

Plantas medicinais mais usadas no Rio Grande do Sul

Uriartt, Ari Henrique. Velloso, Caroline Crochemore. Peglow, Karin.

Folder / 2014

Cód. Acervo: 52985

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52985>

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

Orientações Gerais

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 saudáveis; verificar se a planta não foi exposta a agrotóxicos, poeira ou outros poluentes.

Secagem: o ideal é secagem à sombra, em local para seco, limpo e arejado. Se houver a utilização de forno ou estufa, a temperatura não deverá ultrapassar os 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 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 decocção.

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 mesma planta ou substância não deve ser utilizada por um período superior a 15 dias. Quando houver necessidade de uso mais prolongado, devem ser feitos intervalos de 1 semana para que o organismo possa reagir de forma adequada às substâncias contidas nas plantas medicinais.

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

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

ASPECTOS IMPORTANTES AO USO E À COMERCIALIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

- as plantas medicinais são constituídas por princípios ativos, os quais são responsáveis por sua ação terapêutica, desencadeando diversas reações nos organismos vivos (vegetais, animais e nos seres humanos);
- evite misturar diversas plantas, pois podem ocorrer interações dos seus constituintes químicos, provocando 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, garante a qualidade, evita o extrativismo e preserva a biodiversidade;
- certificar pelo Sistema Brasileiro de Certificação Orgânica (Sisorg) as plantas comercializadas, provenientes da produção orgânica/ecológica.

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 (Cetac, Cetap e Certa);
- apoio às iniciativas dos movimentos sociais nessa área.

A Emater/RS-Ascar 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 e extensão rural.

O trabalho da Emater/RS-Ascar objetiva resgatar, valorizar, preservar, promover e qualificar iniciativas em plantas medicinais.

Plantas Medicinais

Plantas Medicinais

Mais Usadas no Rio Grande do Sul



BABOSA

Aloe arborescens, Mill.

Parte utilizada: mucilagem da folha.

Usos populares

Interno: laxativa.

Externo: hidratante, anti-inflamatória 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 as substâncias da babosa são liberadas através do leite materno.



CAMOMILA

Matricaria recuntita, L.

Parte utilizada: flores.

Usos populares

Interno: alivia as cólicas e os gases intestinais, facilita a digestão, é calmante leve, anti-inflamatória, antisséptica, cicatrizante e analgésica.

Externo: muito utilizada em xampus (clarear os cabelos), sabonetes (calmante da pele, hidratante) e compressas nos olhos para diminuir olheiras e para conjuntivites.

Precauções: altera a atividade hormonal (estrogênio).



CAPIM-CIDRÓ

Cymbopogon citratus, (DC) Stapf

Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Interno: facilita a digestão, alivia cólicas e gases intestinais, é antibacteriana, analgésica, antitérmica, fungicida e calmante.

Externo: repelente de insetos e mascara odores desagradáveis.

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



MARCELA

Achyrocline satureioides (Lam) DC.

Partes utilizadas: inflorescência.

Usos populares

Interno: para facilitar a digestão, diminuir o colesterol e os gases intestinais. É anti-inflamatória, antibacteriana, analgésica, sedativa da tosse.

Externo: anti-inflamatória, antisséptica (usada para conjuntivite e feridas) e auxilia no clareamento dos cabelos. Usada em travesseiros para aliviar dores de cabeça, relaxar e facilitar o sono.



HORTELÃ

Mentha spicata, L.

Partes utilizadas: folhas e flores.

Usos populares

Interno: 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.



ESPINHEIRA-SANTA

Maytenus ilicifolia (Scharad.) Planch.

Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Interno: 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.



CARQUEJA

Baccharis trimera (Less) DC.

Parte utilizada: parte aérea (caule).

Usos populares

Interno: facilita a digestão, baixa o colesterol, é usada para problemas do fígado e diabetes, é antirreumática, vermífuga.

Externo: usada como antisséptica em ferimentos.



GUACO

Mikania glomerata, Spreng

Parte utilizada: folhas.

Usos populares

Interno: expectorante, dilata os brônquios facilitando a respiração, baixa a febre.

Precauções: em doses altas, pode provocar vômito e diarreia.



MALVA

Malva parviflora, L.

Partes utilizadas: folhas, flores e raízes.

Usos populares

Interno: anti-inflamatória, principalmente para problemas da boca, da garganta e dos ovários. É expectorante e laxativa.



TANSAGEM

Plantago major, L.

Partes utilizadas: folhas, sementes e inflorescências.

Usos populares: como anti-inflamatória, bactericida, antidiarreica (folha), expectorante e para úlceras gástricas. As sementes e inflorescências são laxativas.

Informações:
Escritórios Municipais
Emater/RS-Ascar
www.emater.tche.br



@EmaterRS



www.fb.com/EmaterRS



www.youtube.com/EmaterRS

Centros de formação:

CETAC - Canguçu (53) 3252-2328

CETANP - Nova Petrópolis

(54) 3298-8037/8124

(54) 3298-8124

CERTA - Teutônia (51) 3762-4040

(51) 9935-9236

Responsabilidade técnica:

Ari Uriart - Escritório Central

Caroline Crochemore Velloso – Escritório municipal de Pelotas

Karen Peglow – Escritório regional de Pelotas