

Plantas medicinais: mais usadas no Rio Grande do Sul
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Folder / 2003

Cód. Acervo: 52896

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52896>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:46

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Plantas Mais usadas no Medicinais Rio Grande do Sul



BABOSA (*Aloe arborescens*,
Liliaceae)

Parte utilizada: mucilagem da folha.

Usos populares: Internamente, como laxativa.

Externamente é usada como hidratante, antiinflamatória e cicatrizante.

Precauções: o uso interno não é recomendado pois a dose terapêutica não está bem estabelecida, podendo ocasionar diarreia, nefrite, baixar a temperatura e a pressão arterial; não deve ser utilizado por crianças nem durante a gravidez e o aleitamento, pois é excretado através do leite materno.



CAMOMILA (*Matricaria chamomilla*,
Compositae)

Parte utilizada: flores

Usos populares: Internamente, alivia as cólicas e os gases intestinais, facilita a digestão, é calmante leve, antiinflamatória, antisséptica, cicatrizante e analgésica. Externamente é muito utilizada em xampus (clarear os cabelos), sabonetes (calmante da pele, hidratante), compressas nos olhos para diminuir olheiras e para conjuntivites.

Precauções: Altera a atividade hormonal (estrogênio).



CARQUEJA (*Baccharis trimera*,
Compositae)

Parte utilizada: parte aérea (caule)

Usos populares: Internamente, facilita a digestão, baixa o colesterol, usada para problemas do fígado e diabetes, é anti-reumática, vermífuga.

Externamente é usada como antisséptica em ferimentos.



CAPIM CIDRÓ (*Cymbopogon citratus*,
Gramineae)

Parte utilizada: Folhas

Usos populares: Internamente, facilita a digestão, alivia cólicas e gases intestinais, é antibacteriana, analgésica, antitérmica, fungicida e calmante. Externamente é repelente de insetos, mascara odores desagradáveis.

Precauções: Determina uma diminuição da atividade motora, aumentando o tempo de sono, podendo provocar diminuição da pressão arterial.



ESPINHEIRA SANTA (*Maytenus ilicifolia*,
Celastraceae)

Parte utilizada: folhas

Usos populares: Internamente, para úlcera gástrica, como antisséptica, cicatrizante.

Precauções: Não deve ser administrado em lactantes pois pode haver redução da secreção láctea. Não é recomendado o uso em crianças.



GUACO (*Mikania glomerata*,
Compositae)

Parte utilizada: folhas

Usos populares: Internamente, é expectorante, dilata os brônquios facilitando a respiração, baixa a febre.

Precauções: Em doses altas pode provocar vômito e diarreia.



HORTELÃ (*Mentha sp.*,
Labiatae)

Partes utilizadas: folhas e flores

Usos populares: Internamente, facilita a digestão, diminui os gases intestinais, é vermífuga, antisséptica, analgésica.

Precauções: Em lactantes e crianças de pouca idade o mentol (óleo essencial presente na hortelã) pode causar dificuldade respiratória.



MALVA (*Malva parviflora*,
Malvaceae)

Partes utilizadas: Folhas, flores e raízes.

Usos populares: Internamente, como antiinflamatória, principalmente para problemas da boca, garganta e ovários. É expectorante e laxativa.



MARCELA (*Achyrocline satureioides*,
Compositae)

Partes utilizadas: Inflorescência

Usos populares: Internamente, para facilitar a digestão, diminuir o colesterol e os gases intestinais. É antiinflamatória, antibacteriana, analgésica, sedativa da tosse.

Externamente, como antiinflamatória, antisséptica (usada para conjuntivite e feridas) e para clarear os cabelos.

Usada em travesseiros para aliviar dores de cabeça, relaxar e facilitar o sono.



TANSAGEM (*Plantago major*,
Plantaginaceae)

Partes utilizadas: Folhas, sementes e inflorescências.

Usos populares: Como antiinflamatória, bactericida, antidiarreica (folha), expectorante e para úlceras gástricas. As sementes e inflorescências são laxativas.

Plantas Mediciniais

Ações desenvolvidas pela EMATER/RS:

- Resgate dos conhecimentos populares sobre plantas medicinais;
- Apoio à produção, coleta, secagem, armazenamento e comercialização;
- Capacitação e assessoria através de cursos e acompanhamento de grupos comunitários;
- Cursos e Unidades Didáticas de Plantas Medicinais nos Centros de Formação de Agricultores (CETANP e CERTA);
- Apoio às iniciativas dos movimentos sociais nessa área.

Medidas importantes para a utilização de plantas medicinais

- As plantas medicinais são constituídas por princípios ativos e estes são responsáveis por sua ação terapêutica, desencadeando diversas reações nos organismos vivos (vegetais, animais e nos seres humanos).
- Por este motivo não é recomendável misturar diversas plantas, evitando interações dos seus constituintes químicos. O uso inadequado poderá provocar efeitos indesejáveis.
- Bons procedimentos de cultivo, coleta, secagem e armazenagem garantem a qualidade e a estabilidade dos princípios ativos das plantas.
- O cultivo ecológico de plantas medicinais, através de hortos, além de garantir a qualidade, evita o extrativismo e preserva a biodiversidade.

Identificação das plantas medicinais: somente devem ser utilizadas plantas que foram identificadas com segurança.

Coleta: colher em dias secos, logo após a evaporação do orvalho; somente plantas bem desenvolvidas e sadias; verificar se a planta não foi exposta a agrotóxicos, poeira ou outros poluentes.

Secagem: O local para secagem das plantas deve ser seco, limpo, arejado e à sombra. Se for utilizado forno ou estufa a temperatura não deverá ultrapassar 35°C.

Armazenagem: o local deve ser seco, escuro, arejado, sem insetos, roedores ou outros animais, livre de poeira ou outras substâncias poluentes. Cada planta deve ser acondicionada em embalagem própria, devidamente identificada (nome, data da colheita). Para que a planta esteja própria para o consumo, deverá estar livre de fungos (mofos, bolores) pois estes alteram os teores de princípio ativo, podendo também provocar intoxicações.

Formas de preparo: o uso mais popular é na forma de chá, através de infusão ou decoção.

- **Infusão:** coloca-se a água fervendo sobre a planta medicinal, deixando-a coberta por 10 minutos. É ideal para folhas e flores.
- **Decocção:** consiste na fervura da planta com a água, por 3 a 5 minutos, deixando-a em repouso por 2 minutos. É utilizada principalmente para raízes, cascas, frutos secos, cipós e sementes.

A utilização da mesma planta não deve ultrapassar um período maior que 15 dias. Quando houver necessidade de uso mais prolongado, devem ser feitos intervalos de 1 semana para que o organismo possa responder aos estímulos.

Dosagem: usualmente são recomendadas as seguintes quantidades:

- **Planta verde:** 20g (3 a 4 colheres de sopa) de planta picada, para 1 litro de água;
- **Planta seca:** 10g (5 colheres de sopa) de planta picada, para 1 litro de água.

Usar recipientes de louça, inox ou vidro, para o preparo do chá.

Após o preparo, o chá deve ser consumido por, no máximo, 24 horas, pois ocorrem reações químicas que podem transformar os princípios ativos em outras substâncias prejudiciais à saúde.



A EMATER/RS é uma das instituições responsáveis pela implementação da Política Intersetorial de Plantas Medicinais do Governo do Estado do RS, desenvolvendo diversas atividades através das ações de assistência técnica em extensão rural. O trabalho da EMATER/RS objetiva resgatar, valorizar, preservar, promover e qualificar iniciativas em plantas medicinais.

Plantas Mediciniais