

Edilma Maria de Albuquerque Vasconcelos

Gabriel Ferreira dos Santos

Nathalia Margarida Cantuária

Organizador(as)



# PLANTAS CULTIVADAS NA UBS ULISSES GUIMARÃES

Estágio Supervisionado em Assistência  
Farmacêutica – Setor Público



Anna Paula Farias de França

Carolina Passaro Pompilio

Gabriel Ferreira dos Santos

Gabriela Jardim Marinho Menin

Nathalia Margarida Cantuária

**PLANTAS CULTIVADAS  
NA UBS ULISSES GUIMARÃES**

Estágio Supervisionado em Assistência Farmacêutica –  
Setor Público

**Reitor:** Rogério Augusto Profeta

**Pró-Reitoria de Graduação e Assuntos Estudantis – Prograd:**  
Fernando de Sá Del Fiol

**Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Inovação – Propein:** José Martins de Oliveira Jr.

**Direção Editorial:** Rafael Ângelo Bunhi Pinto

**Editores Assistentes:** Silmara Pereira da Silva Martins; Vilma Franzoni

### **Conselho Editorial**

Adilson Rocha

Daniel Bertoli Gonçalves

Denise Lemos Gomes Luz

Filipe Moreira Vasconcelos

José Ferreira Neto

José Martins de Oliveira Junior

Marcos Vinicius Chaud

Maria Ogécia Drigo

Rafael Ângelo Bunhi Pinto

### **Editora da Universidade de Sorocaba - EdUniso**

Biblioteca “Aluísio de Almeida”

Rodovia Raposo Tavares KM 92,5

18023-000 – Jardim Novo Eldorado

Sorocaba | SP | Brasil

Fone: 15 – 21017018

E-mail: [eduniso@uniso.br](mailto:eduniso@uniso.br)

Site: <http://uniso.br/eduniso>

## **Organizador(as)**

Edilma Maria de Albuquerque Vasconcelos

Gabriel Ferreira dos Santos

Nathalia Margarida Cantuária

## **PLANTAS CULTIVADAS NA UBS ULISSES GUIMARÃES**

Estágio Supervisionado em Assistência Farmacêutica –  
Setor Público

Anna Paula Farias de França

Carolina Passaro Pompilio

Gabriel Ferreira dos Santos

Gabriela Jardim Marinho Menin

Nathalia Margarida Cantuária

Sorocaba | SP

EdUniso

2022

Plantas cultivadas na UBS Ulisses Guimarães: Estágio Supervisionado em Assistência Farmacêutica – Setor Público.

Copyright ©2022 Organizador(as).

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte. Todos os direitos desta edição estão reservados aos autores.

### **Ficha técnica**

**Capa e Ilustrações:** Canva

**Classificação botânica:** Jocimar de Souza; Vilma Palazetti de Almeida

**Normalização:** Vilma Franzoni

**Produção Editorial:** Silmara Pereira da Silva Martins

**Projeto gráfico e diagramação:** Eliezer Silva Proença

**Revisão:** Paula Rafael Gonzalez Valelongo

### **Ficha Catalográfica**

Plantas cultivadas na UBS Ulisses Guimarães / organizador(as), Edilma Maria de Albuquerque Vasconcelos, Gabriel Ferreira dos Santos, Nathalia Margarida Cantuária. - Sorocaba, SP : EdUniso, 2022.

72p.; il.

Publicação digital (e-book) no formato PDF e EPUB.

e-ISBN: 978-65-89550-10-5

1. Plantas medicinais. 2. Herbário – UESF Ulisses Guimarães – Sorocaba (SP). I. França, Anna Paula Farias de França. II. Pompilio, Carolina Passaro. III. Menin, Gabriela Jardim Marinho. IV. Título.

Elaborada por: Vilma Franzoni

Um trabalho dedicado à  
comunidade, com intuito de  
tornar a ciência acessível a  
todas as pessoas.

## APRESENTAÇÃO

---

O herbário é resultante da atividade do Estágio Supervisionado em Assistência Farmacêutica, realizado na Unidade Estratégia Saúde da Família (UESF) Ulisses Guimarães em Sorocaba, de março a junho de 2021, por estudantes e professores da Universidade de Sorocaba - Uniso.

O sucesso dessa empreitada não seria possível sem a parceria e colaboração de tantas pessoas: da Camila (Chefe de Divisão de Educação em Saúde), da Eliana (Coordenadora da UESF) e dos demais membros da equipe, em particular das Agentes Comunitárias de Saúde Benta e Kelly, dos estudantes do Programa Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade e da farmacêutica Jacqueline Simões Rosa, que, mesmo não estando na unidade, nos ajudou fazendo a ponte para esse cenário de prática, além do Coordenador do Núcleo de Estudos Ambientais da Uniso, professor Nobel Penteado de Freitas.

Optou-se por usar uma linguagem acessível para registrar os conhecimentos sobre as amostras da biodiver-

sidade vegetal da horta da UBS Ulisses Guimarães, para que a leitura consiga interessar diversos tipos de pessoas.

Por fim, não poderíamos deixar de falar que valorizar plantas medicinais é valorizar as Práticas Integrativas e Complementares e, é claro, o Sistema Único de Saúde (SUS). Viva o SUS!!

