

FARMÁCIA VIVA NO QUINTAL DE CASA



ELIAS FERNANDES DE MEDEIROS JUNIOR
XIRLEY PEREIRA NUNES
RITA DE CÁSSIA RODRIGUES GONÇALVES-GERVÁSIO

FARMÁCIA VIVA NO QUINTAL DE CASA

Promovendo a Fitoterapia no Bairro da Primeira,
Capanema-PA

Edição 1ª

**Juazeiro-BA
(UNIVASF)
2022**

Ficha Técnica

Elaboração

Elias Fernandes de Medeiros Junior,
Xirley Pereira Nunes,
Rita de Cássia Rodrigues Gonçalves-Gervásio

Projeto gráfico, diagramação e Ilustração:

Gustavo Luiz Bertany de Araújo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

Medeiros Junior, Elias Fernandes de.

M488f Farmácia viva no quintal de casa: promovendo a fitoterapia no bairro da Primeira, Capanema-PA / Elias Fernandes de Medeiros Junior, Xirley Pereira Nunes, Rita de Cássia Rodrigues Gonçalves-Gervásio. – Juazeiro-BA: UNIVASF, 2022.
iii, 27p. : il.

Cartilha Digital (formato PDF).

ISBN: 978-85-5322-127-1

1. Agrobiodiversidade. 2. Plantas Medicinais. 3. Fitoterapia. I. Título. II. Nunes, Xirley Pereira. III. Gonçalves-Gervásio, Rita de Cássia Rodrigues. IV. Universidade Federal do Vale do São Francisco.

CDD 630

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Integrado de Biblioteca SIBI/UNIVASF
Bibliotecário: Renato Marques Alves, CRB 5/1458.

APRESENTAÇÃO

A utilização de plantas medicinais no tratamento de doenças é uma prática cultural das populações que residem no território amazônico. Na cidade de Capanema-PA, mais especificamente no bairro da Primeira, existe, por parte dos moradores, uma cultura associada ao cultivo e ao uso de plantas medicinais com as mais diferentes finalidades terapêuticas.

No município de Capanema-PA, não existem ações que promovam a fitoterapia. Dessa maneira, a presente cartilha apresenta em linhas gerais as políticas públicas relacionadas a promoção da fitoterapia em nosso país. Além disso, o material tem como objetivo esclarecer a população sobre o uso adequado e racional de algumas plantas medicinais encontradas nos quintais urbanos do respectivo bairro.

As plantas apresentadas foram validadas cientificamente por meio de consulta à literatura especializada, quanto às propriedades medicinais.

É importante esclarecer à população, que as plantas medicinais são nossas aliadas no combate a diversas doenças, contudo, o uso desse recurso terapêutico deve ser feito

de forma racional. Dessa maneira, é sempre importante consultar seu médico, enfermeiro e farmacêutico antes do uso de qualquer planta medicinal.

Esse material é destinado aos moradores do bairro da Primeira, assim como, aos profissionais de saúde que atuam na Atenção primária à saúde.

Essa cartilha foi construída com base na análise das plantas medicinais encontradas nos quintais urbanos do bairro da Primeira. É fruto da Tese de Doutorado "Quintais urbanos que alimentam e curam: um estudo no bairro da Primeira em CapanemaPA".

Fazemos votos de que essa cartilha possa auxiliá-los no uso racional de plantas medicinais como alternativa terapêutica no combate às enfermidades do sistema respiratório, nervoso e digestivo.


Farmácia viva no quintal de casa !

*Olá pessoal,
eu sou o Vicente e
trabalho como
ACS no bairro da Primeira.*

*Eu e Joana, que é
Farmacêutica, estamos aqui para
conversar com Vocês sobre
o uso de plantas medicinais.*

Oi, gente !





*Por falar em plantas
medicinais, vocês sabem o que é
Fitoterapia?*

*Joana, teria como você
explicar um pouco pra
gente?*

*Claro que sim,
Vicente, será um
prazer.*



Então pessoal, antes de falarmos em Fitoterapia queria dizer a vocês que pelos registros históricos desde a idade da pedra, homens e mulheres já usavam plantas medicinais no tratamento de suas enfermidades.

No Brasil, o uso de plantas com a finalidade medicinal, teve origem nas populações originais e também de matrizes africanas.



A partir do reconhecimento da importância das plantas medicinais e do grande potencial da biodiversidade brasileira.

O governo criou, em 2006, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.


Essa política pública representou uma grande conquista para todos nós brasileiros.

Ela criou condições para o estudo e orientações sobre o uso racional de plantas medicinais e o desenvolvimento de medicamentos fitoterápicos.

Também, no ano de 2006, o governo divulgou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.

Essa Política incluiu a Fitoterapia na Atenção básica à saúde.





Noooo!!! Joana, quanto conhecimento adquiri até agora. Gratidão!

Estou ansioso para saber o que é a Fitoterapia??

Haha.. Me desculpe a demora, Vicente, é que sempre acho importante contar o histórico da fitoterapia em nosso país. A Fitoterapia, é uma ação terapêutica utilizada na cura de determinadas doenças. É caracterizada pelo uso de plantas medicinais.

Fitoterápico: é o medicamento que surge a partir da validação das propriedades de uma ou parte de uma planta medicinal. Nas farmácias brasileiras, já existem vários medicamentos fitoterápicos.

Converse com seu médico a respeito !!!





Joana, você contando todo esse histórico da fitoterapia, só me fez lembrar dos meus avós!!!



Foi mesmo Vicente!
Me diga por quê?



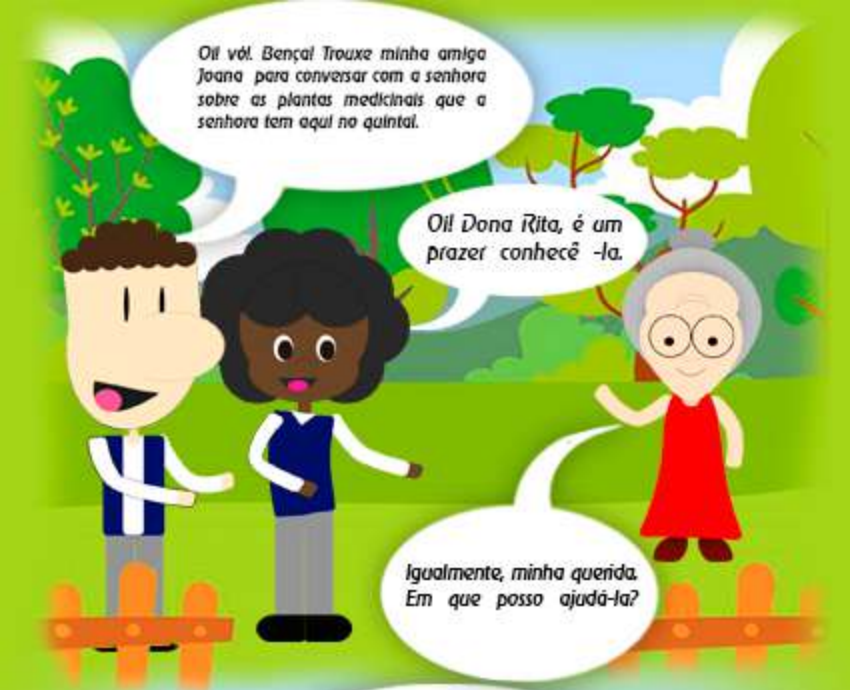
Meus avós foram um dos primeiros moradores desse bairro. Quando vieram para cá, trouxeram muitas plantas lá do sítio. E minha avó sempre tratava nossos resfriados, dor de cabeça, dor no estômago, tneiras, dor de dente, piolho
Hahaha, com algumas plantas que ela cultivava no quintal.



Que bacana!! Vicente, quanto conhecimento sua avó deve ter.
Quero muito conversar com ela um dia!




É só marcar, Joana, ela vai te contar cada história!!!




Oii vól. Bençal Trouxe minha amiga Joana para conversar com a senhora sobre as plantas medicinais que a senhora tem aqui no quintal.

Oii Dona Rita, é um prazer conhecê-la.

Igualmente, minha querida. Em que posso ajudá-la?



Então, como Vicente disse, eu gostaria muito de ver suas plantas, saber como a senhora cultiva, como usa, e é claro ouvir suas histórias.



Adoro minhas meninas "Plantas"!!! se fosse fazer gosto, passava o dia todo aqui com elas kkkk. Aqui não sinto tristeza, solidão, nada disso, as plantas curam tudo, sabe?!

Então minha filha, aqui no quintal a gente tem de tudo sabe, frutíferas, hortaliças, plantas ornamentais e as minhas belezinhas "plantas medicinais".

O cuidado que tenho com uma tenho com todas.

Cultivo as plantas medicinais sempre suspensas no canteiro, as vezes, aproveito algumas latas e garrafas para

plantá-las. Uso esterco de aves e de gado. Coloco folhas secas e também terra preta. Ah, elas adoram!

Algumas são mais

"melindrosas". Não gostam muito de sol, de chuva....Os cuidados com elas são redobrados.



E sobre o uso de suas plantas. Me conte um pouco, Dona Rita.



Então, Joana!
Outro dia, o filho da Raimunda
(minha vizinha) estava com um baita
resfriado e tossia muito.

Daí, lembrei que
tinha gengibre. Fiz logo um
chá e mandei para ela dá para o
garoto. No outro dia,
estava zerado .



Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe

Nome popular: gengibre

Parte usada: rizomas, raízes.

Indicações: antigripal, enjoos, indigestão, antiinflamatório, analgésico., antimicrobiano, vermífugo.

Formas de preparo: Adicione cerca de 150 ml de água fervente sobre 1 grama de gengibre (aproximadamente uma colher de sobremesa), misture bem e cubra com um pires por aproximadamente 10 minutos. Após esfriar, tome de 2 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: Contraindicado para crianças menores de 12 anos, hipertensos, quem tem gastrite ou qualquer outro problema estomacal.

Gestantes devem consultar o médico antes de usá-lo.

Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.



Sabe?! Joana, ao longo da minha vida aprendi muito sobre plantas. E, considero ser interessante que a gente tenha mais de uma espécie de planta que possa ser usada para tratar da mesma doença.

Com Certeza dona, Rita!



No quintal de Dona Rita, Joana observou que havia vários pés de malvarisco. Essa é uma ótima planta para o tratamento de sintomas gripais



Malvarisco

Nome científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.

Nome popular: malvarisco, hortelã da folha gorda.


Parte usada: folhas

Indicações: gripes e resfriados. Possui atividade analgésica, anti-inflamatória e antitumoral.


Formas de preparo: Colha 2-3 folhas de malvarisco e corte em pedaços pequenos despeje sobre uma xícara. Em seguida adicione cerca de 100 ml de água fervida e cubra com um pires por 10 minutos. Coe e tome de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: não foram encontrados efeitos adversos.


Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.



Vó lembra aquele dia que cheguei com uma bairra dor de cabeça! O que foi que a senhora fez para mim?!



Menino, se não me engano, fiz um chá de "erva cidreira".



Foi essa mesma vó!!
A senhora sempre diz, que ela é um ótimo calmante!!



Erva-cidreira

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

Nome popular: Erva-cidreira, falsa melissa.

Parte usada: folhas

Indicações: dor de cabeça, no alívio da ansiedade leve, calmante.

Formas de preparo: Colha folhas e triture em pequenos pedaços. Use 1 colher de chá para 150 ml de água fervente, deixe em repouso por 5 minutos. Tome 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: o chá não deve ser tomado por mulheres grávidas ou em lactação.

Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.



Dona Rita, muitos pacientes que procuram a USF se queixam de dores de barriga e diarreia. A senhora indica alguma planta para tratar esses problemas?



Menina! Tenho uma planta ótima!!! A "goiabeira". Além dos frutos maravilhosos, ela pode ser usada no controle da diarreia



Golabelra

Nome científico: *Psidium guajava* L.

Nome popular: goiabeira.

Parte usada: folhas

Indicações: usada no controle da diarreia leve.

Formas de preparo: Em uma xícara adicione cerca de 0,5 g de folha (uma colher de sobremesa), acrescente cerca de 150 ml de água fervente, cubra com um pires até esfriar.

Tome de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: o chá somente deve ser usado por crianças e adultos acima de 12 anos.

Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.

la esquecendo Joana, tem também
o hortelã e o capim-santo.

Que bom que lembrou,
dona Rita!!



Hortelã

Nome científico: *Mentha x piperita* L.

Nome popular: hortelã

Parte usada: folhas

Indicações: flatulências

Formas de preparo: Colha cerca de 3 gramas de folhas e adicione sobre uma xícara, acrescente 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tome três vezes ao dia.

Cuidados: não deve ser tomado por mulheres grávidas, lactantes, bebês.

Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.



Capim-Santo

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

Nome popular: capim-santo


Parte usada: folhas

Indicações: cólicas menstruais, cólicas intestinais, calmante.

Formas de preparo: Em uma xícara adicione 1 a 3 gramas de folhas. Acrescente 150 ml de água fervente, abafe com um pires. Tome de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: não deve ser tomado por mulheres grávidas, lactantes, bebês.


Atenção: Consulte sempre seu médico ou farmacêutico, antes de usar qualquer planta no tratamento de sua saúde.

A cartoon illustration featuring a boy on the left and a girl on the right. The boy has a large nose, brown curly hair, and is wearing a blue vest over a white shirt. The girl has dark skin, black curly hair, and is wearing a blue vest over a white shirt. They are both smiling. Three speech bubbles are present: one from the boy at the top, one from the girl in the middle, and one from an elderly woman at the bottom.


Noossa!!! Vicente, sua vó sabe muito sobre as plantas medicinais. Desde já, obrigado por essa aula dona Rita.

Eu não te disse, Joana, a minha vó é quase uma doutora, uma pena não ter conseguido ir para faculdade!


Deixem disso, vocês dois, já estou ficando envergonhada... O que sei é graças a minha mãe, que me ensinou tudo sobre as plantas. E assim vou repassando às demais pessoas.



*Nossa senhora, quanto
aprendizado em uma única
tarde, né Vicente!
Muito obrigado Dona Rita,
por compartilhar conosco
seus saberes.*



*Muito Mesmo Joana.
Vovó é 10!*



*Imagina Joana, eu que
agradeço. Conte
sempre comigo.*

Pessoal, foi muito bom estar com vocês até aqui. Espero que tenham entendido um pouco sobre o propósito da Fitoterapia e a importância das plantas medicinais nos cuidados com nossa saúde. Conforme vocês puderam observar. As plantas que encontramos no quintal da dona Rita são usadas no controle de doenças relacionadas ao sistema respiratório, nervoso e digestivo.

As plantas são nossas aliadas. Mas seu uso deve ser feito de forma racional. Tome cuidado ao usa-las.

Um grande abraço e até a próxima!



Oi pessoal, se quiserem saber mais sobre plantas medicinais, acessem as páginas da internet que deixarei para vocês logo abaixo. Se tiverem tempo, consultem também o material que listamos para vocês na lista de referências.

Grande abraço!



AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. [HTTP: WWW. ANVISA. GOV. BR](http://www.anvisa.gov.br)

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ: [HTTP: PORTAL.FIOCruz.BR](http://portal.fiocruz.br)

PPGEDAM.: [HTTP: PPGEDAM.UFPA.BR](http://ppgedam.ufpa.br)



*Olá pessoal
Espero que tenham aprendido
bastante sobre fitoterapia.
Te convido a testar os
conhecimentos aprendidos
por meio do jogo de
caça palavras. Vamos lá!*

A procura das plantas medicinais no quintal da vovó

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

T	G	E	H	Ã	L	E	T	R	O	H	A
N	O	C	O	W	A	R	E	T	M	F	N
M	I	A	E	E	O	V	N	E	F	I	G
E	A	N	D	M	C	A	P	T	A	T	E
T	B	N	H	N	S	C	R	B	E	O	N
U	E	O	E	M	I	I	S	A	P	T	G
O	I	H	I	H	R	D	N	A	N	E	I
A	R	P	E	L	A	R	D	K	S	R	B
E	A	D	N	T	V	E	I	O	K	A	R
C	S	O	P	E	L	I	S	E	T	P	E
E	I	A	T	N	A	R	N	B	H	I	O
N	I	S	Y	O	M	A	S	R	R	A	A

CAPIMSAO
ERVACIDREIRA

FITOTERAPIA
GENGIBRE

GOIABEIRA
HORTELÃ

MALVARISCO

REFERÊNCIAS

- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira 2 edição. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-ffb2-final-o-cap2.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.
- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico Farmacopeia Brasileira 1ª Edição. Brasília, 2016. Disponível em: http://www.farmacopia.pe.gov.br/sites/farmacopia.saude.pe.gov.br/files/memento_fitoterapico.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência e Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos/Ministério da Saúde. Brasília. Ministério da saúde, 60 p. 2006. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS-PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 02 f, 2006. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.
- CAMILLO, FLÁVIA, da. C. Lippia alba (Mill) N. E. Br. Ex Britton & P. Wilson uma espécie nativa promissora para introdução em programas nacionais de plantas medicinais e fitoterápicos. Revista Fitos, Rio de Janeiro, Supl, 1-62, 2016.
- FURLAN et al. Variação dos teores de constituintes voláteis de *Cymbopogon citratus* (DC) Staf, Poaceae, coletados em diferentes regiões do Estado de São Paulo. Revista Brasileira de Farmacognosia, v. 20, n. 5, out/nov, 2010.
- HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS. Malvaíço. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/malvarico/>. Acesso em: 18 abr. 2022.
- HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS. Salva/Melissa. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/salvamelissa/>. Acesso em: 18 abr. 2022.
- LU, J. et al. Changes of intestinal microflora diversity in diarrhea model of KM mice and effects of *Psidium guajava* L. as the treatment agente for diarrhea. Journal of Infection and Public Health, v. 13, p. 16-26, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31133420/>. Acesso em: 09 jan. 2022.
- OLIVEIRA et al. Fitoterápicos que atuam no sistema digestório: possíveis mecanismos de ação. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 4274-4297, may/jun. 2020.
- RODRIGUEZ-CAMBARA et al. Efficacy of *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng (French oregano) tablets in patients with common cold: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Bionatura, v. 1, n. 4, 2016.
- SOARES, CARLOS. A. As plantas medicinais como alternativa terapêutica. Petrópolis, Editora Vozes, 2007, p. 176.
- SOUZA et al. Breve relato sobre os efeito terapêuticos do gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe). Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente-FAEMA, v. 10, n. 1, p. 45-54, jan-jun, 2019.

Programa de Pós-graduação em Agroecologia
e Desenvolvimento Territorial - PPGADT | UNIVASF

E-mail: ppgadt@univasf.edu.br

E-mail do autor: elias.junior@ifam.edu.br

Site: <http://www.ppgadt.univasf.edu.br>



Programa de Pós-Graduação

**AGROECOLOGIA E
DESENVOLVIMENTO
TERRITORIAL**

UNIVASF
UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO