa. Esses horários são os mais indicados, de modo geral, pelo fato de corresponder ao período do dia que a planta contém maior quantidade de princípios ativos.

Cuidar, da mesma forma, com a conservação das plantas. Após a coleta, seguir com cuidados na etapa da secagem, que também é chamada de desidratação, e que consiste em deixar o material seco. Lembre-se que o objetivo será a conservação das características medicinais da planta e, portanto, é uma etapa muito importante. Comece descartando as partes da planta que apresentem manchas ou que estejam furadas e todo o material que não será utilizado. Em seguida, lavar com bastante água corrente. Colocar, preferencialmente, sobre papel absorvente, em superfícies limpas e secas e em locais sombreados e arejados. O papel deve ser trocado todos os dias até o término da secagem, que poderá ser identificado quando a planta começar a se quebrar com facilidade.

O local de secagem deve ser limpo, ao abrigo do sol, bem ventilado e protegido do ataque de insetos e de outros animais. Durante o procedimento, não expor as plantas sob o sol e por longos períodos para evitar a degradação das substâncias sensíveis à luz ou ao calor. Como o consumo de plantas medicinais frescas nem sempre é possível, a secagem é um método de conservação eficaz quando bem conduzido. Antes de preparar o chá com a planta seca observe se ela ainda mantém as suas características, como a cor e o cheiro. Uma planta que foi seca de forma correta tende a manter uma cor parecida com a original. Folhas com cor acinzentada e que seja diferente da cor natural não devem ser utilizadas, pois provavelmente não foram secas de maneira adequada ou podem estar contaminadas por fungos.

Após seco, o material pode ser guardado em sacos de papel limpos que não deixem passar a luz de forma direta, com boa ventilação e baixa umidade. Evitar o uso de sacos plásticos pois não permitem a ventilação adequada, o que pode causar o desenvolvimento de fungos. O período de armazenamento deve ser o menor possível, pois com o passar do tempo as substâncias ativas diminuem.

No momento da compra ou durante o armazenamento, observar se a embalagem garante a proteção da planta medicinal ou do produto obtido a

partir dela contra insetos, contaminações, efeitos da luz e umidade.

Os chás medicinais não são recomendados para pessoas com alergias ou hipersensibilidade aos componentes da formulação. Ler os avisos nas embalagens dos produtos e buscar informações em caso de dúvidas é muito importante para prevenir reações inesperadas. Não consumir acima das doses recomendadas e em caso de aparecimento de eventos ou sintomas adversos, suspender o uso do produto e consultar um médico.

Para pessoas que apresentam alguma doença ou que fazem uso de medicamentos de uso contínuo, recomenda-se o uso dos chás supervisionado por um médico, uma vez que os princípios ativos contidos nas plantas podem acabar interferindo na eficácia do medicamento usado ou podem apresentar efeitos adversos.

De forma geral, a grande maioria das preparações tem o uso contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 a 18 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações. E atenção, as preparações não devem ser utilizadas acima das doses recomendadas como, por exemplo, no caso da cavalinha.

Apesar da ampla difusão e utilização das plantas medicinais no Brasil, ainda há casos registrados de intoxicações, de sintomas adversos ou mesmo a quase falência de órgãos, como os rins ou o fígado, devido ao consumo inadequado de algumas plantas que são consideradas como medicinais pelo público leigo, mas que atualmente são consideradas tóxicas.

Geralmente, estas espécies são indicadas de forma informal, ou seja, pelos vizinhos ou por algum conhecido, para o tratamento de determinada doença, como é o caso da planta trepadeira cipó-mil-homens, ou cipó-milome, jarrinha ou aristolóquia, de ampla utilização no Sul do Brasil.



Exemplos de espécies de aristolóquia.

No entanto, a aristolóquia é um exemplo que a literatura científica reconhece como prejudicial à saúde devido aos estudos já realizados que comprovaram danos ao organismo. Mas mesmo assim as pessoas continuam a ingerir devido ao conhecimento tradicional. Infelizmente, o seu uso contínuo causa prejuízos a médio e longo prazo. Desta forma, recomenda-se não utilizar chá ou qualquer outra preparação com qualquer parte dessa espécie, pois há registros de uma série de casos de grave toxicidade renal. O consumo crônico de diferentes espécies de aristolóquia leva ao aparecimento de graves doenças.

Com isso, reforça-se novamente a importância de não utilizar qualquer planta antes de consultar um profissional de saúde, ou literatura de confiança.

CAPÍTULO 2

Formas de preparo dos chás: infusão e decocção

Roberta Paulert

O chá é uma bebida muito popular. Estima-se que mais de dois bilhões de xícaras são consumidas no mundo todos os dias. Apesar deste elevado consumo, muitas pessoas preparam o chá de forma incorreta, fervendo as plantas por período de tempo maior que o necessário, utilizando doses inadequadas, ou mesmo permitindo a evaporação dos princípios ativos.