Desejamos a todos uma ótima leitura.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Desenho 1 – Medidas (colher) .....	17
Desenho 2 – Medidas (xícara) .....	17
Desenho 3 – Método de infusão .....	18
Desenho 4 – Método de decocção .....	19
Figura 1 – <i>Curcuma longa</i> L. ....	21
Figura 2 – <i>Rosmarinus officinalis</i> .....	23
Figura 3 – <i>Aloe vera</i> (L) .....	25
Figura 4 – <i>Arctium lappa</i> .....	27
Figura 5 – <i>Cymbopogon citratus</i> .....	29
Figura 6 – <i>Allium fistulosum</i> .....	31
Figura 7 – <i>Aloysia triphilla</i> .....	33
Figura 8 – <i>Cymbopogon winterianus</i> .....	35
Figura 9 – <i>Foeniculum vulgare</i> .....	37
Figura 10 – <i>Mikania laevigata</i> .....	39
Figura 11 – <i>Mentha</i> spp .....	41
Figura 12 – <i>Lippia alba</i> .....	43
Figura 13 – <i>Mellissa officinallis</i> .....	45
Figura 14 – <i>Fragaria virginiana</i> .....	47
Figura 15 – <i>Pereskia aculeata</i> .....	49

Figura 16 – <i>Capsicum annuum</i> .....	51
Figura 17 – <i>Hylocereus undatus</i> .....	53
Figura 18 – <i>Phyllanthus spp</i> .....	55
Figura 19 – <i>Punica Granatum</i> .....	57
Figura 20 – <i>Xanthosoma sagittifolium</i> .....	59
Figura 21 – <i>Solanum Lycopersicum</i> .....	61
Figura 22 – Açafrão ( <i>Curcuma longa L.</i> ) .....	64
Figura 23 – Alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) .....	64
Figura 24 – Bardana ( <i>Arctium lappa</i> ) .....	64
Figura 25 – Capim cidreira ( <i>Cymbopogom citratus</i> ) ...	64
Figura 26 – Cidrozinho ( <i>Aloysia triphilla</i> ) .....	65
Figura 27 – Citronela ( <i>Cymbopogom winterianus</i> ) ....	65
Figura 28 – Erva doce ( <i>Pimpinella anisum</i> ) .....	65
Figura 29 – Guaco ( <i>Mikania glomerata</i> ) .....	65
Figura 30 – Melissa falsa ( <i>Lippia alba</i> ) .....	66
Figura 31 – Melissa verdadeira ( <i>Mellissa officinalis</i> ) ...	66
Figura 32 – Ora-pro-nóbis ( <i>Pereskia aculeata</i> ) .....	66
Figura 33 – Pimentão ( <i>Capsicum annuum</i> ) .....	66
Figura 34 – Pitaya ( <i>Hylocereus undatus</i> ) .....	67
Figura 35 – Romã ( <i>Punica Granatum</i> ) .....	67
Figura 36 – Taioba ( <i>Xanthosoma sagittifolium</i> ) .....	67
Figura 37 – Tomateiro ( <i>Solanum Lycopersicum</i> ) .....	67

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	13
2	INFORMES GERAIS .....	16
3	MEDIDAS .....	17
4	FORMAS DE PREPARO .....	18
5	AÇAFRÃO .....	21
6	ALECRIM .....	23
7	BABOSA .....	25
8	BARDANA .....	27
9	CAPIM CIDREIRA .....	29
10	CEBOLINHA .....	31
11	CIDROZINHO .....	33
12	CITRONELA .....	35
13	ERVA DOCE .....	37
14	GUACO .....	39
15	HORTELÃ .....	41
16	MELISSA FALSA .....	43
17	MELISSA VERDADEIRA .....	45
18	MORANGO .....	47

<b>19</b>	<b>ORA-PRO-NÓBIS .....</b>	<b>49</b>
<b>20</b>	<b>PIMENTÃO .....</b>	<b>51</b>
<b>21</b>	<b>PITAYA .....</b>	<b>53</b>
<b>22</b>	<b>QUEBRA-PEDRA .....</b>	<b>55</b>
<b>23</b>	<b>ROMÃ .....</b>	<b>57</b>
<b>24</b>	<b>TAIOBA .....</b>	<b>59</b>
<b>25</b>	<b>TOMATE .....</b>	<b>61</b>
<b>26</b>	<b>EXSICATAS .....</b>	<b>63</b>
	<b>BIBLIOGRAFIAS .....</b>	<b>68</b>
	<b>NOSSA EQUIPE .....</b>	<b>71</b>

# 1 INTRODUÇÃO

---

O Brasil é o país com a maior biodiversidade do mundo. Abrigamos em nosso território mais de 20% do total de espécies do mundo todo, muitas plantas só são encontradas aqui. Os povos indígenas que aqui viviam, antes da colonização, já faziam uso de plantas com finalidade terapêutica, e esta prática está ainda presente na cultura do povo brasileiro. Quanto mais afastado dos grandes centros comerciais e das grandes cidades, mais comum é o uso de plantas para tratar algum tipo de enfermidade, fato esse que se dá devido a diversos fatores: o primeiro deles é a herança cultural presente em regiões distantes; outros fatores estão relacionados com a dificuldade de acesso aos serviços de saúde ou pessoas de baixa renda que não conseguem ter acesso a medicamentos.

O uso de plantas medicinais com finalidade terapêutica é antigo em nossa cultura. Com ajuda da ciência e por meio da tecnologia, conseguimos obter mais informações e extrair delas substâncias que podem ser

utilizadas para a produção dos mais diversos tipos de produtos, inclusive fármacos.

As propriedades medicinais das plantas também podem ser aproveitadas *in natura*, em forma de chás ou até mesmo na culinária. No entanto, é importante compreender que nem tudo que vem da natureza pode ser consumido livremente por qualquer pessoa. As plantas - por interagirem com o nosso organismo, nossos órgãos e nossos sistemas - podem trazer malefícios para determinados grupos de pessoas. Por esta razão, apesar de ser uma prática cultural, é sempre importante procurar o auxílio de um profissional de saúde que conheça os benefícios, os efeitos adversos e as contraindicações. Além disso, é importante informar ao seu médico quando se está fazendo uso de algum tratamento complementar, para que ele possa monitorar a evolução do quadro.

Hoje, no Brasil, o uso de plantas medicinais faz parte das Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS), juntamente com outras práticas que auxiliam no tratamento de diversas doenças e promovem saúde e bem-estar. Isso nos mostra a importância dessas práticas e a relevância do SUS dentro da sociedade brasileira.

Foi por meio da união do conhecimento popular com os dados científicos que surgiu a ideia desta pu-

blicação. Nós, graduados em Farmácia, e a professora Edilma Maria de Albuquerque Vasconcelos, do curso de Farmácia da Uniso, ao realizarmos o estágio na Unidade Básica de Saúde (UBS), identificamos a necessidade de unir esses conhecimentos e produzir algo que pudesse ser acessível e compreendido por todos, desde profissionais de saúde até a população mais leiga da comunidade. Nossa ideia é orientar a população sobre os benefícios, malefícios, modo de uso e manejo das plantas que encontramos na UBS, além de aproximar a comunidade dos serviços de saúde, criando um laço, por meio de uma atividade divertida, rica e benéfica para a saúde.

Este compilado de informações foi criado unindo o conhecimento científico com o conhecimento que as agentes comunitárias iam compartilhando conosco.

Nathalia Margarida Cantuária

## 2 INFORMES GERAIS

---

### **Você sabe o que é uma planta medicinal?**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) planta medicinal é todo e qualquer vegetal que possui em uma ou mais partes substâncias que podem ser utilizadas para fins terapêuticos ou para a produção de fármacos semissintéticos.

### **ATENÇÃO!**

É comum a população pensar que por se tratar de algo que vem da natureza, as plantas não apresentam contraindicações. No entanto é preciso tomar muito cuidado ao consumi-las, pois algumas podem ser tóxicas ou possuir contraindicações.

Procure sempre um farmacêutico ou outro profissional da área da saúde para orientar você sobre o uso de plantas medicinais.



### 3 MEDIDAS

---

Colher de café = 2mL ou 0,5g

Colher de chá = 5mL ou 1g

Colher de sobremesa = 10mL ou 2g

Colher de sopa = 15mL ou 3g

#### Desenho 1 – Medidas (colher)



Xícara de chá pequena = 50mL

Xícara de chá grande = 150mL

Copo de vidro = 150mL

#### Desenho 2 – Medidas (xícara)



## 4 FORMAS DE PREPARO

---

**Infusão:** O preparo consiste em virar a água quente (entre 60 – 90° C) sobre a planta seca ou colhida da horta, tampar e deixar em repouso por cerca de 5 a 10 minutos. Esse processo é mais indicado quando se usa folhas ou flores, tais como: hortelã, hibisco, camomila, entre outras. É a maneira que utilizamos para fazer os saches de chá industrializados.

**Desenho 3** – Método de infusão



**Decocção:** A decocção (ou cozimento) envolve colocar a planta na água fria e levar à fervura (entre 60 - 90° C), que poderá variar de 5 a 20 minutos de acordo com a planta escolhida. Após o cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida. Este processo é indicado para raízes, cascas, rizomas, frutos e sementes, tais como: canela, açafrão, gengibre, anis-estrelado, entre outros.

**Desenho 4 – Método de decocção**





## 5 AÇAFRÃO

---

**Figura 1** – *Curcuma longa* L.



## **Qual (Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Rizoma.

## **Para que serve essa planta?**

O açafraão é utilizado como anti-inflamatório, expectorante, antioxidante, antibacteriano, antiviral e antifúngico.

## **Como utilizar:**

Chá por decocção: cozinhe 1,5g da planta (3 colheres de café) em 150ml (1 xícara de chá). Utilize 1 xícara de chá 1 a 2 vezes ao dia.

## **Contraindicações:**

Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução dos dutos biliares, úlcera gastroduodenal e litíases biliares (pedra na vesícula). Às gestantes, o uso só é recomendado sob avaliação médica ou farmacêutica.

## **Curiosidades sobre o açafraão:**

Regue-o todos os dias e realize a colheita somente quando as folhas estiverem secas.

## 6 ALECRIM

---

**Figura 2** – *Rosmarinus officinalis*



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas e flores.

## **Para que serve essa planta?**

O alecrim é utilizado como antioxidante, estimulante digestivo, cardiotônico, diurético, antisséptico, cicatrizante, antiespasmódico, conservante e estimulante do sistema nervoso central e antidepressivo.

## **Como utilizar:**

Ele pode ser utilizado como tempero nas comidas ou para fazer chá por infusão. Coloque 5g das folhas do alecrim em 150 ml de água em ponto de fervura.

## **Contraindicações:**

O uso do óleo essencial e o chá com folhas de alecrim não são indicados a mulheres grávidas, lactantes e crianças.

## **Curiosidades sobre o alecrim:**

Não é necessário regá-lo todos os dias, o solo deve ficar um pouco seco, e a poda deve ser feita na primavera.



## 7 BABOSA

---

**Figura 3 - *Aloe vera* (L)**



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que serve essa planta?**

Cicatrizante para a pele e para hidratação dos cabelos. Estudos indicam que a babosa apresente atividades anti-fúngica e antiviral, podendo ser utilizada em alguns tipos de candidíase e herpes genital, por exemplo, mas sob a orientação de um médico. Além disso, ela tem efeito anti-inflamatório, antimicrobiano, anestésico e laxativo.

## **Como utilizar:**

Para uso capilar, misture 2 colheres de sopa de gel de babosa, retirado do centro das folhas, no condicionador. Para uso corporal, aplique o gel direto na pele ressecada e deixe agir por 20 minutos; remova com água e sabão neutro e repita de 2 a 3 vezes por semana.

## **Contraindicações:**

De acordo com a Agência de Vigilância Sanitária (AN-VISA), o uso oral da babosa é proibido no Brasil. Não aplicar nos olhos e boca.

## **Curiosidades sobre a babosa:**

Gosta de solo seco e de espaço, deve ficar ao sol e não gosta muito de água, portanto, deve ser regada apenas uma vez por semana.

## 8 BARDANA

---

Figura 4 - *Arctium lappa*



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Raiz.

## **Para que serve essa planta?**

A bardana pode ser utilizada em irritações de pele e como antisséptico e anti-inflamatório.

## **Como utilizar:**

Para fazer chá, cozinhe 2,5g de bardana em 150 ml de água. Tome 1 xícara (de chá) até três vezes ao dia. Para irritações na pele, molhe as compressas no chá e coloque-as sobre a área afetada.

## **Contraindicações:**

Não indicado para gestantes.

## **Curiosidades sobre a bardana:**

Adapta-se facilmente a diversos lugares de plantio, mas gosta do próprio espaço; recomenda-se uma área de 40 cm para que ela possa crescer.

## 9 CAPIM CIDREIRA

---

**Figura 5 - *Cymbopogom citratus***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que serve essa planta?**

O capim cidreira é utilizado como analgésico, calmante, expectorante, descongestionante, antiespasmódico (alívio de espasmos – contrações musculares involuntárias), febrífugo (para aliviar febre) e diurético.

## **Como utilizar:**

Para chá por infusão, utilize de 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) da planta seca para 1 xícara de chá (150 ml) de água.

## **Contraindicações:**

Pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos.

## **Curiosidades sobre o capim cidreira:**

É uma erva aromática e prefere solos areno-argilosos. Os melhores meses para o plantio de mudas são entre agosto e novembro.



## 10 CEBOLINHA

---

**Figura 6 - *Allium fistulosum***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que serve essa planta?**

A cebolinha é muito utilizada como condimento nos alimentos.

## **Curiosidades sobre a cebolinha:**

Regue-a diariamente, porém utilize água limpa.

## **Como utilizar:**

Receita de sopa de cebolinha: derreta uma colher de sopa de manteiga em uma panela, adicione uma cebola pequena cortada e meio maço de cebolinha picada. Coloque uma pitada de sal para ajudar a desidratar a cebola. Tampe e deixar cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Adicione três batatas médias descascadas e picadas e 600 ml de caldo de frango. Após levantar fervura, tampe e deixe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Em um copo de liquidificador, coloque a mistura da panela, meia caixinha de creme de leite, sal e pimenta (a gosto) e duas colheres de sopa de suco de limão. Bata até ficar um creme homogêneo. Reaqueça e sirva em seguida.



## 11 CIDROZINHO

---

**Figura 7 - *Aloysia triphilla***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que serve essa planta?**

O cidrozinho é utilizado como calmante, antiespasmódico (alívio de espasmos - contração muscular involuntária no estômago, intestino, útero ou bexiga). Além de ser uma erva aromática, tem função carminativa (diminuição e eliminação de gases/flatulências) e é usado também para o combate dos sintomas de gripes e resfriados.

## **Como utilizar:**

O chá deve ser feito por meio de infusão, podendo utilizar as folhas frescas ou secas. O cidrozinho também pode ser usado como aromatizador de doces e bebidas.

## **Contraindicações:**

Não deve ser utilizado por gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos.

## **Curiosidades sobre o cidrozinho:**

Planta cheirosa e com aroma muito característico, pode ser usada também na decoração de jardins, já que possui capacidade de agarrar em paredes e cercas.

## 12 CITRONELA

---

**Figura 8** - *Cymbopogon winterianus*



### **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas, colmos verdes e rizoma.

### **Para que serve essa planta?**

Aplicação tópica em leucorreia (corrimento vaginal) e picadas de insetos, além de atuar como inseticidas, anti-pulgas e anticarrapatos.

### **Como utilizar:**

Cozinhe as folhas em água e, depois de fria, pulverize a solução pela casa ou na pele. Corte algumas folhas e coloque-as sobre recipientes para repelir insetos. O óleo essencial da citronela pode ser usado para aromaterapia.

### **Contraindicações:**

A inalação dos óleos essenciais de citronela é contraindicada para quem tem pressão arterial alta e arritmia cardíaca. Atenção: o uso da citronela na pele também pode causar alergias e sensibilidade cutânea em alguns indivíduos.

### **Curiosidades sobre a citronela:**

Deve ser plantada, preferencialmente, em solo areno-argiloso, em dias sombrios e chuvosos; aceita rega todos os dias e não se adapta bem ao clima frio.

## 13 ERVA DOCE

---

**Figura 9** - *Foeniculum vulgare*



### **Qual(Quais) parte(s) da planta deve(m) ser utilizada(s)?**

Fruto seco.

### **Para que serve essa planta?**

Para cólicas intestinais, gases, gastrite, dor de cabeça e como expectorante.

### **Como utilizar:**

Chá por infusão: despeje 1 xícara de água fervente sobre 1 ou 2 colheres de chá de sementes, cubra e deixe descansar por 5 minutos.

### **Uso não recomendado:**

Sem contraindicações

### **Curiosidades sobre a erva doce:**

Esmague as sementes antes de preparar a infusão, para obter um chá mais gostoso.



## 14 GUACO

---

**Figura 10 - *Mikania laevigata***



**Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

**Para que serve essa planta?**

Como broncodilatador e expectorante para tosses e resfriados.

**Como utilizar:**

Chá por infusão: use 3g (1 colher sopa) em 150 ml (xícara chá). Tome 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.

**Contraindicações:**

Contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas com problemas hepáticos.

**Curiosidades sobre o guaco:**

Deve ser irrigado todos os dias. A colheita das folhas pode ser feita após 12 meses do plantio, no período da manhã.



## 15 HORTELÃ

---

**Figura 11 - *Mentha* spp**



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que serve essa planta?**

Ela é utilizada como antioxidante, antifúngico, antiespasmódico, antiperoxidante, anti-inflamatório, antimicrobiano, antidepressivo, antialérgico e antiulcerativo.

## **Como utilizar:**

Pode ser usado como tempero em comidas e bebidas e como óleo essencial. Para chá por infusão, coloque 15 folhas de hortelã em 500 ml de água em ponto de fervura.

## **Contraindicação:**

Não deve ser utilizada por gestantes, lactantes, anêmicos e crianças menores de 2 anos.

## **Curiosidades sobre a hortelã:**

Necessita de luz plena para se desenvolver e, pelo menos, 12 horas diárias de luz para florescer.

## 16 MELISSA FALSA

---

**Figura 12 - *Lippia alba***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas e flores (inflorescência)

## **Para que serve essa planta?**

A Melissa falsa possui propriedades sedativas, antiespasmódica, anti-inflamatória, antipirética e analgésica, além de ser considerada uma planta aromática.

## **Como utilizar:**

O uso mais comum da melissa é por meio da infusão, mas também há relatos de uso através da decocção, extratos alcoólicos, compressas e xaropes.

## **Contraindicações:**

Deve ser utilizada com cuidado por indivíduos hipotensos e pode interagir com medicamentos que atuam no sistema nervoso central e com paracetamol. O uso prolongado e em grandes quantidades pode causar irritação gástrica, bradicardia (diminuição dos batimentos cardíacos) e hipotensão (queda da pressão arterial).

## **Curiosidades sobre a melissa falsa:**

É uma planta muito utilizada na medicina tradicional brasileira, principalmente na região Nordeste.

## 17 MELISSA VERDADEIRA

---

**Figura 13 - *Melissa officinalis***



**Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

**Para que serve essa planta?**

Para cólicas abdominais, ansiedade e insônia, além de ter efeito analgésico.

**Como utilizar:**

Chá por infusão: utilize 4g da planta para 150 ml de água.

Uso recomendado de até 2 xícaras por dia.

**Contraindicações:**

Pessoas com hipotireoidismo e com histórico de pressão arterial baixa.

**Curiosidade sobre a melissa verdadeira:**

Pode ser facilmente confundida com a melissa falsa.

## 18 MORANGO

---

**Figura 14 - *Fragaria virginiana***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Fruto.

## **Para que essa planta é utilizada?**

Para fins nutricionais, por ser rica em vitaminas A e C e potássio.

## **Como utilizar:**

Receita de geleia morango: Coloque 340g de morango em uma panela, amasse com um garfo, acrescente 130g de açúcar e aguarde 10 minutos. Acrescente 5ml de suco de limão e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até reduzir e formar uma calda grossa.

## **Contraindicações:**

Não há contraindicações do uso do morango.

## **Curiosidades sobre o morango:**

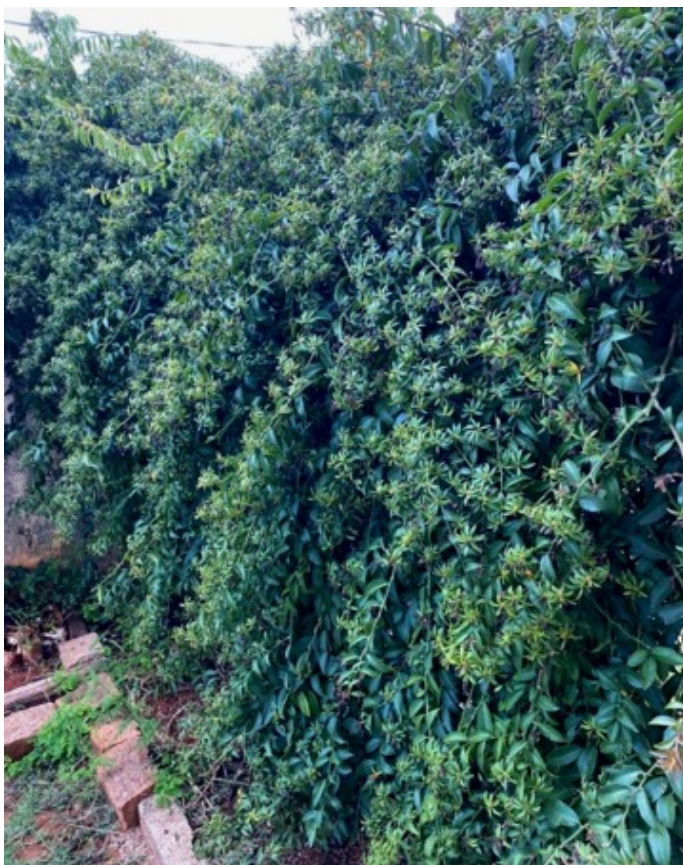
Não é considerado uma planta medicinal, mesmo sendo bem nutritivo. No entanto, é muito utilizado para o preparo de bolos e doces.



## 19 ORA-PRO-NÓBIS

---

**Figura 15 - *Pereskia aculeata***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas.

## **Para que essa planta é utilizada?**

Na culinária, em saladas, tortas, refogados e etc., por seu alto teor nutritivo. Pode ser também utilizada como cicatrizante, anti-inflamatório e hidratante de pele.

## **Como utilizar:**

De fácil digestão, as folhas podem ser usadas de diversas formas. Uma boa alternativa é triturá-las com água no liquidificador e juntar à massa do pão, acrescentando ao alimento mais nutrientes e uma atraente cor verde. O mesmo pode ser feito com a massa de macarrão. As folhas podem enriquecer saladas, refogados, sopas, omeletes, tortas ou mesmo dar mais riqueza ao nosso velho arroz-com-feijão.

## **Contraindicações:**

Não foram encontradas contraindicações até agora.

## **Curiosidades sobre a ora-pro-nóbis:**

Faz parte das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e pode ser também utilizada na decoração de jardins.

## 20 PIMENTÃO

---

**Figura 16 - *Capsicum annuum***



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Fruto.

## **Para que serve essa planta?**

Não há relatos de uso medicinal. O uso do pimentão é comum na culinária brasileira, por ser rico em vitaminas E e C e por possui uma potente atividade antioxidante.

## **Como utilizar:**

Pode ser consumido verde ou maduro, fresco ou cozido, em saladas, pratos, tortas etc.

## **Contraindicações:**

Não há nenhuma informação científica sobre o uso não recomendado do pimentão.

## **Curiosidades sobre o pimentão:**

Experimente receitas diversas usando pimentão, tais como: pimentão recheado com carne moída e bacon, antepastos, em preparo de carnes, frangos e peixes entre outros.

## 21 PITAYA

---

**Figura 17 - *Hylocereus undatus***



### **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Flor, fruto e sementes.

### **Para que serve essa planta?**

Para gastrite, diabetes, problemas renais, redução do colesterol e da pressão arterial, além de poder agir como laxante.

### **Como utilizar:**

Consumir o fruto sem a casca, *in natura* ou em forma de suco.

### **Uso não recomendado:**

Não existem contraindicações para ingestão de pitaya. A casca, entretanto, não deve ser ingerida, pois ela pode causar problemas intestinais.

### **Curiosidades sobre a pitaya:**

Outras espécies de pitaya: **pitaya-vermelha**, vermelha por dentro e por fora; e **pitaya- amarela**, casca amarela e interior branco.

## 22 QUEBRA-PEDRA

---

**Figura 18 - *Phyllanthus* spp**



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Planta inteira.

## **Para que serve essa planta?**

Para cálculos e pedras nos rins, dor de estômago, cistite, gonorreia, cólica, diabetes, disenteria, febre, gripe, icterícia, vaginite, azia e queimação.

## **Como utilizar:**

Utilize as partes secas da planta em infusão por 10-15 minutos em 150ml de água quente. Use as partes frescas da planta em 500ml de água quente por decocção (cozimento) ou infusão.

## **Contraindicações:**

Não é recomendada para gestantes e crianças abaixo dos 12 anos, devido aos efeitos abortivos e purgativos.

## **Curiosidades sobre a quebra-pedra:**

Essa planta recebe esse nome por ser muito comum no uso para pedras nos rins. No entanto, atenção: sempre informe seu médico sobre o uso de qualquer planta medicinal junto com o tratamento convencional.



## 23 ROMÃ

---

**Figura 19 - *Punica Granatum***



### **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Casca e fruto.

### **Para que serve essa planta?**

Para inflamações e infecções da mucosa da boca e faringe, além de seu poder anti-inflamatório e antisséptico.

### **Como utilizar:**

Cozinhe 6g de casca em 150ml de água para aplicar no local afetado; para bochechos e gargarejos, recomenda-se o uso até três vezes ao dia.

### **Contraindicações:**

Não engolir a preparação após o bochecho/gargarejo.

### **Curiosidades sobre a romã:**

Se ingerido, o “chá” usado no bochecho/gargarejo pode provocar zumbido, espasmos, tremores e até distúrbios visuais.

## 24 TAIOBA

---

**Figura 20** – *Xanthosoma sagittifolium*



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas, rizoma e caule.

## **Para que serve essa planta?**

Como antialérgico, anti-inflamatório, antitumoral, antimicrobiano, antioxidante, anticonvulsivante, antiplasmódico, diurético, antiviral, antiobesidade, cicatrizante, anti-diarreico e hemostático. Além disso, atua sobre o sistema imunológico, promove a redução de colesterol e a proteção cardiovascular.

## **Como utilizar:**

As folhas podem ser consumidas refogadas ou cozidas. Os rizomas podem ser consumidos em forma de farinha, cozidos ou fritos.

## **Contraindicações:**

Não apresenta toxicidade

## **Curiosidades sobre a taioba:**

Rica em vitaminas A, C e E, minerais - como ferro, potássio e manganês -, e fibras, além de possuir baixo nível de glicose e gordura.

## 25 TOMATE

---

**Figura 21** – *Solanum Lycopersicum*



## **Qual(Quais) parte(s) da planta pode(m) ser utilizada(s)?**

Folhas e fruto.

## **Para que serve essa planta?**

Como diurético, laxativo, antioxidante, anti-inflamatório, antifúngica, inibidora da absorção do colesterol e para eliminação do ácido úrico.

## **Como utilizar:**

Fruto *in natura*, em saladas, molhos e sucos.

## **Contraindicações:**

Não consumir o fruto do tomate verde. Pessoas sensíveis ao ácido oxálico também não devem ingerir tomate. As folhas não devem ser ingeridas, pois apresentam fortes efeitos colaterais, como diarreia, cólica e vômito, podendo também ser abortivas.

## **Curiosidades sobre o tomate:**

A acidez do tomate é poderosa o suficiente para limpar espinhas e manchas. Aplique diariamente a polpa nas áreas mais afetadas, deixe agir por 30 minutos e depois enxague.

## 26 EXSICATA

---

### O que são exsicatas?

As plantas de um herbário são armazenadas em forma de exsicatas, que são amostras de plantas secas, prensadas em cartolina e papelão, com informações sistemáticas e de coleta da amostra, colocadas em estufas para a desidratação. O herbário é como se fosse um cartório de registros e a exsicata, uma “certidão de existência” da espécie de planta (USP, 2021).

Durante a realização desse projeto, realizamos a coleta das amostras para identificação botânica e fizemos as exsicatas para armazenar informações das plantas disponíveis na horta da UBS Ulisses Guimarães.



**Figura 22** - Açafrão da terra  
(*Curcuma longa* L.)



**Figura 23** - Alecrim  
(*Rosmarinus officinalis*)



**Figura 24** - Bardana  
(*Arctium lappa*)



**Figura 25** - Capim cidreira  
(*Cymbopogom citratus*)





**Figura 26 - Cidrozinho**  
(*Aloysia triphilla*)



**Figura 27 - Citronela**  
(*Cymbopogom winterianus*)



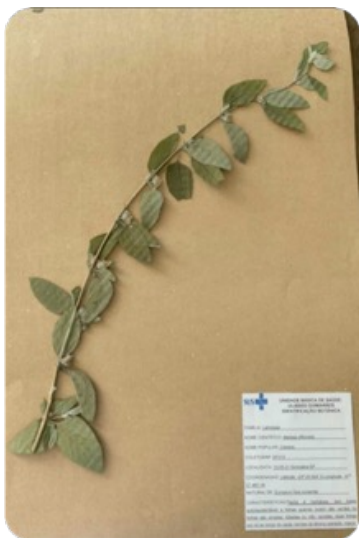
**Figura 28 - Erva doce**  
(*Foeniculum vulgare*)



**Figura 29 - Guaco**  
(*Mikania laevigata*)



**Figura 30** - Melissa falsa  
(*Lippia alba*)



**Figura 31** - Melissa verdadeira  
(*Melissa officinalis*)



**Figura 32** - Ora-pro-nóbis  
(*Pereskia aculeata*)



**Figura 33** - Pimentão  
(*Capsicum annuum*)



**Figura 34 - Pitaya**  
(*Hylocereus undatus*)



**Figura 35 - Romã**  
(*Punica Granatum*)



**Figura 36 - Taioba**  
(*Xanthosoma sagittifolium*)



**Figura 37 - Tomateiro**  
(*Solanum Lycopersicum*)



## BIBLIOGRAFIAS

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Formulário de fitoterápico da farmacopeia brasileira**. 2011. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/julho/14/Formulario-de-Fitoterapicos-da-Farmacopeia-Brasileira-sem-marca.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2021.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Formulário de fitoterápicos da farmacopéia brasileira**. Brasília: Anvisa, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Monografia da espécie Mikania glomerata (GUACO)**. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/05/Monografia-Mikania.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Monografia da espécie Curcuma longa L. (CURCUMA)**. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/22/Monografia-Curcuma-CP-corrigida.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2021.

COMISSÃO ASSESSORA DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS. **Plantas medicinais e fitoterápicos**. 2019. Disponível em: <http://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2021.

FIGUEIREDO, C. H. A. *et al.* A utilização medicinal da *Mentha* spp. **Pombal**, jul./dez. 2016. Disponível em: <file:///C:/User/Downloads/4555-Texto%20do%20arti-go-15633-1-10-20161112.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2021.

GIKOVATE, D. **Plantas medicinais aromáticas condimentadas**. São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.ppmac.org/content/tomateiro>. Acesso em: 17 abr. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008.

MACIEL, M. I. S. *et al.* Fitoquímicos bioativos em diferentes variedades de pimentão. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 1-4.

NASCIMENTO, A. M. *et al.* Compostos bioativos do pimentão verde in natura e desidratado. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 12, n. 3, p. 552-555, 2017.

OLIVEIRA, F. de; AKISSUE G. **Fundamentos de farmacobotânica**. São Paulo: Atheneu, 1989.

PENTEADO, J. G; CECY, A. T. **ALECRIM *Rosmarinus officinalis* L. Labiatae (Lamiaceae): uma revisão bibliográfica**. Brasília, 19 abr. 2021. Disponível em: [http://www.unieuro.edu.br/sitenovo/revistas/downloads/farmacia/cenarium\\_02\\_02.pdf](http://www.unieuro.edu.br/sitenovo/revistas/downloads/farmacia/cenarium_02_02.pdf). Acesso em: 13 abr. 2021.

PORTAL DE PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES (PPMAC). **Guaco**. Disponível em: <https://www.ppmac.org/content/morango-silvestre>. Acesso em: 19 abr. 2020.

PORTAL DE PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES (PPMAC). **Ora-pro-nobis**. Disponível em: <https://www.ppmac.org/content/ora-pro-nobis>. Acesso em: 19 abr. 2020.

SILVA, A. P. G; BORGES, C. D. *et al.* **Características físico-químicas de cebolinhas comum e europeia.** Piracicaba, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/JfkKRs94w-QW4wFry3X7hDmc/?lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2021.

SOUZA, J. S. S. **Caracterização nutricional, fitoquímica e biológica da taioba (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Shott).** Curitiba, 2018. Disponível em: <https://www.prppg.ufpr.br/siga/visitante/trabalhoConclusaoWS?idpessoal=54348&idprograma=40001016074P7&anobase=2018&idtc=15>. Acesso em: 23 maio 2021.

UNIVERSIDADE DE SOROCABA (USP). **Cultivo da pitaya.** 2013. Disponível em: <http://www.esalq.usp.br/cprural/flipbook/rt/rt1437/assets/basic-html/page2.html>. Acesso em: 23 maio 2021.

## NOSSA EQUIPE

---

### **Anna Paula Farias de França**

Estudante no curso de Farmácia da Universidade de Sorocaba - Uniso, tem interesse pela pesquisa, pelo ensino e pelo quanto a profissão farmacêutica impacta na vida dos pacientes.

### **Carolina Passaro Pompilio**

Graduada em Farmácia pela Universidade de Sorocaba - Uniso. Interessa-se pela área de cosméticos e maquiagens.

### **Edilma Maria de Albuquerque Vasconcelos**

Farmacêutica bioquímica e professora na Universidade de Sorocaba - Uniso.

### **Gabriel Ferreira dos Santos**

Estudante no curso de Farmácia da Universidade de Sorocaba - Uniso. Pesquisa sobre chás e terapias alternativas, com o intuito de melhorar o bem-estar de todos.

### **Gabriela Jardim Marinho Menin**

Graduada em Farmácia pela Universidade de Sorocaba - Uniso, tem interesse pela área de pesquisa e desenvolvimento de fármacos e cosméticos.

### **Jocimar de Souza**

Biólogo e mestre em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Sorocaba - Uniso. Possui habilidades com plantas, experimentos e pesquisas em laboratório.

**Nathalia Margarida Cantuária**

Graduada em Farmácia e mestranda em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Sorocaba - Uniso. Estuda as substâncias bioativas presentes nas plantas e suas aplicações na área da saúde.

**Vilma Palazetti de Almeida**

Bióloga e doutora pela Universidade Estadual de Campinas. Tem experiência na área de Botânica, com ênfase em Ecofisiologia Vegetal.