Preparar um chá é um procedimento relativamente simples, mas há alguns pequenos detalhes que devem ser observados e que podem fazer a diferença ao final da preparação, começando pela seleção dos componentes e depois pela forma correta de preparo.

A primeira informação é a de que os chás não são preparados todos da mesma forma. Existem duas técnicas principais sendo uma delas denominada de infusão e a outra de decocção. Saiba a diferença entre as duas formas:

INFUSÃO

Por definição, infusão é a preparação que consiste em colocar água fervente sobre a parte vegetal que será utilizada para o preparo do chá e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por tempo determinado (de 5 a 15 minutos). Ou seja, a parte do vegetal e a água não devem ferver juntos para não perder os metabólitos que são os princípios ativos para o alívio dos sintomas. O ponto importante é deixar a xícara fechada para que não ocorra a evaporação dos compostos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado e recomenda-se esperar esfriar de 10 a 15 minutos antes de ingerir.

É um método caseiro recomendado quando as partes das plantas que serão utilizadas são de consistência menos rígida e sensíveis à degradação pelo calor, como folhas finas, flores, inflorescências e frutos delicados, ou que contenham substâncias ativas voláteis, como os óleos essenciais. Utilizando esse método, busca-se uma melhor qualidade da preparação final.

Como exemplo de infusão, podemos citar as preparações de **camomila, melissa, hortelã, erva-cidreira, mil-folhas, erva-doce e calêndula**.



A infusão é a forma mais comum de preparo de chás e frequentemente é utilizada para o preparo daqueles que são comercializados em embalagens que contêm saquinhos próprios para o processo de infusão.

Para o preparo correto da infusão, observe a sequência correta de figuras abaixo:



DECOÇÃO

A decocção ou fervura é um método diferente da infusão e é indicado para o preparo de chás que utilizam partes vegetais de consistência firme ou rígida, como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas mais duras e espessas (que recebem o nome de folhas coriáceas).

É a preparação que consiste na ebulição/fervura da parte da planta em água por um tempo determinado, geralmente entre 5 a 15 minutos, com o recipiente fechado com tampa. Neste caso, ocorre a fervura da espécie vegetal junto com a água em um mesmo recipiente, o que auxilia na extração de forma mais completa das substâncias medicinais contidas na planta. Após este procedimento, o chá deve ser coado.

Apenas alguns chás devem ser preparados desta forma, sendo a decocção indicada, por exemplo, para **cavalinha, gengibre, carqueja, espinaheira-santa, quebra-pedra e dente-de-leão**. É importante cortar ou picar bem o material vegetal antes da fervura para que a água possa extrair os princípios ativos e alcançar as propriedades terapêuticas.

O preparo de chás com as cascas de frutas, como de maçã e abacaxi também devem seguir a decocção. O ponto importante é deixar o recipiente fechado com tampa e não deixar ferver por mais de 15 minutos.

Assim, para preparar corretamente o chá por decocção, observe a sequência correta na ilustração a seguir, e ao final, deguste o chá!



CAPÍTULO 3

Informações sobre o uso de espécies medicinais no preparo de chás

Carina Kozera

Patrícia da Costa Zonetti

Roberta Paulert

Suzana Stefanello

Felipe Kenji Nishioka Jojima



Nesse capítulo são apresentadas informações para o preparo de chás de 40 espécies de plantas medicinais e/ou aromáticas, que seguem uma padronização, conforme será observado nas próximas páginas.

Para cada espécie, as informações têm início com a indicação do(s) nome(s) popular(es) e, em seguida, a indicação do seu nome científico, que é único e universal e que deve ser utilizado em caso de dúvida na busca de mais informações em materiais disponíveis na internet, em livros ou manuais. Isso é essencial para garantir a localização de informações corretas. Para auxiliar no reconhecimento da espécie e para complementar a apresentação das informações, foi inserida uma fotografia mostrando o aspecto de cada planta.

Após a apresentação dos nomes, segue a fórmula do respectivo chá, que corresponde à quantidade em gramas (g) da parte do vegetal desidratada, ou seja, seca, que será utilizada para o preparo do chá, juntamente com a quantidade de água em mililitros (mL) com a padronização para uma xícara de chá (150 mL). A fim de ilustrar o quanto equivale o peso em gramas, há uma imagem mostrando uma colher de sopa ou um recipiente quadrado de cor preta de 7,5 cm x 7,5 cm (que equivale a aproximadamente duas colheres de sopa) com a respectiva porção da planta seca e pesada, conforme citado na fórmula.

Em seguida, indica-se o modo de preparo do chá por infusão ou decocção, conforme orientações do capítulo 2, e a quantidade de xícaras que deverá ser ingerida ao longo do dia (item modo de uso).

Como informações adicionais, o texto descreve a citação de uso do chá da respectiva espécie (item finalidade terapêutica) e há um tópico sobre alguns cuidados ou considerações quanto ao uso das plantas medicinais, chamado de advertências. Além disso, como complemento, há uma imagem mostrando a coloração do chá após o seu correto preparo, conforme as indicações do guia.

INFORMAÇÕES SOBRE O USO DE ESPÉCIES MEDICINAIS NO PREPARO DE CHÁS

Roberta Paulert

Carina Kozera

Patricia da Costa Zonetti

Suzana Stefanello

Felipe Kenji Nishioka Jojima



ABACATEIRO

Nome científico: *Persea americana* Mill.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 0,4 a 0,6 g de folhas secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia.

Citação de uso: aumento do fluxo urinário.

Advertências: uso apenas para adultos e desaconselhado para pessoas que fazem uso de anticoagulantes.





AÇAFRÃO, AÇAFRÃO-DA-TERRA OU CÚRCUMA

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Parte da planta utilizada: rizoma.

Fórmula: 0,5 a 1 g de rizoma seco, picado ou em pó, em 150 mL de água.

Modo de preparo: infusão durante 10 a 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: como anti-inflamatório, auxilia na digestão, na eliminação de gases e na secreção biliar.

Advertências: uso adulto e não recomendado por mais de sete dias. Não é indicado para pessoas com algum problema no fígado ou na vesícula biliar e para pessoas com úlceras gastroduodenais. Evitar de usar junto com anticoagulantes ou paracetamol.





ALCACHOFA

Nome científico: *Cynara scolymus* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1,5 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia na digestão e na eliminação de gases.

Advertências: contraindicado para pessoas que fazem uso de anticoagulantes e que possuem problemas biliares ou no fígado.





ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1 a 2 g de folhas secas e picadas em 150 a 250 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara três a quatro vezes entre as refeições.

Citação de uso: como anti-inflamatório, auxilia na digestão e em cólicas leves do trato gastrointestinal.

Advertências: pode alterar o sono se utilizado à noite antes de dormir. Utilização com cautela por hipertensos, diabéticos e com problemas biliares. Pessoas com histórico de convulsões não devem fazer uso. Não indicado para gestantes. Uso adulto e pediátrico acima de 12 anos.





ALECRIM-PIMENTA

Nome científico: *Lippia origanoides* Kunth

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 2 a 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: uso externo. Fazer bochechos e/ou gargarejos três vezes ao dia.

Citação de uso: como anti-inflamatório e antisséptico principalmente em problemas na boca, garganta e couro cabeludo.

Advertências: não engolir a infusão após o bochecho e/ou gargarejo. Não deve ser usado em inalações devido à ação irritante dos seus componentes voláteis. Pode provocar uma suave sensação de ardor na boca e alterações no paladar.





ANIS-ESTRELADO

Nome científico: *Illicium verum* Hook F.

Partes da planta utilizada: frutos e sementes.

Fórmula: 0,5 a 1,0 g de sementes e/ou frutos picados em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 10 a 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: como expectorante e na eliminação de gases.

Advertências: uso adulto. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos. Pode ocasionar dermatite, reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrointestinal com diversos eventos adversos incluindo sobre o sistema nervoso central.





BOLDO OU BOLDO-BRASILEIRO

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andrews

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1 a 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 20 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia na digestão.

Advertências: não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, crianças, hipertensos e portadores de obstrução das vias biliares. Pode reduzir a biodisponibilidade de fármacos cuja absorção é influenciada pelo pH gástrico. Não usar no caso de tratamento com anti-hipertensivos. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias.





CALÊNDULA

Nome científico: *Calendula officinalis* L.

Parte da planta utilizada: flores.

Fórmula: 1 a 2 g de flores secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 10 minutos.

Modo de uso: uso interno ou externo.

Citação de uso: como anti-inflamatório e cicatrizante; auxilia em inflamações e lesões/ferimentos da boca, garganta e pele.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 6 anos. O uso é contraindicado durante a gestação e lactação, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Em casos raros pode causar sensibilizações na pele.





CAMOMILA

Nome científico: *Matricaria chamomilla* L.

Parte da planta utilizada: inflorescências (conjunto das flores).

Fórmula: 0,5 a 4 g de flores secas em 150 mL de água dependendo da idade: de 6 meses a 2 anos: 0,5 a 1 g; de 2 a 6 anos: 1 a 1,5 g; de 6 a 12 anos: 1,5 a 3 g; acima de 12 anos e adultos: usar de 1,5 a 4 g.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três a quatro vezes por dia entre as refeições. Uso externo indicado como anti-inflamatório em lesões da boca, na pele e mucosas e, para esse uso, fazer bochechos e/ou gargarejos três vezes ao dia e usar de 3 a 10 g em 150 mL de água.

Citação de uso: auxilia na redução das cólicas e na eliminação de gases. Calmante e sedativo leve.

Advertências: podem surgir reações alérgicas ocasionais. O uso cutâneo é contraindicado em caso de lesões profundas ou extensas.





CANELA OU CANELA-DO-CEILÃO

Nome científico: *Cinnamomum verum* J. Presl

Parte da planta utilizada: cascas.

Fórmula: 0,5 a 1 g da casca seca e triturada em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão ou decocção durante 10 a 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara após as refeições até quatro vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia na digestão, na redução das cólicas e gases.

Advertências: uso adulto. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos.





CAPIM-CIDREIRA, CAPIM-LIMÃO OU CAPIM-SANTO

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1 a 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: acima de 12 anos, tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia na redução das cólicas, como calmante e sedativo leve.

Advertências: em doses elevadas pode causar desmaios e sedação. Não utilizar junto com medicamentos sedativos. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Não deve ser utilizado por pessoas com problemas cardíacos, renais, hepáticos ou portadores de doenças crônicas.





CARQUEJA OU CARQUEJA-AMARGA

Nome científico: *Baccharis crispa* Spreng.

Parte da planta utilizada: partes aéreas.

Fórmula: 0,2 a 0,3 g de parte aérea seca e picada em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção (fervura durante 5 minutos).

Modo de uso: acima de 12 anos, tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: melhora a digestão.

Advertências: o uso pode abaixar a pressão, portanto, evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão bem como para diabetes. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Pode causar hipoglicemia e hipotensão quando em uso prolongado ou em doses elevadas. Interromper o uso duas semanas antes de cirurgias.





CAVALINHA

Nome científico: *Equisetum hyemale* L.

Parte da planta utilizada: parte aérea.

Fórmula: 1 a 4 g de parte aérea seca e picada em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção durante 5 a 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia.

Citação de uso: uso interno para o aumento do fluxo urinário e uso externo indicado para o tratamento local de pequenas lesões cutâneas superficiais.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Contraindicado durante a gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Não é recomendado ingerir juntamente com medicamentos diuréticos. Não utilizar em excesso ou por tempo prolongado.





CHAMBÁ

Nome científico: *Justicia pectoralis* Jacq.

Parte da planta utilizada: parte aérea.

Fórmula: 0,4 a 0,6 g de parte aérea seca em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara de duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: como expectorante.

Advertências: contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias. Não utilizar em pessoas com problemas de coagulação e em tratamento com anticoagulantes e analgésicos.





COLÔNIA

Nome científico: *Alpinia zerumbet* (Pers.)

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1,2 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia.

Citação de uso: como calmante em casos de ansiedade leve e para o aumento do fluxo urinário.

Advertências: uso contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Deve ser usado com cuidado por portadores de diabetes ou que estejam utilizando medicamentos para essa finalidade, por pessoas com hipotensão arterial e alergia prévia ao gengibre. Pode reduzir o efeito de antiácidos. Deve ser utilizado com cuidado por pessoas que fazem uso de medicamentos diuréticos.





DENTE-DE-LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.

Parte da planta utilizada: planta inteira com raiz.

Fórmula: 3 a 4 g da planta seca e picada em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão ou decocção.

Modo de uso: tomar uma xícara até três vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia no aumento do fluxo urinário, melhora a digestão e estimula o apetite, auxilia na eliminação de gases.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Contraindicado para pessoas com problemas de gastrite e úlcera, doenças hepáticas ou outros problemas na vesícula biliar ou do trato gastrointestinal. Pode abaixar a pressão e diminuir a absorção de antibióticos. Evitar o uso junto com medicamentos tais como aspirina, diclofenaco e ibuprofeno. Contraindicado durante a gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança.





ERVA-BALEEIRA

Nome científico: *Varronia curassavica* Jacq.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: uso externo na forma de compressas na região afetada, de duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: como anti-inflamatório; auxilia no alívio de sintomas decorrentes de processos inflamatórios localizados.

Advertências: o uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Suspender o uso em caso de alergia.





ERVA-CIDREIRA-BRASILEIRA OU ERVA-CIDREIRA DE ARBUSTO

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

Parte da planta utilizada: folhas e flores.

Fórmula: 0,4 a 0,6 g de folhas e flores secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: melhora a digestão, auxilia na redução das cólicas e no alívio da ansiedade.

Advertências: contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Deve ser utilizado com cautela por pessoas com pressão baixa. Doses acima das recomendadas podem causar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão arterial. O uso deve ser evitado por pessoas portadoras de gastrite e úlcera. Não utilizar junto com paracetamol e medicamentos depressores do sistema nervoso central.





ERVA-DOCE OU ANIS

Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Parte da planta utilizada: frutos e sementes.

Fórmula: 1 a 3,5 g de frutos inteiros ou esmagados em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia na digestão, na eliminação de gases, na redução das cólicas do trato gastrointestinal e no alívio da tosse associada ao resfriado.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. A utilização por lactantes e gestantes não é recomendada. Utilizar por, no máximo, duas semanas. Podem ocorrer reações cutâneas, respiratórias e gastrintestinais.





ESPINHEIRA-SANTA

Nome científico: *Monteverdia ilicifolia* (Mart. ex Reissek) Biral

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1 a 2 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção durante 5 minutos e deixar esfriar mantendo as folhas em contato com a água durante 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara, três a quatro vezes ao dia, preferencialmente após o almoço e à noite.

Citação de uso: melhora a digestão, como antiácido e protetor da mucosa do estômago.

Advertências: uso adulto e acima de 12 anos. Contraindicado para uso em gestantes e lactantes. Há relatos de boca seca, alteração do paladar e náuseas.





FUNCHO

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Miller

Parte da planta utilizada: frutos.

Fórmula: 5 a 7 g de frutos secos em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 15 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara uma vez ao dia.

Citação de uso: auxilia na eliminação de gases e na redução das cólicas, melhora a digestão.

Advertências: uso adulto e pediátrico. Contraindicado durante a gestação e em pessoas com refluxo. Podem ocorrer reações alérgicas cutâneas e respiratórias. Não deve ser utilizado em pessoas com histórico de convulsões.





GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe

Parte da planta utilizada: rizomas.

Fórmula: 0,5 a 2 g de rizomas secos em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção ou por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara de duas a quatro vezes ao dia. Para prevenir enjoos deve ser usado 30 minutos antes de iniciar a situação potencialmente causadora de enjoos, como viagem.

Citação de uso: melhora a digestão, auxiliar na prevenção de enjoos.

Advertências: uso adulto. Contraindicado em gestantes, durante a lactação, crianças abaixo de seis anos, portadores de cálculos biliares, com irritação gástrica e hipertensão arterial. Não utilizar junto com anticoagulantes.





GOIABEIRA

Nome científico: *Psidium guajava* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 0,5 g de folhas secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia em casos de diarreia leve não infecciosa.

Advertências: uso adulto. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Contraindicado para diabéticos, cardiopatas e pessoas que apresentam distúrbios metabólicos.





GUACO

Nome científico: *Mikania glomerata* Sprengel

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 0,4 a 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão ou decocção.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: como expectorante e para alívio da tosse em casos de gripes e resfriados.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Não utilizar junto com tratamentos com anticoagulantes e anti-inflamatórios. Pode interferir na coagulação sanguínea. Doses acima das recomendadas podem provocar vômitos, diarreia, taquicardia e má digestão. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 dias. Contraindicado durante a gestação e lactação devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança.





HORTELÃ

Nome científico: *Mentha sp.*

Parte da planta utilizada: folhas e flores.

Fórmula: 1 a 3 g de folhas e flores secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia.

Citação de uso: melhora a digestão, auxilia na eliminação de gases e na redução das cólicas.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 4 anos. Contraindicado durante a gestação e lactação e para pessoas com problemas biliares, hepáticos ou com hipersensibilidade a menta ou mentol.





LAVANDA OU ALFAZEMA

Nome científico: *Lavanda* sp.

Parte da planta utilizada: flores.

Fórmula: 1 a 2 g de flores secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara três vezes ao dia e preferencialmente antes de deitar-se.

Citação de uso: auxilia no alívio da ansiedade e insônia leves.

Advertências: contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Pode causar sonolência e confusão mental e por isso é desaconselhado operar máquinas e dirigir durante o período de uso. Pessoas com gastrite e úlcera ou síndrome do intestino irritável devem evitar o uso; pode provocar náuseas e vômitos. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 a 20 dias.





LÚPULO

Nome científico: *Humulus lupulus* L.

Parte da planta utilizada: flores (inflorescências femininas).

Fórmula: 0,5 g de flores secas e picadas ou em pó em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: ingerir uma xícara duas a três vezes ao dia ou antes de dormir.

Citação de uso: como calmante em casos de ansiedade leve e para distúrbios do sono.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Devido à falta de dados sobre toxicidade, o uso durante a gravidez e a lactação deve ser evitado. Pode ocorrer sonolência ou sedação e, portanto, é desaconselhado operar máquinas e dirigir durante o período de uso. Não deve ser utilizado por indivíduos que sofrem de doença depressiva, pois o efeito sedativo pode acentuar os sintomas. Foram relatadas reações alérgicas após o contato externo com a planta fresca e o óleo.

Observações: travesseiros cheios de flores de lúpulo têm sido usados para insônia e problemas nervosos.





MAGELA, MARCELA OU MARCELA-DO-CAMPO

Nome científico: *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.

Parte da planta utilizada: flores (inflorescências).

Fórmula: 0,5 a 1,5 g de flores secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: como anti-inflamatório, melhora a digestão e auxilia na redução das cólicas.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Em caso de ocorrência de alergia, suspender o uso. Contraindicado para pessoas com hipoglicemia; não utilizar durante a gestação e lactação. Em casos raros, pode provocar tonturas, dor de cabeça ou dermatite.





MALVA

Nome científico: *Malva sylvestris* L.

Parte da planta utilizada: folhas e flores.

Fórmula: 2 g de folhas e/ou flores secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção ou por infusão.

Modo de uso: tomar uma xícara quatro vezes ao dia.

Citação de uso: uso interno como expectorante. Uso externo indicado como anti-inflamatório em lesões/feridas na boca e garganta e recomenda-se fazer bochechos e/ou gargarejos três vezes ao dia ou aplicar o chá com auxílio de algodão sobre o local afetado. Usar de 4,5 a 7,5 g de folhas e flores secas em 150 mL de água.

Advertências: uso adulto. Em caso de aparecimento de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente e consultar o médico. Contraindicado durante a gestação e lactação e para menores de 18 anos. O efeito laxante da mucilagem pode interferir na absorção de alguns fármacos e podem ocorrer casos de espasmos musculares.





MARACUJAZEIRO

Nome científico: *Passiflora* sp.

Parte da planta utilizada: parte aérea/folhas.

Fórmula: 1 a 2 g de partes aéreas/folhas secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: acima de 12 anos, tomar uma xícara duas a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: como ansiolítico e sedativo leve.

Advertências: não usar em casos de tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso central. Pode causar sonolência e, portanto, é desaconselhado operar máquinas e dirigir durante o período de uso. Não utilizar cronicamente. O uso por indivíduos de três a 12 anos deve ser realizado sob orientação médica. O uso é contraindicado durante a gestação e lactação devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Há relatos de asma, rinite e hipersensibilidades.





MELISSA

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1,5 a 4,5 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 a 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara até três vezes ao dia.

Citação de uso: como ansiolítico, sedativo leve, reduz as cólicas, melhora a digestão e auxilia na eliminação de gases.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo e deve ser utilizado cuidadosamente por pessoas com hipotensão arterial. Pode causar sonolência, portanto é desaconselhado operar máquinas e dirigir durante o período de uso.





MIL-FOLHAS, MILEFÓLIO OU MIL-EM-RAMA

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Parte da planta utilizada: partes aéreas.

Fórmula: 1 a 2 g de partes aéreas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 10 a 15 minutos.

Modo de uso: acima de 12 anos, tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia entre as refeições.

Citação de uso: como anti-inflamatório, melhora a digestão e reduz as cólicas, abre o apetite

Advertências: o contato com o líquido da planta fresca pode causar fotossensibilização e, portanto, deve-se evitar exposição ao sol quando manipular a planta. Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de úlceras gastroduodenais ou oclusão das vias biliares. O uso acima das doses recomendadas pode causar dor de cabeça, náusea, vertigem e inflamação. O uso prolongado pode provocar reações alérgicas. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. Não usar juntamente com anticoagulantes e anti-hipertensivos. Foram observados sinais de coceira, inflamação na pele e dermatite de contato durante o uso externo.





PENICILINA, PERPÉTUA-DO-BRASIL OU SEMPRE-VIVA

Nome científico: *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze

Parte da planta utilizada: folhas e flores.

Fórmula: 0,4 a 0,6 g de folhas e flores secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara de três a seis vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia no alívio da febre em situações não graves.

Advertências: contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações. O uso contínuo por via oral não deve ultrapassar 30 dias. Em caso de aparecimento de eventos adversos, suspender o uso e consultar um médico.





PICÃO-PRETO OU PICÃO

Nome científico: *Bidens pilosa* L.

Parte da planta utilizada: partes aéreas (caule, folhas e flores).

Fórmula: 0,4 a 2 g das partes aéreas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a quatro vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia no tratamento sintomático da icterícia em casos não graves.

Advertências: uso adulto e pediátrico acima de 12 anos. Contraindicado durante a gestação e lactação, devido à falta de dados que comprovem a segurança. O uso não deve ultrapassar 15 dias. Evitar o uso junto com anticoagulantes. Pode causar hipoglicemia e hipotensão arterial e altas dosagens podem provocar irritação da bexiga e das vias urinárias.





PITANGUEIRA

Nome científico: *Eugenia uniflora* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 3 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 15 a 20 minutos.

Modo de uso: tomar 30 mL do infuso após cada episódio de diarreia, no máximo dez vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa.

Advertências: uso adulto. Não tomar mais do que 2 xícaras (300 mL) ao dia. Contraindicado durante a gestação e lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados que comprovem a segurança. Deve-se utilizar essa espécie somente para problemas de baixa gravidade e por curtos períodos de tempo.





QUEBRA-PEDRA

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Parte da planta utilizada: partes aéreas.

Fórmula: 3 g de partes aéreas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por decocção ou por infusão durante 10 minutos.

Modo de uso: tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: auxilia no aumento do fluxo urinário e em caso de queixas urinárias leves.

Advertências: não deve ser usado por mais de três semanas. Concentrações acima das recomendadas podem causar diarreia e hipotensão arterial. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados que comprovem a segurança. Deve ter acompanhamento médico quando utilizada em conjunto com medicamentos diuréticos, hipotensores e hipoglicemiantes.





ROMÃ

Nome científico: *Punica granatum* L.

Parte da planta utilizada: camada externa do fruto/casca (pericarpo).

Fórmula: 0,9 a 1,1 g da camada externa do fruto seca e picada em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: uso externo. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia.

Citação de uso: como anti-inflamatório e em lesões/feridas na boca.

Advertências: contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados que comprovem a segurança. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 dias. Não ingerir a infusão após o bochecho e gargarejo.





SABUGUEIRO OU SABUGUEIRO-DO-BRASIL

Nome científico: *Sambucus australis* Cham. & Schltdl.

Parte da planta utilizada: flores.

Fórmula: 0,4 a 0,6 g de flores secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 5 minutos.

Modo de uso: acima de 12 anos, tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Citação de uso: aumenta a transpiração/sudorífero.

Advertências: contraindicado o uso das folhas. Contraindicado durante a gestação e lactação, devido à falta de dados que comprovem a segurança. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias. O uso prolongado pode reduzir os níveis de potássio do organismo.





SÁLVIA

Nome científico: *Salvia officinalis* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 1 a 2 g de folhas secas e picadas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão durante 10 a 15 minutos.

Citação de uso: melhora a digestão.

Modo de uso: uso interno acima de 12 anos, tomar uma xícara duas a três vezes ao dia após as refeições. Uso externo indicado como anti-inflamatório e para infecções na boca. Fazer bochechos e/ou gargarejos de uma a duas vezes ao dia. Não ingerir a preparação após o bochecho e gargarejo e usar de 3 g em 150 mL de água.

Advertências: contraindicado para gestantes e evitar o uso durante a lactação, pois diminui a produção de leite. Não usar em pessoas com insuficiência renal, hipertensão arterial ou em conjunto com hipoglicemiantes orais ou insulina. Doses acima das recomendadas podem ser tóxicas para o fígado e sistema nervoso central. É contraindicado o uso prolongado.





TANSAGEM, TRANCHAGEM OU TANCHAGEM

Nome científico: *Plantago major* L.

Parte da planta utilizada: folhas.

Fórmula: 2 a 6 g de folhas secas em 150 mL de água.

Modo de preparo: por infusão.

Modo de uso: uso externo, usar compressas ou fazer bochechos ou gargarejos.

Citação de uso: como anti-inflamatório e para infecções na boca.

Advertências: não deve ser utilizado por gestantes e por pessoas com hipotensão arterial ou obstrução intestinal. Contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança. É recomendável que a administração de medicamentos seja realizada com intervalo mínimo de 3 horas após o uso do chá.



FLORA



Esta é a Flora, a mascote dos projetos com plantas medicinais do Setor Palotina da UFPR. É uma menina curiosa, que gosta de plantas e de tomar um chazinho. Ela reflete a energia transformadora das ações extensionistas desenvolvidas pelos projetos.

Créditos: Marion Cordeiro Langner

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 1ª edição, Brasília. 126 p., 2011.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2ª edição, Brasília. 223 p., 2021.

Barnes, J.; Anderson, L. A.; Phillipson, J. D. **Fitoterápicos**. 3ª edição, Porto Alegre: Artmed, 2012, 720 p.

Brandon, K.; Fonseca, G. A. B.; Rylands, A. B.; Silva, J. M. C. Conservação brasileira: desafios e oportunidade. **Megadiversidade**, v.1, n.1, p. 7-13, 2005.

Debelle, F.; Vanherweghem, J. L.; Nortier, J. L. Aristolochic acid nephropathy: a worldwide problem. **Kidney International**, v. 74, p. 158-169, 2008.

Drew, L. Making tea. **Nature**, v. 566, p. 2-4, 2019.

European Medicine Agency – EMA. **Assessment report on *Humulus lupulus* L., flos**. 38 p., 2016. Disponível em: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/lupuli-flos>

Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro**. Acesso em: 29 Jan 2024. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/>

Gilbert, N. Drink tea and be merry. **Nature**, v. 566, p. 8-9, 2019.

Gonçalves, C.; Fernandes, D.; Silva, I.; Mateus, V. Potential anti-inflammatory effect of *Rosmarinus officinalis* in preclinical in vivo models of inflammation. **Molecules**, v. 27, n. 609, p. 1-16, 2022.

Grollman, A. P.; Shibutani, S.; Moriya, M.; Miller, F.; Wu, L.; Moll, U.; Suzuki, N.; Fernandes, A.; Rosenquist, T.; Medverec, Z.; Jakovina, K.; Brdar, B.; Slade, N.; Turesky, R. J.; Goodenough, A. K.; Rieger, R.; Vukelic, M.; Jelakovic, B. Aristolochic acid and the etiology of endemic (Balkan) nephropathy. **PNAS**, v. 104, n. 29, p. 12129–12134, 2017.

Henrich, M.; Chan, J.; Wanke, S.; Neinhuis, C.; Simmonds, M. S. J. Local uses of *Aristolochia* species and content of nephrotoxic aristolochic acid 1 and 2 – a global assessment based on bibliographic sources. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 125, n. 1, p. 108-144, 2009.

Lorenzi, H.; Matos, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos de Flora. 2ª edição, 2008, 544 p.

Ministério da Saúde – Brasil. **Informações sistematizadas da relação nacional de plantas medicinais de interesse aos SUS. *Mikania glomerata* Spreng., Asteraceae – guaco**. Brasília, 1ª edição, 92 p., 2018.

Morais, S. M.; Cavalcanti, E. S. B.; Cost, S. M. O.; Aguiar, L. A. Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.19, n.1, p.315-320, 2009.

Paulert, R.; Zonetti, P. C.; Rosset, I. G. *Aristolochia* não é planta medicinal de uso interno: uma revisão. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v.19, n.3, p. 409-418, 2017.

Ruppelt, B. M.; Kozera, C.; Zonetti, P. C.; Paulert, R.; Stefanello, S. **Plantas medicinais. Conhecendo algumas espécies**. Curitiba: Editora UFPR, 2020, 134 p.

Ruppelt, B. M.; Kozera, C.; Zonetti, P. C.; Paulert, R.; Stefanello, S. **Plantas medicinais utilizadas no oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015, 126 p.

Simões, C. M. O.; Schenkel E. P.; Mello, J. C. P.; Mentz, L. A.; Petrovick, P. R. **Farmacognosia: do produto natural ao medicamento**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2017, 486 p.



Este livro foi composto em Nunito para os textos e Roundkey para os títulos. Impresso em papel couchê 90g/m² para o miolo e papel couchê 300g/m².

É HORA DO CHÁ

Guia prático

Este livro é resultado da interação com a comunidade local durante as ações de extensão universitária da UFPR Setor Palotina relacionadas às plantas medicinais. Foi idealizado e produzido após os encontros e diálogos com os grupos parceiros, desde crianças até idosos, em especial integrantes dos clubes de mães, mulheres pertencentes aos núcleos femininos, profissionais da saúde, esposas de agricultores, zeladoras.

Está organizado na forma de um guia com 40 espécies medicinais que podem ser facilmente encontradas no Oeste do Paraná. Surgiu da necessidade de facilitar a compreensão da quantidade necessária (em gramas) de cada parte medicinal para o preparo correto de uma xícara de chá. Desta forma, as fotos que ilustram as páginas facilitam a visualização da quantidade da planta que deve ser utilizada para o preparo dos chás no dia a dia e qual é a sua coloração final, após o preparo de forma adequada – por infusão ou decocção. Com isso, espera-se que a prática do uso das plantas medicinais seja estabelecida com padrões de qualidade e com uma resposta terapêutica eficiente.

O livro é uma fonte de consulta a todos que têm interesse no conhecimento, uso e preparo correto de chás medicinais para obter as propriedades terapêuticas. É um material com finalidade informativa e o conteúdo não deverá substituir os cuidados médicos necessários para tratar qualquer doença.



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ISBN (versão digital): 978-65-5458-262-9

ISBN (versão impressa): 978-65-5458-263-6



APOIO:

