

Faculdade Ciências da Vida
Conselho Regional de Biologia



CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DO ESPAÇO PLANTARE

Horta Orgânica da
Faculdade Ciências da Vida



Fernanda Pereira Guimarães
Flávia Ferreira Mendes Guimarães



Sete Lagoas, 2022

FACULDADE CIÊNCIAS DA VIDA
CONSELHO REGIONAL DE BIOLOGIA – 4ª REGIÃO



CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS
DO ESPAÇO PLANTARE:
Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida



Fernanda Pereira Guimarães
Flávia Ferreira Mendes Guimarães

Sete Lagoas, 2022

Faculdade de Ciências da Vida & Conselho Regional de Biologia

Cartilha das plantas medicinais do espaço Plantare: Horta orgânica da Faculdade de Ciências da Vida / Instituto Vida e Saúde (IVIS). – Sete Lagoas - MG, 2022.

Cartilha informativa sobre plantas medicinais do Espaço Plantare, nas dependências da Faculdade de Ciências da Vida. 1ªed. 68pg.

Diretor Geral: Prof. Dr. Valcir Marcílio Farias.

Acesso livre via internet.

ISBN: 978-65-00-40141-7

1. Plantas Medicinais. 2. Fernanda Pereira Guimarães. 3. Flávia Ferreira Mendes Guimarães. I. Título. II. Farias, Valcir Marcílio. III. Instituto Vida e Saúde – Faculdade de Ciências da Vida – Conselho Regional de Biologia 4ª Região.

CDU – 580

INSTITUTO VIDA E SAÚDE (Mantenedora)
PRESIDENTE: Adriano Vasconcelos Guimarães

FACULDADE CIÊNCIAS DA VIDA (Proponente)
Av. Prefeito Alberto Moura, 12632, Bairro das Indústrias, Sete Lagoas-MG
Cep: 35702-383. Tel.: (31) 3776-5150 | (31) 3772 3761

DIRETORIA GERAL
Valcir Marcílio Farias

CONSELHO REGIONAL DE BIOLOGIA 4ª REGIÃO (Patrocinador)
Av. Amazonas, 298 – 15º Andar, Centro, Belo Horizonte- MG.
CEP: 30.180-001 - Tel.:(31) 3207-5000

PRESIDENTE CRBio 4
Carlos Frederico Loiola (CRBio 008871/04-D)

VICE-PRESIDENTE CRBio 4
Tudy M. Valadares Calaça Câmara (CRBio 008619/04-D)

PROJETO:
HORTA ORGÂNICA DA FACULDADE CIÊNCIAS DA VIDA: “ESPAÇO PLANTARE”

AUTORAS
Fernanda Pereira Guimarães (CRBio -044598/04-D)
Flávia Ferreira Mendes Guimarães (CREA-MG nº 141337962-1)

COLABORAÇÃO
Débora Lopes Alves Pereira
Débora Ellen Moreira da Silva
Elismara Aparecida de Amorim Costa
Angélica Natália Pires dos Santos
Ruama Emanuela Oliveira da Silva
Samuel Jesus Amâncio Bernardo

FOTOS
Fernanda Pereira Guimarães
Flávia Ferreira Mendes Guimarães

FOTO DA CAPA:
Flávia Ferreira Mendes Guimarães (Inflorescência do ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*))

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Tiago Bissoli Moreira

SOBRE AS AUTORAS



Fernanda Pereira Guimarães

Bióloga (UFV), Mestre em Botânica (UFV), Especialista em Docência do Ensino Superior (Dom Bosco). Docente da Faculdade Ciências da Vida nos componentes: Citologia, Histologia, Genética, Embriologia, Biossegurança, Metodologia científica e Neurociências. Membro da Câmara de Ensino Pesquisa e Extensão. Membro do Núcleo Docente Estruturante da Enfermagem. Membro do Núcleo de Gestão de Trabalhos Acadêmicos. Coordenadora do projeto “Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida: Espaço Plantare”.



Flávia Ferreira Mendes Guimarães

Engenheira Agrônoma (UFV), Mestre e Doutora em Genética e Melhoramento de Plantas (UFLA). Pós-doutora em genética (Embrapa/CNPq). Docente na Faculdade Ciências da Vida nos componentes: Genética Básica, Genética de Microrganismos, Biologia Molecular e Melhoramento Animal. Membro do Núcleo Docente Estruturante da Biotecnologia. Coordenadora do projeto “Compostagem da Faculdade Ciências da Vida” e Orientadora do projeto “Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida: Espaço Plantare”.

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO.....	6
2 PREPARO E CUIDADO COM A HORTA	7
3 PRINCIPAIS ESPÉCIES CULTIVADAS.....	10
3.1 AÇAFRÃO DA TERRA	11
3.2 ALECRIM	13
3.3 ALHO	15
3.4 ARNICA BRASILEIRA.....	17
3.5 ARRUDA.....	19
3.6 BABOSA	21
3.7 BÁLSAMO	23
3.8 BOLDO-BRASILEIRO.....	25
3.9 CÂNFORA	27
3.10 CAPIM CIDREIRA	29
3.11 CAVALINHA.....	31
3.12 FUNCHO	33
3.13 GUACO	35
3.14 HORTELÃ.....	37
3.15 HORTELÃ PIMENTA	39
3.16 LEVANTE	41
3.17 LOSNA	43
3.18 MAJERICÃO.....	45
3.19 MARCELINHA	47
3.20 MELISSA	49
3.21 MIL-FOLHAS	51

3.22 ORA-PRO-NÓBIS.....	53
3.23 ORÉGANO.....	55
3.24 POEJO.....	57
3.25 SAIÃO.....	59
3.26 TAIOBA.....	61
3.27 TRANÇAGEM.....	63
3.28 VICK.....	65
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
5 NOSSA EQUIPE.....	68

1 APRESENTAÇÃO

Esta cartilha apresenta as espécies vegetais medicinais cultivadas na horta da Faculdade Ciências da Vida (FCV), como parte do projeto “Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida - Espaço Plantare” (FIGURA 1). Este projeto, implantado em 2017, funciona como um laboratório a céu aberto e envolve estudantes de graduação dos cursos de Biotecnologia, Farmácia, Nutrição e Enfermagem. Neste espaço também são executados diferentes subprojetos de pesquisa que possibilitam o desenvolvimento do pensamento e práticas científicas, através do uso de plantas medicinais, aromáticas e hortaliças em geral.



Figura 1 – Visão geral da horta orgânica da Faculdade Ciências da Vida.
Fonte: As autoras (2022).

2 PREPARO E CUIDADO COM A HORTA

As plantas são cultivadas em canteiros delimitados com garrafas pets, construídos pela própria equipe (FIGURA 2). Desde a primeira etapa já existiu a prática da sustentabilidade através do processo de reciclagem. A terra utilizada nos canteiros foi vegetal, de origem comercial, agregadas ao solo do próprio terreno. Nos canteiros também foi utilizado o composto orgânico produzido na própria instituição, através do projeto “Compostagem Orgânica da FCV” (FIGURA 3). Além do composto orgânico, também foram plantados adubos verdes, como crotalária e feijão de porco, a fim de melhorar a qualidade físico-química do solo (FIGURA 4).



Figura 2 – Montagem dos canteiros pela equipe, com uso de garrafas pets.
Fonte: As autoras (2022).



Figura 3 – Etapas da maturação do composto orgânico produzido na Faculdade Ciências da Vida para uso na Horta orgânica da instituição.
Fonte: As autoras (2022).



Figura 4 – Plantio de adubo verde: crotalária e feijão de porco em fase jovem e adulta.
Fonte: As autoras (2022).

Algumas espécies foram plantadas por meio de mudas compradas em floriculturas locais ou doadas por alunos e professores (FIGURA 5), enquanto outras foram obtidas através da própria produção da horta. As sementes foram doadas ou compradas no comércio local (FIGURA 6).

A horta se localiza em um espaço bem iluminado que recebe sol durante todo o dia. A rega é realizada por meio de sistema de irrigação com temporizador (FIGURA 7), programado de acordo com as necessidades de cada época do ano. É realizada por mangueiras perfuradas que cobrem todos os canteiros e gotejam e aspergem água no entorno. Todos os canteiros ficam atendidos pela demanda de água.

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DO ESPAÇO PLANTARE:

Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida



Figura 5: – Sementes compradas no mercado local, obtidas por doação e produzidas na própria horta.

Legenda: A - feijão branco (comprado); B -soja (doada); C -vagens feijão-caupi (produzidas na horta); D - milho doce (produzido na horta); E - sementes de mostarda (produzidas na horta).

Fonte: As autoras (2022).



Figura 6: – Mudas compradas no comércio local, obtidas por doação e produzidas em sementeiras.

Legenda: A – muda de marcelinha (comprada); B -muda de alfafa (comprada); C -sementeira com vários tipos de sementes (compradas e produzidas na horta); D – muda de losna (comprada); E – muda de paejo (doada).

Fonte: As autoras (2022).



Figura 7: Sistema de irrigação com temporizador programado para a rega de 12 em 12 horas.

Fonte: As autoras (2022).

3 PRINCIPAIS ESPÉCIES CULTIVADAS

Nesse tópico serão destacadas as particularidades de das espécies medicinais cultivada e mantidas na horta da FCV, como nomes científicos e populares, características gerais, aplicações culinárias e farmacêuticas e forma de cultivo (TABELA 1).

Tabela 1 – Espécies vegetais medicinais que serão tratadas nesta cartilha.

Item	Nome popular	Nome científico
3.1	Açafrão da terra	<i>Curcuma longa</i> L.
3.2	Alecrim	<i>Salvia rosmarinus</i> L.
3.3	Alho	<i>Allium sativum</i> L.
3.4	Arnica brasileira	<i>Solidago chilensis</i> Meyen.
3.5	Arruda	<i>Ruta graveolens</i>
3.6	Babosa	<i>Aloe vera</i> L atualmente <i>Aloe barbadensis</i> Miller
3.7	Bálsamo	<i>Sedum dendroideum</i>
3.8	Boldo-brasileiro	<i>Plectranthus barbatus</i>
3.9	Cânfora	<i>Artemisia camphorata</i>
3.10	Capim cidreira	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf
3.11	Cavalinha	<i>Equisetum hiemale</i> L.
3.12	Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill
3.13	Guaco	<i>Mikania glomerata</i>
3.14	Hortelã	<i>Mentha spicata</i>
3.15	Hortelã pimenta	<i>Plectranthus amboinicus</i> Lour. Spreng
3.16	Levante	<i>Mentha citrata</i>
3.17	Losna	<i>Artemisia absinthium</i> L.
3.18	Manjeriçã	<i>Ocimum basilicum</i>
3.19	Marcelinha	<i>Achyrocline saturioides</i>
3.20	Melissa	<i>Melissa officinalis</i>
3.21	Mil-folhas	<i>Achillea Millefolium</i>
3.22	Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i>
3.23	Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.
3.24	Poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.
3.25	Saião	<i>Kalanchoe brasiliensis</i> Cambess
3.26	Taioba	<i>Xantosoma sagittifolium</i>
3.27	Trançagem	<i>Plantago major</i>
3.28	Vick	<i>Mentha arvensis</i> L. var. <i>Piperascens</i> Holmes

Fonte: As autoras (2022).

3.1 AÇAFRÃO DA TERRA

Cúrcuma longa L.



Folhas de açafrão da terra começando a secar para o período de colheita.



Coloração alaranjada intensa dos rizomas.



Açafrão da terra em pó.
Forma de comercialização mais comum.

Nomes populares: Açafrão, açafrão-da-terra, açafrão-da-índia, cúrcuma, falso açafrão, gengibre-do-cerrado, gengibre-amarelo, batatinha-amarela, mangarataia e turmérico.

Características gerais: O açafrão é originário das regiões tropicais da Índia e sudoeste da Ásia, de onde se disseminou para diversas regiões do mundo. É uma planta do tipo herbácea de pequeno porte, apresenta folhas oblongas ou oval-elipsoides, de coloração verde-clara e superfície lisa. O açafrão possui rizomas (caules subterrâneos) arredondados, tuberosos, aromáticos, pequenos e de coloração parda alaranjada, os quais são comercializados para uso alimentício, cosmético e medicinal.

Aplicações: Por possuir cor, odor e sabor bem característicos, o açafrão é muito utilizado na culinária, como condimento alimentar. A curcumina destaca-se como o principal composto ativo da cúrcuma e é empregada na indústria alimentícia na produção de corantes e conservantes para diversos alimentos como: sorvetes, queijos, doces, bebidas e manteiga. Na indústria de cosméticos é utilizado na produção de óleos essenciais, cremes e pomadas. Por possuir substâncias da família dos polifenóis, flavonoides, dentre outras, garantem efeitos

antioxidantes, anti-inflamatórios, antiartríticos, cicatrizantes, corretivos de disfunção biliar, diuréticos e antidiarreicos, além de possuir ações anticancerígenas. A forma de consumo *in natura* do açafrão-da-terra varia de acordo com a finalidade. Como condimento alimentar, os rizomas podem ser consumidos secos, triturados em forma de pó, ou frescos, ralados ou em pedaços. Já para o uso medicinal, pode ser consumido como chá, através da infusão ou por meio de decocto, utilizado para lavar feridas.

Cultivo: É uma planta de clima tropical úmido, se desenvolve bem em solos úmidos e argilosos e de pH básico. Sua propagação se dá por meio de seus rizomas. Para o plantio, recomenda-se que seus rizomas sejam inseridos em sulcos com 10 centímetros de profundidade e espaçamento de 60 cm entre as plantas. Deve-se iniciar o plantio no período das chuvas, cerca de oito meses depois, as plantas iniciam o processo de maturação que leva cerca de dois meses até atingir ser completada. Sua colheita é feita manualmente, quando suas folhas estiverem secas. Os rizomas devem ser colhidos com cuidado dentro da terra, devem ser limpos e secos, e já estarão prontos para o consumo.

Observações: O açafrão da terra não deve ser utilizado por pessoas que possuam cálculos biliares, obstrução dos dutos biliares, úlceras gastroduodenais, e pessoas que estejam utilizando medicamentos anticoagulantes.

¹LITERATURA CONSULTADA

GRANDI, T. S. M. **Tratado de plantas medicinais:** mineiras, nativas e cultivadas. Dados eletrônicos. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014. 1204 p.

MARCHI, J. P.; TEDESCO L.; MELO A. C.; FRASSON, A. C.; FRANÇA, V. F.; SATO, S. W.; WIETZIKOSKI, E. C. *Curcuma longa* L., o açafrão da terra, e seus benefícios medicinais. **Arquivos de Ciências e Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 3, p. 189-194, set./dez. 2016. DOI <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v20i3.2016.5871>. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5871>. Acesso em: 27 ago. 2020.

MORETES, D. N.; GERON, V. L. M. G. Os benefícios medicinais da *Curcuma longa* L. (açafrão da terra). **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 106-114, 2019. DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v10iedesp.767>. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/767>. Acesso em: 27 ago. 2020.

3.2 ALECRIM

Salvia rosmarinus L.



Nomes populares: Alecrim-de-jardim, alecrim, abinotis, alecrinzeiro, alecrim comum, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-horta, erva-coada, flor-do-olimpio, rosa-marinha e rosmarinho.

Características gerais: O alecrim, desde 1753, era reconhecido pelo nome de *Rosmarinus officinalis* L., porém, em uma análise filogenética recente, o gênero *Rosmarinus* foi incorporado ao gênero *Salvia*, portanto, agora é conhecido pelo nome de *Salvia rosmarinus* L. É um arbusto lenhoso, ereto e ramificado, sempre verde, com hastes lenhosas e podem até 1,5m de altura. É uma espécie vegetal perene e aromática, apresenta folhas pequenas e finas, opostas e lanceoladas. Na região inferior das folhas a cor é verde-acinzentado enquanto na superior é verde brilhante. Nativo da região do Mediterrâneo, atualmente é cultivado em todo o mundo. Os principais produtores são Itália, Espanha, França e Tunísia.

Aplicações: A planta possui diversas aplicações. Na culinária, é muito apreciado para temperar carnes, devido a seu sabor amargo e adstringente. A fragrância aromática do alecrim é usada na perfumaria e cosméticos. Já na área farmacêutica, apresenta uma variedade de efeitos benéficos à saúde, por possuir atividades antifúngicas, antivirais, antibacterianas, anti-inflamatórias, antitumorais, antitrombóticas, antidepressivas e antioxidantes. Também tem sido usado na medicina popular para aliviar cólicas renais e espasmos musculares.

Cultivo: O alecrim deve ser cultivado em solo leve e bem drenado, necessária para seu pleno crescimento. Os melhores tipos de solo para o plantio do alecrim são solos calcários de pH neutro a levemente alcalino (pH 7 a 7,8). Quanto mais pobre em nutriente for o solo, e quanto menos retenção de água ele promova, melhor será para o plantio do alecrim, pois ele produzirá mais aroma e sabor. A propagação geralmente é feita por estaquia, visto que a germinação das sementes é demorada, o que consequentemente atrasa o tempo das plantas se desenvolverem completamente para venda ou consumo.

Observações: É uma planta contraindicada na gravidez, devido ao efeito emenagogo (causa menstruações e possíveis abortos) e seu óleo essencial deve ser utilizado com parcimônia por possuir alguns compostos químicos de efeito tóxico.

²LITERATURA CONSULTADA

MACEDO, L. M.; SANTOS, E. M.; MILITAO, L.; TUNDISI, L. L.; ATAIDE, J. A.; SOUTO, E. B.; MAZZOLA, P. G. Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L., syn *Salvia rosmarinus* Spenn.) and its topical applications: a review. **Plants**, [S.l.], v. 9, n. 651, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/plants9050651>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341586698_Rosemary_Rosmarinus_officinalis_L_syn_Salvia_rosmarinus_Spenn_and_Its_Topical_Applications_A_Review. Acesso em: 03. Set.. 2021.

RIBEIRO-SANTOS, R.; CARVAHO-COSTA, D.; CAVALEIRO, C., COSTA, F. S; ALBUQUERQUE, T. G.; CASTILHO, M. C.; RAMOS, F.; MELO, N. R.; SILVA, A. S. A novel insight on an ancient aromatic plant: The rosemar (*Rosmarinus officinalis* L.). **Trends in Food Science & Technology**, [S.l.], v. 45, n. 2, p. 355-368, out. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2015.07.015>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092422441500182X>. Acesso em: 03. set. 2021.

UNIPROT CONSORTIUM. **Taxonomy of *Rosmarinus Officinalis* (Rosemary) (*Salvia Rosmarinus*)**. Disponível em: <https://www.uniprot.org/taxonomy/39367>. Acesso em: 03 set. 2021.

WANDERLEY, A. L. **Atividade antioxidante e antimicrobiana do óleo essencial de *Rosmarinus officinalis* L., cultivado em sistema orgânico sob diferentes condições, frente a bactérias causadoras de mastite bovina**. 2015. 55 f., il. Dissertação (Mestrado em Agronomia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/19398>. Acesso em: 03 set. 2021.

3.3 ALHO

Allium sativum L.



Nomes populares: alho, alho de cabeça.

Características gerais: o *Allium sativum* L. é uma planta herbácea, com folhas lanceoladas, estreitas e cerosas que podem medir até 60 cm de altura. O caule é um disco comprido que se ramifica para formar as raízes pouco ramificadas. Na base do caule forma-se um conjunto de folhas escamiformes (bulbilhos ou “dentes de alho”) que, juntas formam o bulbo, conhecido popularmente como “cabeça de alho”. Cada bulbilho é envolvido por folhas protetoras, denominadas brácteas, que podem apresentar diferentes cores: branca, vermelha, violeta, roxa e marrom. Além disso, todo o bulbo é envolvido por túnicas esbranquiçadas, facilmente destacáveis.

Aplicações: O alho é um tempero utilizado na culinária de todo o mundo. É rico em fósforo e vitaminas do complexo B. Pode ser utilizado *in natura*, em preparos alimentícios diversos ou na forma de chips ou frito, prontos para o consumo. É amplamente utilizado para temperar grande parte dos alimentos que se faz em casa, como: arroz, feijão, carnes, molhos e ensopados. O alho contém vários compostos organossulfurados, dentre os quais se destaca a alicina, que

garante o odor característico do alho. Tais compostos são bioativos agem na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e hiperlipidemia. O alho também possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antibacterianas, anticancerígenas e antivirais. Inclusive, o óleo essencial de alho atua como um antiviral natural na prevenção do coronavírus.

Cultivo: O plantio se dá através do chamado alho-semente, que consiste nos bulbilhos ou “dentes de alho”. Para isso, descarte os bulbilhos pequenos e finos, em forma de palito e utilize bulbilhos grandes, visto que as reservas nutritivas destes garantirão as necessidades de germinação e estabelecimento da cultura. Os bulbilhos de alho passam por um período de dormência logo após a colheita, que pode durar por até 70 dias. Dessa forma, é necessário que se quebre a dormência do bulbilho antes do plantio através de baixas temperaturas ambientais ou câmaras frias em laboratório. Também pode-se deixar o alho de molho na água e aguardar a folha de brotação (“coração do alho) se apontar. O plantio dos alhos-sementes deve ser realizado em solos leves, ricos em matéria orgânica, planos ou ligeiramente inclinados, bem irrigados, mas que permitam uma boa drenagem. A fase inicial de desenvolvimento do alho é melhor em temperaturas amenas (18° a 20°C), já na fase de bulbificação é mais adequado que a temperatura esteja mais baixa (10° a 15°C). Enquanto no período maturação é desejável que a temperatura esteja mais elevada (20° a 25°C). Além disso, alguns cultivares necessitam de dias longos para bulbificação, enquanto outros respondem a dias curtos.

Observações: o alho cru, quando colocado em contato com a pele por longo tempo, causa sinapismo. Trata-se de uma ferida dolorosa com função de desviar a dor da outra parte do corpo.

³LITERATURA CONSULTADA

BORLINGHAUS, J.; ALBRECHT, F.; GRUHLKE, M. H.; NWACHUKWU, I. D.; SLUSARENKO, A. J. Allicin: chemistry and biological properties. *Molecules*, [S.l.], v. 19, n. 8, p. 12591-12618, 2014. DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules190812591>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/19/8/12591>. Acesso em: 15 set. 2021.

RESENDE, F. V.; HABER, L. L.; PINHEIRO, J. B. **Como plantar alho**. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortaliças/alho/botanica>. Acesso em: 15 set. 2021.

THUY, B. T. P.; MY, T. T. A.; HAI, N. T. T.; HIEU, L. T.; HOA, T. T.; LOAN, H. T. P.; TRIET, N. T.; ANH, T. T. V.; QUY, P. T. Q.; TAT, P. V.; HUE, N. V.; QUANG, D. T.; TRUNG, N. T.; TUNG, V. T.; HUYNH, L.K.; NHUNG, N. T. A. Investigation into SARS-CoV-2 Resistance of compounds in garlic essential oil. *ACS Omega*, [S.l.], v. 5, n. 26, p. 8312-8320, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1021/acsomega.0c02641>. Disponível em: <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsomega.0c00772>. Acesso em 15 set. 2021.

3.4 ARNICA BRASILEIRA

Solidago chilensis Meyen



Nomes populares: Arnica, erva-lanceta, arnica-de-terreiro, arnica-da-horta, arnica-do-campo, espiga-de-ouro, rabo-de-foguete e macela-miúda.

Características gerais: Pertence à família Asteraceae e ao gênero *Solidago*, cujas espécies possuem um vasto emprego medicinal em vários países, principalmente na América do Norte e com algumas espécies na América do Sul. A espécie *Solidago chilensis* M. é natural do Chile com distribuição na América do Sul, inclusive no sul e sudeste do Brasil. É um subarbusto ereto, perene, não ramificado e levemente aromático. Possui rizomas, o que lhe permite se desenvolver em touceiras. Suas folhas são simples e alternadas com capítulos florais pequenos, de flores amarelas, dispostas na extremidade dos ramos, o que lhe confere um aspecto muito ornamental. A *Solidago chilensis* vem sendo utilizada em substituição à *Arnica montana* L. (*Arnica verdadeira*) pela similaridade de no seu uso medicinal. A *Arnica montana* L. é nativa das regiões montanhosas da Europa, e não se desenvolve bem no Brasil. Quanto à sua

composição química, destaca-se a presença de flavonoides como a quercetina, campferol e rutina, além de substâncias como terpenos, saponinas e ácidos fenólicos.

Aplicações: Seu uso é feito, principalmente, na forma de extratos alcoólicos e infusões. Sua característica curativa envolve: propriedades antissépticas, analgésicas, cicatrizantes e anti-inflamatórias. Dentre as muitas indicações terapêuticas na medicina popular, destaca-se o uso em patologias de cunho inflamatório como reumatismo, gota e edemas, mas também é descrita como eficaz no auxílio da cura de feridas e queimaduras. Possui propriedades antisséptica, analgésica, e estimulante do trato gastrointestinal. A parte mais utilizada é sua inflorescência, utilizada de forma externa para lavar ou fazer emplastro para ferimentos, escoriações, traumatismos, contusões, picadas de inseto e infecções. Também é utilizado a planta inteira para fazer infusos para banhos, indicados para pessoas com angina, contusões e reumatismos.

Cultivo: A multiplicação se dá por sementes ou pelos rizomas. Através dos rizomas a planta se multiplica facilmente formando touceiras, e em algumas situações é considerada uma planta invasora, agressiva e de difícil controle.

Observações: O uso interno da arnica deve ser evitado, pois ainda não existem estudos sobre seus efeitos adversos. No entanto, seu uso externo, em especial em contusões, é bem relatado na literatura.

⁴LITERATURA CONSULTADA

ASSINI, F. L.; FABRICIO, E. J.; LANG, K. L. Efeitos farmacológicos do extrato aquoso de *Solidago chilensis* Meyen em camundongos. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 15, n. 1, p. 130-134, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000100018>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722013000100018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 set. 2021.

GASTALD, B.; CATALÁN, C. A. N.; SILVA-SOFRÁS, F. M.; GONZÁLEZ, S. B. *Solidago chilensis* Meyen (Asteraceae), a medicinal plant from South America, A comprehensive review: ethnomedicinal uses, phytochemistry and bioactivity. **Boletín Latinoamericano y Del Caribe de Plantas Medicinales Aromáticas**, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 17-29, 2018. Disponível em: https://www.blacpma.usach.cl/sites/blacpma/files/articulo_2_-_1400_-_017_-_029.pdf. Acesso em: 19 set. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil** - nativas e exóticas: *Solidago chilensis* Meyen. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2002. 450p.

VALVERDE, S. S.; OLIVEIRA, T. B.; SOUZA, S. P. *Solidago medicinalis* Meyen (Asteraceae). **Revista Fitos**, [S.l.], v. 7, n. 3, p.131-336, 2012. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/15132/2/7.pdf>. Acesso em: 19 set. 2021.

3.5 ARRUDA

Ruta graveolens L.



Nomes populares: Arruda doméstica, arruda dos jardins, ruta, arruda-de-cheiro-forte, erva das bruxas.

Características gerais: A *Ruta graveolens* é uma espécie pertence à família das Rutaceae. Caracteriza-se por um subarbusto semi-perene de folhagem densa, color verde-azulado e aroma forte e caraterístico, devido às glândulas produtoras de óleo, comum às Rutaceae. A arruda chega a um metro de altura, com haste lenhosa e ramificada. Suas flores são amarelas e pequenas. Carrega a crença de que é “capaz de espantar mau-olhado”. Seu óleo essencial é rico em metilnonilcetona e metilheptilcetonas. Também possui alcalóides como a arborinina, rutanina e alfa-fagarina.

Aplicações: Suas propriedades terapêuticas incluem efeito anti-inflamatório, antiespasmódico e analgésico. Além disso, possui atividade vermícida e repelente contra insetos, o que a torna interessante em estudos sobre o desenvolvimento de defensivos naturais. O seu uso pode ser feito de diferentes formas: decocção, infusão, cataplasma ou sumo. É indicada para auxiliar no tratamento de desordens menstruais, dores reumáticas e de cabeça, úlceras e dores de estômago.

Atua também como vermicida e repelente, além de combater vermes, sarna, pulga e piolho. Na indústria de cosméticos é usada na fabricação de loções e xampus fitoterápicos.

Cultivo: De fácil cultivo, a arruda se desenvolve em diversos tipos de climas, apesar de ter melhor desenvolvimento em solos bem drenagem e com grande quantidade de matéria orgânica. A propagação é feita por sementes ou estaquia e a colheita das folhas é feita cerca de quatro meses após o plantio, quando as flores ainda estão fechadas.

Observações: o excesso na ingestão de arruda pode causar hemorragias graves, dores epigástricas, convulsões, sonolência, vômitos e até aborto de mulheres grávidas devido à sua propriedade emenagoga

⁵LITERATURA CONSULTADA

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. Centro de Pesquisa Agroflorestal de Rondônia. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Arruda (*Ruta graveolens* L). **Plantas medicinais**, Rondônia, v. 5, 2001. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100482/1/Folder-arruda.pdf>. Acesso em: 17 set 2020.

FREITAS, F. A. M.; LIMA, R. A. Um estudo bibliográfico sobre a *Ruta graveolens* L. (RUTACEAE). **Biodiversidade**, [S.l], v. 20, n. 3, 2021. Disponível: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/12952>. Acesso em 19 jan.2022.

YAMASHITA, O. M.; FERNANDES NETO, E.; CAMPOS, O. R.; GUIMARÃES, S. C. Fatores que afetam a germinação de sementes e emergência de plântulas de arruda (*Ruta graveolens* L.). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 11, n. 2, p. 202-208, 2009. Disponível em: https://www.academia.edu/24783690/Fatores_que_afetam_a_germinacao_e_emergencia_de_plantulas_de_arruda_Ruta_graveolens_L. Acesso em: 17 set 2020.

3.6 BABOSA

Aloe vera L.; *Aloe barbadensis* Miller



Nomes populares: Babosa, aloe, aloe-de-barbados, aloe-de-curaçau.

Características gerais: Antes classificada como *Aloe vera* L., atualmente é designada como *Aloe barbadensis* Miller. É uma planta perene com talo único com folhas grandes, suculentas e mucilaginosas, com as bordas cheias de espinhos. As folhas se dispõem em forma de roseta e chegam a atingir até 90 cm de altura. Quando floresce apresenta cacho de flores tubulares de coloração amarela ou vermelha apontados para baixo. A folha possui o parênquima mucilaginosos de aspecto vítreo, com sabor amargo, adstringente e refrescante. Já o látex, presente na epiderme da folha, consiste na seiva, que possui consistência leitosa, coloração amarelada, sabor amargo e aroma rançoso.

Aplicações: Existem registros do seu uso desde os egípcios, cerca de 3500 a.C. As folhas são ricas em barbalodina, aloína, aloetina, resinas, mucilagens, taninos, vitamina E e C e ácido

pírico. É amplamente utilizada em produtos farmacêuticos, cosméticos e indústria alimentícia. Na indústria farmacêutica, a babosa é usada em pomadas e preparações em géis para uso tópico e possui propriedade analgésica, anticoagulante, desintoxicante, anti-inflamatória, antibiótica, regeneradora celular, energizante, digestiva e reidratante. Na indústria de cosméticos, o gel da babosa é utilizado como emoliente para o cuidado com cabelos e pele, agindo como lubrificantes, recondicionantes e promotores da regeneração celular da pele. Pode ser utilizado em xampus, condicionadores, desodorantes, maquiagem, filtro solar, gel pós sol, creme antirrugas, antiacne, dentre outros. Por ser rica em aminoácidos essenciais, enzimas, minerais e polissacarídeos têm potencial para ser utilizada na indústria alimentícia como ingrediente funcional para preparações de bebidas, sucos, iogurtes, geleia, doces, biscoitos, etc. No entanto, no Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária proíbe a venda de alimentos à base de babosa devido à presença de substâncias potencialmente tóxicas e mutagênicas como os antracenos. Dessa forma, ainda não existem evidências científicas seguras para a liberação da babosa como alimento.

Cultivo: O plantio pode ser feito através de sementes, sendo mais comum o uso de mudas provenientes dos brotos ou rebentos produzidos pelos rizomas. A espécie gosta de clima seco e quente e o solo deve ser bem drenado e enriquecido com adubos animais bem curtidos ou compostos orgânicos.

Observações: Deve-se colher as folhas adultas antes da floração, para melhor aproveitamento das substâncias da babosa.

6 LITERATURA CONSULTADA

QUEIROGA, V. P.; GIRÃO, Ê. G.; FIRMINO, P. T.; ALBUQUERQUE, E. M. B. (Orgs). *Aloe vera (Babosa): tecnologia de plantio em escala comercial para o semiárido e utilização*. Campina Grande: AREPB, 2019. ISBN 978-85-67594-33-3. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/210544/1/Aloe-vera-Livro-completo.pdf>. Acesso em: 17 set. 2021.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Babosa. Série: **Plantas medicinais, condimentares e medicinais**, Corumbá: EMBRAPA Pantanal, 2006. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/812831>. Acesso em: 17 set. 2021.

3.7 BÁLSAMO

Sedum dendroideum



Nomes populares: bálsamo medicinal, bálsamo branco, bálsamo.

Características gerais: A espécie *Sedum dendroideum* pertence à família Crassulaceae, originária da África do Sul, mas se encontra amplamente adaptada ao clima brasileiro. É uma planta perene, suculenta, de textura herbácea, subarborescente, com caule ramificado, e pode atingir até um metro de altura. Suas folhas são carnosas, glabras, alternas, sésseis, brilhantes e discoloradas, com a face abaxial de tonalidade verde clara. O formato é espatulado a ovado e recurvado para cima. As inflorescências são do tipo panícula terminal, compostas por muitas flores amarelas e pequenas, de um belo aspecto ornamental. Possui compostos químicos tais como: polissacarídeos com ação anti-inflamatória, triterpenóides com atividade hepatoprotetora, além de taninos, alcaloides piperidínicos têm sido encontrados na espécie.

Aplicações: Em razão de suas ações emoliente e cicatrizante, suas folhas são empregadas para tratar queimaduras, inflamações da pele, contusões e problemas gástricos. Suas folhas frescas e sumo podem ser utilizados para aplicações tópicas ou para uso interno, dependendo do tipo de tratamento. Apresenta atividade gastroprotetora em modelos experimentais, atuando,

portanto, na prevenção e cura da úlcera gástrica. É relatado sua ação antiulcerogênica devido à presença dos metabólitos secundários como os flavonoides, os fenóis e os taninos.

Cultivo: A propagação é feita a partir de mudas obtidas por estaquia dos ramos e folhas ou separação de brotações laterais da planta adulta. A planta se desenvolve bem em sol pleno, embora tolere bem a meia sombra. O solo deve ser argilo-arenoso, fértil e enriquecido com matéria orgânica, além de ser bem drenado. A irrigação deve ser realizada semanalmente durante a primavera e verão e mensalmente, durante o inverno. Pode ser cultivada em vasos ou no solo em covas de 30 cm de profundidade. Durante a colheita do bálsamo é indicado cortar o ramo nas pontas ao invés de arrancar as folhas.

LITERATURA CONSULTADA

CARRASCO, V. **Eficácia do extrato da folha do bálsamo *Sedum dendroideum* na prevenção e no tratamento da úlcera gástrica induzida em animais.** 2014. Tese de Doutorado. Dissertação da Faculdade de Ciências da Saúde. Universidade Federal da Grande Dourados. Dourados. 2014. Disponível em <https://200.129.209.183/arquivos/arquivos/78/MESTRADO-DOCTORADO-CIENCIAS-SAUDE/Viviane%20Carrasco.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2022.

DUARTE, M. R.; ZANETI, C. C. Morfoanatomia de folhas de bálsamo: *Sedum dendroideum* Moc. et Sessé ex DC, Crassulaceae. **Revista Lecta**, Bragança Paulista, v. 20, n. 2, p. 153-160, jul./jun. 2002. Disponível em <https://docs.ufpr.br/~marcia/artigos/sedum.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2022.

3.8 BOLDO-BRASILEIRO

Plectranthus barbatus



Nomes populares: boldo-peludo, boldo-brasileiro, falso-boldo, boldo-de-jardim.

Características gerais: Originária da África e Índia, se disseminou para diferentes regiões do planeta. É um arbusto perene, ramificado e pode chegar a dois metros de altura. É semi-suculenta e densamente provida de pelos sobre suas folhas e ramos. Suas folhas apresentam coloração verde vivo, do tipo ovado-oblongas, grossas, de margem serrilhada. Pode ser utilizada como planta ornamental, porém destaca-se pelo seu uso medicinal. São ricas em compostos fenólicos, óleos essenciais e diterpenoides.

Aplicações: O boldo-brasileiro é indicado para o tratamento de distúrbios digestivos leves atuando como antiespasmódico e estimulante para secreções biliares, aliviando cólicas abdominais. Usado também como purgativo, no tratamento de gastrites, doenças hepáticas e

dentárias. Há relatos na literatura do seu uso para asma, bronquites, pneumonias e outras doenças respiratórias. Seu consumo pode ser feito através da ingestão de chás por infusão de pequenas quantidades de suas folhas.

Cultivo: O cultivo do *Plectranthus barbatus* pode ser feito através de suas sementes ou mudas adquiridas a partir de estacas de galhos da planta adulta. O clima tropical é mais favorável ao seu plantio, sendo que seu desenvolvimento também se dá em regiões de clima ameno. É recomendável que seu plantio seja feito no período chuvoso, com suas mudas ou sementes sendo plantadas em sulcos (em campos ou canteiros), com espaçamento entre as plantas de 50 cm, aproximadamente. Sua colheita é feita após o desenvolvimento do boldo, antes de sua floração, colhendo apenas suas folhas adultas.

Observações: Mesmo o boldo-brasileiro tendo vários benefícios, existem algumas contra-indicações. Caso seja usado de forma exagerada, por mais de 20 dias seguidos, ele pode causar intoxicação no fígado que levam a: náuseas, vômitos e diarreia. É contraindicado a gestantes já que possui propriedades abortivas. Também não é recomendável a mulheres que estejam em período de lactância, pois o boldo apresenta substâncias alcaloides que podem causar neurotoxicidade ao bebê. O seu uso também é contraindicado a crianças menores de 6 anos e pessoas com problemas no fígado.’

8 LITERATURA CONSULTADA

LUKHOB, C. W.; SIMMONDS, M. S. J.; PATON, A. J. *Plectranthus*: a review of ethnobotanical uses. **Journal of Ethnopharmacology**, [S.l.], v. 103, n. 1, p. 1-24, jan. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.09.011>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874105006215>. Acesso em: 17 set. 2021.

RODRIGUES, T. S.; GUIMARÃES, S. F.; RODRIGUES -DAS-DORES, R. G.; GABRIEL, J.V. Métodos de secagem e rendimento dos extratos de folhas de *Plectranthus barbatus* (boldo-da-terra) e *P. ornatos* (boldo-miúdo). **Revista Brasileira de Plantas medicinais**, Botucatu, v. 13, n. spe, 2011. ISSN 1983-084X. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/MJVfY6c5DMrVMLhrZJSF8YJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2021.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Babosa. Série: **Plantas medicinais, condimentares e medicinais**, Corumbá: EMBRAPA Pantanal, 2006. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/812831>. Acesso em: 17 set. 2021.

3.9 CÂNFORA

Artemisia camphorata (L.) J. Presl



Foto: Flávia Guimarães

Nomes populares: Alcanfor, cânfora-das-hortas, canforinha, canfrinho e macelinha canforada.

Características gerais: Pertence à família Asterace é originária da América do Sul. É uma planta que apresenta folhas recortadas, verde-acinzentadas, ricas em óleos essenciais e aromáticos. Com o odor característico e sabor pungente, a cânfora é facilmente pulverizável em álcool, éter ou clorofórmio. As partes utilizadas da planta são as folhas, os ramos e as raízes. O ciclo de vida da cânfora é perene e planta pode atingir até 60 cm de altura.

Aplicações: Suas folhas são constituídas por mais de 40 compostos já identificados, dependendo da região em que é cultivada. A *Artemisia camphorata* se assemelha muito à *Artemisia alba* Turra, chamada de cânfora do jardim. Ambas produzem cânfora que são utilizadas para tratamentos de pele e dores musculares. Também utilizada no tratamento de diabetes, bronquites, diarreia, hipertensão, dores musculares, reumatismo, problemas respiratórios, cólicas, febre e gripe. Possui ação anti-inflamatória, antiepiléptica, antirreumática, calmante, descongestionante de vias nasais, dentre outras. É contraindicado a

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DO ESPAÇO PLANTARE:

Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida

sua ingestão devido a algumas propriedades tóxicas, portanto, seu uso deve ser apenas externo, na forma de compressas, infusões para inalação a vapor, aromatizante e antisséptico.

Cultivo: Deve ser cultivada a pleno sol, em solo fértil, leve e enriquecido com matéria orgânica. O plantio é realizado com uso de sementes ou mudas, multiplica-se facilmente em forma de touceiras. As regas devem ser regulares, porém não tolera o encharcamento. Prefere climas tropicais.

Observações: Mesmo a cânfora apresentando vários benefícios, ela é tóxica quando utilizada em altas quantidades. Seu uso é contraindicado em mulheres grávidas, puérperas e crianças. Seu uso em excesso pode causar náuseas, vômito, dor de cabeça, dificuldades respiratórias, confusão mental, delírio, convulsão e até coma.

⁹LITERATURA CONSULTADA

EIC. ESPAÇO INTERATIVO DE CIÊNCIAS. **Cânfora**. São Carlos: IEC, 2021, Disponível em: <https://eic.ifsc.usp.br/canfora/>. Acesso em: 10 out. 2021.

JULCEIA. Cânfora-de-jardim (*Artemísia alba* Turra). **A planta da vez**: Plantas medicinais. Disponível em: <https://www.aplantadavez.com.br/2018/05/canfora-de-jardim-artemisia-alba-turra.html>. Acesso em 10 out. 2021.

3.10 CAPIM CIDREIRA

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf



Nomes populares: Cana-cidreira, cana-limão, caninha-limão, capim-cidrão, capim-cidrô, capim-jossá, capim-santo, chá-de-estrada, erva-cidreira, verbena-da-índia, jacapé.

Características gerais: Originária do sudoeste Asiático, atualmente se encontra distribuída nas regiões tropicais e subtropicais. É uma planta classificada como erva perene, de folhas abundantes e robustas, formando touceiras de pequeno porte com até um metro de altura. Possui folhas longas, eretas e planas de coloração verde pálida e odor aromático agradável, característico de limão. Seu óleo essencial contém os seguintes componentes: geraniol, citral, cimbopogona, cimbopogonol, limoneno, dipenteno, flavonoides, entre outros.

Aplicações: De suas folhas são extraídas substâncias, dentre elas o óleo essencial do capim cidreira que pode ser usado para fins medicinais. Suas folhas podem ser consumidas em forma de chás (por infusão) ou sucos. Tem propriedades antiespasmódica, ansiolíticas e sedativas leves. O capim cidreira é uma erva medicinal, geralmente usado como analgésico, calmante

suave, carminativo, diurético, sudorífero, estomáquico, hipotensor, antirreumático (uso tópico), tratamento da gripe e febre, além de também ser usado como repelente.

Cultivo: A propagação é feita por mudas, retiradas da planta mãe, através da divisão de seus caules fixos ao solo (touceiras). Necessita de sol pleno e seu desenvolvimento é melhor em regiões de temperaturas entre 24° e 26°C. O plantio é feito em sulcos (campos ou canteiros) com 30 cm de profundidade e um metro de espaçamento entre plantas. É ideal que o solo seja areno-argiloso abastecido de matéria orgânica e mantido úmido. A partir do quarto mês de plantio suas folhas já podem ser colhidas para o uso.

Observações: O capim cidreira, quando consumido em tempo e quantidades exageradas, pode causar efeitos colaterais como: náuseas, vômitos, dor abdominal, tontura, diminuição da frequência cardíaca, sonolência, queda da pressão, respiração ofegante, além de ter efeito abortivo.

¹⁰LITERATURA CONSULTADA

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA E AGROPECUÁRIA. Capim Cidreira. Série: **Plantas medicinais, condimentares e medicinais**, Corumbá: EMBRAPA Pantanal, 2006. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/812817/1/FOL77.pdf>. Acesso em 10 out. 2021.

GOMES, E. C.; NEGRELLE, R. R. B. *Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf: aspectos botânicos e ecológicos. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 137-144, jul./dez, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277163355_Cymbopogon_citratus_DC_Stapf_ASPECTOS_BOTANICOS_E_ECOLOGICOS. Acesso em: 10 out 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS. Capim-Limão. **Plantas Medicinais**. Disponível em: <https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/plantasmedicinais/p29.html>. Acesso em :10 out 2021.

PEREIRA, P. S.; PAULA, L. L. R. J. Ações terapêuticas do capim-santo: uma revisão de literatura. **Revista Saúde Em Foco**, [S.l.], n. 10, p. 259-263, 2018. 5. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/034_A%20C3%87%20C3%95ES_TERAP%20C3%8AUTICAS_DO_CAPIM-SANTO.pdf. Acesso em: 10 out. 2021.

3.11 CAVALINHA

Equisetum hiemale L.



Nomes populares: cavalinha, milho-de-cobra, erva-canudo.

Características gerais: Pertence à família das Equisetaceae. Tem seu local de origem na Europa. É considerada um dos seres vivos mais antigos do planeta e há registro desta espécie desde a era Paleozoica. É uma planta perene e seu crescimento possui duas fases: a primeira origina caules esporíferos, os quais crescem sobre o mesmo rizoma, apresentando uma espiga oblonga que desaparece no verão. Já a segunda, produz caules estéreis a partir dos esporos da primeira fase. Possui rizomas profundos que podem atingir até dois metros de profundidade.

Aplicações: A cavalinha é uma planta medicinal usada no tratamento de infecções do trato urinário, cálculo renal e até doença reumática. A sua composição fitoquímica possui: ácido sílico, ácido gálico, resinas, sais de potássio, tiaminas, luteolina, saponinas, triglicerídeos,

óleos, flavonoides, triglicerídeos (ácido oleico, esteárico, linoleico e linolênico), alcaloides (metosapiridina, nicotina, palustrina, palustrinina), vitamina C e taninos. Apesar de cavalinha ter vários benefícios, existem contraindicações se usada em excesso, pois pode causar carência de vitamina B. O chá, preparado por infusão, é feito com as hastes secas da cavalinha.

Cultivo: A cavalinha pode ser propagada através de mudas retiradas a partir da divisão das touceiras. O plantio deve ser feito preferencialmente em solo que apresenta boa retenção de umidade e com pH ideal entre 6,5 e 7,5, com espaçamento recomendado de 30 cm x 30 cm entre plantas. Se desenvolve bem em temperaturas entre 15°C a 35°C, sendo o ideal em torno de 20°C e incidência de meia luz.

Observações: não deve ser ingerido por mulheres grávidas, pois há o risco da ocorrência de abortos. Se usada em excesso, pode causar carência de vitamina B, essenciais ao bom funcionamento do organismo.

¹¹LITERATURA CONSULTADA

AGRICOLA, C. **Tudo o que deve saber sobre a cavalinha e como cultivá-la.** 2020. Disponível em: <https://acientistaagricola.pt/como-cultivar-cavalinha/#:~:text=A%20cavalinha%20gosta%20mais%20de,Gosta%20mais%20de%20meia%2Dsombra>. acesso em: 10 out. 2021.

FLORIEN. **Cavalinha.** Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/CAVALINHA-1.pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

GUIMARÃES, S. S.; MAZARO, S. M.; FREDDO, Á. R.; WAGNER JÚNIOR, A. Potencial de preparados de cavalinha (*Equisetum* sp.) na síntese de metabólitos de defesa em cotilédones de soja (*Glycine max* L.) e o efeito sobre o crescimento de *Rhizoctonia solani* Kuhn, *in vitro*, **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais [online]**, v. 17, n. 1, p. 143-149, 2015. ISSN 1983-084X. DOI: https://doi.org/10.1590/1983-084X/12_190. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/qxKxbpnpFJWjcMp83kbYjZN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

MELLO, M.; BUDEL, J. M. *Equisetum* L. (Equisetaceae): uma revisão. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 9, p. 1-15. ISBN 1984-7041. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2370/1942>. Acesso em: 10 out. 2021.

3.12 FUNCHO

Foeniculum vulgare Mill



Nomes populares: Funcho, erva-doce-brasileira, erva-doce-de-cabeça, falso-anis, funcho-bastardo, funcho-comum, funcho-doce, funcho-italiano, fungo-vulgar e anis.

Características gerais: Nativa da Europa, é amplamente cultivada em diversas regiões do Brasil. É uma planta perene, que se desenvolve em touceiras podendo atingir de 40 a 60 cm de altura. As folhas inferiores são mais largas e as superiores mais estreitas. As flores são amarelas e pequenas. Todas as partes da planta são utilizadas, com destaque para seu bulbo que é muito apreciado na culinária, pois proporciona um sabor especial para as receitas. Nos frutos são encontrados anetol, fenchona, limoneno, estragol, canfeno e alfa-pineno. Nas folhas são encontradas, flavonoides e nas raízes óleos essenciais, ácidos orgânicos, sais minerais, cumarinas e hidrocarbonetos.

Aplicações: O funcho é usado no tratamento de dores musculares, anorexia, dismenorria, bronquite, tosses, distúrbios urinários e problemas oculares, como conjuntivite e inflamação. Ela também apresenta outras características medicinais, como, aperiente, emenagoga, estimulante, expectorante, purificante e tônico. O funcho pode ser consumido em forma de chá, óleos essenciais e cápsulas depois de alguma refeição.

Cultivo: Para o cultivo do funcho é ideal que as regiões apresentem clima ameno ou moderadamente quente. O funcho requer ambiente com muita luz solar. O solo para seu plantio deve ser rico em matéria orgânica, fértil, leve e bem drenado. O pH também é muito importante, pois esta espécie não cresce muito bem em solos ácidos, apesar de ser tolerante a alterações. Requer irrigação frequente, mas com boa drenagem para não ficar encharcado. Em locais de clima quente, deve ser plantado no início do outono, enquanto que nos locais frios, planta-se na primavera, dessa forma, as sementes são colhidas em épocas diferentes.

Observações: Seu uso em excesso pode causar alucinações, excitação e convulsões, enquanto o óleo essencial pode causar irritações em alguns casos. Não é indicada para mulheres grávidas, lactantes, crianças e pessoas asmáticas.

¹²LITERATURA CONSULTADA

CARVALHO, L.M., et al. Caracterização da produtividade do funcho (*Foeniculum vulgare* Mill) no sertão do Sergipe. **Revista Brasileira de Plantas medicinais [online]**, v. 13, n. spe, p. 527-532, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722011000500004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/9ntfMKFhCLjBvV9B3nk6vJg/?lang=pt#>. Acesso em: 30 out. 2021.

MESQUITA, G. T. S. **Tratado das plantas medicinais mineiras, nativas e cultivadas**. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.1204p. il. Disponível em: https://www.academia.edu/43398309/Tratado_Plantas_Medicinais_Mineiras_versaogratis. Acesso em: 30 out. 2021.

PLANTAMED. *Foeniculum vulgare* Mill. - Funcho Disponível em: https://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Foeniculum_vulgare.htm. Acesso em: 30 out. 2021.

SAÚDE, M. D. **Monografia da espécie *Foeniculum vulgare* Mill. (Funcho)**. 2015. 156f. Ministério da Saúde e ANVISA, Brasília, 2015. disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2017/arquivos/MonografiaFuncho.pdf>. Acesso em: 30 out. 2021.

3.13 GUACO

Mikania glomerata



Nomes populares: Guaco, Guaco-trepador, Cipó de Jesus, cipó catinga e erva-cobre.

Características gerais: Pertence à família Asteraceae, tem seu local de origem na América do Sul e é cultivada em todo território brasileiro. É um subarbusto com folhagens densa e perene, apresenta ramos lenhosos, cilindros, e que se fixam em torno de um suporte, considerada, portanto, uma planta trepadeira. O habitat natural do Guaco são beiras de rio e crescem espontaneamente em matas primárias. Apresenta compostos tais como: sesquiterpênicos, flavonoides, cumarinas, resina, diterpênicos, estigmasterol, tanino, saponina e glicosídeo.

Aplicações: O Guaco é uma das plantas medicinais mais utilizadas no tratamento de diversos problemas respiratórios, tais como: tosse, bronquite, asma e rouquidão. Possui propriedades expectorantes e broncodilatadoras, sendo muito utilizado no tratamento de sintomas associados

a gripes e resfriados, seja na forma de xarope ou chá. Além disso, é utilizada popularmente como cicatrizante, no tratamento das infecções intestinais e reumatismo. A cumarina é o principal ativo metabólico encontrado nas folhas do guaco, podendo ser usada também como aromatizantes e em cosméticos.

Cultivo: A propagação é feita por estaquia, após o enraizamento, a muda deve ser transplantada em solos arenosos e ricos em matéria orgânica. Por ser uma planta trepadeira, recomenda-se um local que tenha suporte para o tutoramento de seus ramos. O espaçamento indicado é de 1 m a 2 m entre plantas. A irrigação deve ser abundante e o solo deve ser mantido com alta umidade. Recomenda-se adubação com esterco bem curtido de gado ou aves ou composto orgânico, sempre que necessário. Se adapta ao clima tropical e subtropical com alta incidência de luz.

Observações: Pessoas com alergia à cumarina não devem utilizar as folhas do guaco. É contraindicado para pessoas com doenças associadas ao fígado, que utilizam anticoagulantes por alguma condição de saúde, para crianças menores de 1 ano de idade, além das grávidas. Apesar de ter bastante benefício para a saúde humana, o uso em excesso de guaco pode causar aumento dos batimentos cardíacos, hemorragias, vômitos e diarreia.

¹³LITERATURA CONSULTADA

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência nacional de Vigilância Sanitária. Instrução normativa nº 02 de 13 de maio de 2014. Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, Seção 1, 13 mai, 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf. Acesso em: 30 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações sistematizadas da relação nacional de plantas medicinais de interesse ao SUS – *Mikania Glomerata* Spreng., Asteraceae – Guaco**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 92p. ISBN: 978-85-334-2658-0. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/informacoes_sistematizadas_relacao_nacional_plantas_medicinais_interesse_sus_guaco.pdf. Acesso: 30 out. 2021

CZELUSNIAK, K. E.; BROCCO, A.; PEREIRA, D. F.; FREITAS, G. B. L. Farmacobotânica, fitoquímica e farmacologia do Guaco: revisão considerando *Mikania glomerata* Sprengel e *Mikania laevigata* Schulyz Bip. ex Baker. **Revista Brasileiro de Plantas Medicinai**s, [S.l.], v. 14, n. 2, p. 400-409, 2012. ISSN 1983-084X. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722012000200022>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v14n2/22.pdf>. Acesso em: 30 out. 2021.

3.14 HORTELÃ

Mentha spicata



Nomes populares: hortelã de leite, hortelã das cozinhas, hortelã dos temperos, hortelã vulgar, hortelã das hortas, hortelã comum ou simplesmente hortelã.

Características gerais: Tem seu centro de origem na Europa e norte da Ásia, a hortelã é uma planta herbácea da família Lamiaceae. O gênero *Mentha* possui mais de 30 espécies de plantas herbáceas perenes e possui uma grande diversidade de híbridos provenientes de cruzamentos naturais. A espécie *Mentha spicata* é uma das mais cultivadas no Brasil devido a boa adaptação ao clima tropical e subtropical. A planta é perene, possui folhas verdes e ovaladas com margem serrilhada, caules angulares e rizoma subterrâneo carnoso e bem difundido, pelo qual a planta se propaga com facilidade.

Aplicações: A hortelã possui várias aplicações nas áreas da indústria farmacêutica, de cosméticos e na culinária. Tem ativos químicos importantes, como, mentol, mentona, mentofurona, cânfora, flavonoides, pineno, limoneno, apigenina, lutoquina, betaína, heterosídeos e ácidos orgânicos. Além de ser rica em vitaminas A e C, apresenta propriedades antioxidantes e estimuladores de imunidade. Popularmente é usada para alívio do resfriado comum, febre, gripe, indigestão e enjoo. Se ingerida ou apenas inalada, a hortelã proporciona muitos benefícios antibacterianos, antifúngicos e anti-inflamatórios. Pode ser utilizada em forma de chá, ou adicionada em cosméticos, óleos essenciais, perfume, entre outros. É usada ainda na fabricação de produtos de higiene bucal, como agente intensificador de sabor em pastas de dente. Na culinária é usada para aromatizar doces, balas e bebidas.

Cultivo: A hortelã é facilmente cultivada e multiplica-se por divisão dos estolões, assim, o plantio pode ocorrer em qualquer época do ano. Recomenda-se plantar os estolões com cerca de 10 cm de comprimento e espaçamento 20 x 30 cm. A hortelã se desenvolve bem em solos arenosos, ricos em matéria orgânica, que apresentem pH entre 6,0 e 7,0. Pode ser cultivada em diferentes tipos de climas, mas prefere regiões úmidas e sombreadas. Quando cultivadas em regiões de altas temperaturas e luminosidade, é importante sempre manter a umidade do solo, sem, no entanto, encharcá-lo. Pode ainda ser cultivada em vasos e jardineiras, com efeito decorativo para diferentes ambientes.

Observações: É contraindicado para mulheres no período e gravidez e amamentação, crianças menores de cinco anos não devem fazer o uso da hortelã.

¹⁴LITERATURA CONSULTADA

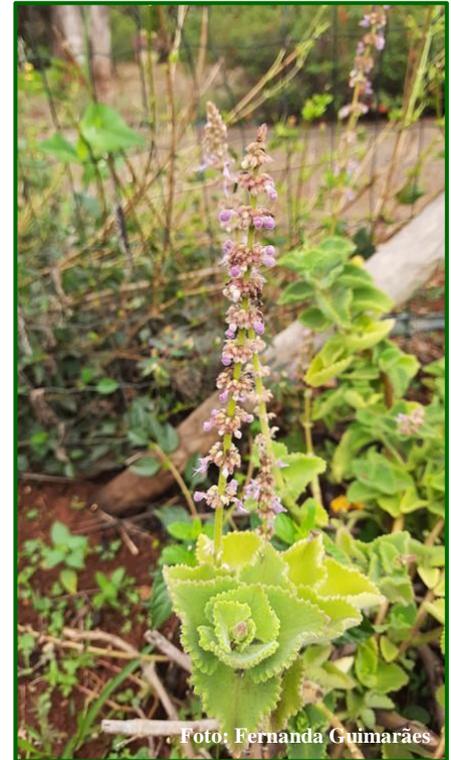
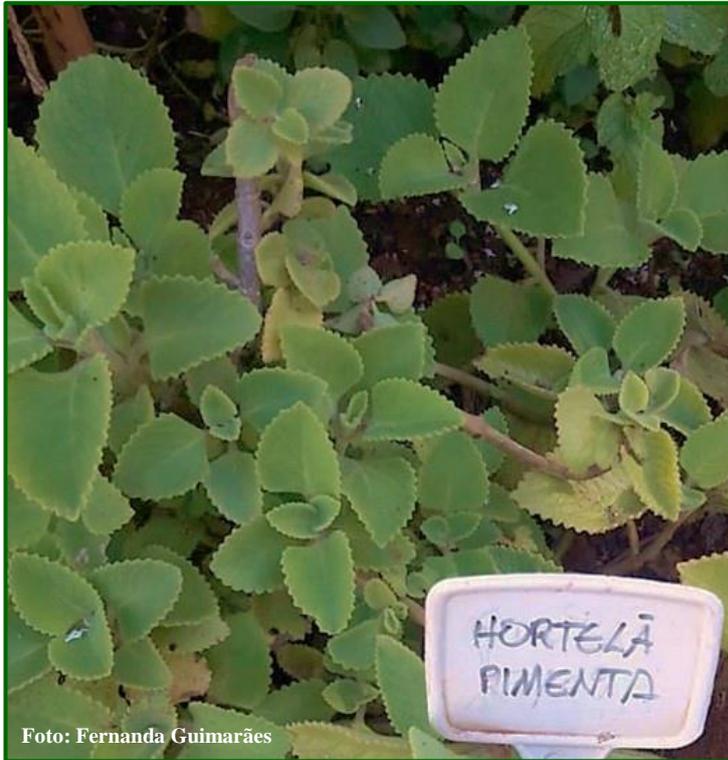
BARDAWEEL, S. K.; BAKCHICHE, B.; ALSALAMAT, H. A.; REZZOUG, M.; GHERIB, A.; FLAMINI, G. Chemical composition, antioxidant, antimicrobial and Antiproliferative activities of essential oil of *Mentha spicata* L. (Lamiaceae) from Algerian Saharan atlas. **BMC Complementary And Alternative Medicine**, [S.l.], v. 18, n. 201, p. 1-7, 2018. ISSN: 1472-6882. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2274-x>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29970065/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

PARK, Y. J.; BASKAR, T. B.; YEO, S. K.; ARASU, M. V.; A.; AL-DHABI, N. A.; LIM, S.S.; PARK, S. U. Composition of volatile compounds and in vitro antimicrobial activity of nine *Mentha* spp. **Springer plus**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 1-10, 2016.. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3283-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27722047/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Hortelã. Série: **Plantas medicinais, condimentares e medicinais**, EMBRAPA. Pantanal, 2006. Corumbá, MS. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56556/1/FOL90.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2021.

3.15 HORTELÃ PIMENTA

Plectranthus amboinicus Lour. Spreng



Nomes populares: hortelã pimenta, hortelã grande, hortelã da folha grossa, hortelã de folha graúda, hortelã apimentada, malvarisco, malvariço ou malva de cheiro.

Características gerais: A hortelã pimenta pertence à família Lamiaceae. Originária da África e sul da Ásia, é atualmente cultivada em todo o mundo. É uma erva aromática herbácea, perene, atingindo cerca de um metro de altura. Apresenta ramos e folhas suculentas de coloração verde claro e bordas serrilhadas. As flores são roxo-azuladas, dispostas em inflorescências terminais.

Aplicações: É uma das plantas frequentemente usadas na culinária por apresentar um aroma forte e bem característico. Seu uso terapêutico inclui o tratamento de problemas digestivos, dermatológicos e infecções do trato respiratório. O uso de seu chá é popularmente utilizado para o tratamento de dores de cabeça e distúrbios gastrointestinais e respiratórios. Tem ativos importantes, como, mentol, mentona, limoneno, cânfora, mentofurona, pineno, flavonoides,

apigenina, betaína, heterosídeos e ácidos orgânicos. O óleo da hortelã pimenta é muito popular devido às suas propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias, antiespasmódica, antiemética e analgésica.

Cultivo: A propagação da *Plectranthus amboinicus* pode ser feita por meio de estacas obtidas de seus caules, ou por meio de sementes. Seu crescimento é rápido, e é comum ser cultivada em jardins e em vasos em ambientes internos. Se desenvolve bem em locais a meia sombra, com solo com pH neutro, irrigação diária, mas bem drenados.

¹⁵LITERATURA CONSULTADA

BIANCA, S. B. **Avaliação da atividade antifúngica do óleo essencial de *Mentha piperita* L. (hortelã-pimenta) sobre cepas de *Candida albicans*.** 2017. 40f. Monografia (Bacharel em Farmácia) – Centro de Ciências da Saúde, Curso de Graduação em Farmácia – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/3720/1/BSB07122017.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2021.

BENITEZ, L. B.; SILVA, C. M.; ALVARES, L. C. Utilização da hortelã-pimenta como agente no controle de infecções relacionadas à assistência à saúde (IRAS). **Scientia Plena.**, [S.l.], v. 12, n. 12, 2016. ISSN 1808-2793. DOI: <https://doi.org/10.14808/sci.plena.2016.126201>. Disponível em: <https://scientiaplena.org.br/sp/article/view/2910>. Acesso em: 15 nov. 2021.

BORBA, E. R. C. *et al.* Características nutricionais do solo e das folhas no cultivo de *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 1, e30810111715, 2021. ISSN 2525-3409. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11715>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11715>. Acesso em: 15 nov. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **A feira.** Características Botânicas. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/afeira/materias-primas/outros/hortela/caracteristicas-botanicas>. Acesso em 15 nov. 2021.

3.16 LEVANTE

Mentha piperita var. *citrata* Ehrh.



Nomes populares: Mentha levante ou alevante.

Características gerais: É uma planta medicinal e aromática pertencente à família Lamiaceae, amplamente distribuída em diferentes regiões do Brasil. A *Mentha x piperita* var. *citrata* é perene e semi-prostrada, possui o galho com caule, arroxeadado do tipo haste, com folhas opostas, simples e de simetria oblonga, com pecíolo sésil inserido na margem da folha. Atinge 30 a 60 cm de altura, com folhas levemente dentadas e aromáticas.

Aplicações: Por possuir atividades antimicrobianas e anti-inflamatória a *Mentha x piperita* var. *citrata* é empregada no tratamento de enfermidades respiratórias, para aliviar sintomas de resfriados, tosse e asma. É utilizada também no tratamento de transtornos digestivos, além de possuir efeito refrescante e calmante. Seu óleo essencial é rico em acetato de linalila e linalol e

apresenta propriedades antioxidantes. A sua produção é praticamente toda destinada à indústria de cosméticos e de aromas alimentícios.

Cultivo: Assim como as demais espécies de hortelã, a *Mentha x piperita* var. citrata é facilmente cultivada, sendo rapidamente propagada por estaquia ou por sementes. A planta apresenta crescimento rápido e vigoroso, porém necessita de água em abundância, solos bem drenados, boa fertilidade e pH entre 6,0 e 7,0. Maiores produções acumuladas de biomassa são atingidas com a aplicação de 200 kg.ha⁻¹ de nitrogênio e com cortes da parte aérea realizados a cada 40 dias.

¹⁶**LITERATURA CONSULTADA**

AMAY, A.; SUGUINO, E.; MARTINS, A.; PINHEIRO, M.; Q. Produção de biomassa e óleo essencial de *Mentha citrata* em função do manejo cultural e adubação nitrogenada. **Revista Brasileira de Ciências Agrárias**, Recife, v. 5, n. 3, p. 370- 375, 2010. ISSN 1981-0997. Disponível em: http://www.agraria.pro.br/ojs-2.4.6/index.php?journal=agraria&page=article&op=view&path%5B%5D=agraria_v5i3a809. Acesso em 15 nov. 2021.

FERREIRA, C. P. **Caracterização química e morfológica de genótipos de *Mentha* spp.** 2008. 97 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Agrárias) – Universidade de Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/5065>. Acesso em 15 nov. 2021.

PINHEIRO, M. Q. Produção de biomassa e óleo essencial de *Mentha citrata* em função do manejo cultural e adubação nitrogenada. **Revista Brasileira de Ciências Agrárias**. Recife, v. 5, n. 3, p. 370-375, 2010. ISSN 1981-0997. Disponível em: http://www.agraria.pro.br/ojs-2.4.6/index.php?journal=agraria&page=article&op=view&path%5B%5D=agraria_v5i3a809&path%5B%5D=1621. Acesso em: 15 nov. 2021.

3.17 LOSNA

Artemisia absinthium L.



Nomes populares: Losna, losna maior, erva dos vermes, absinto, assinto, erva santa, alvina, vermute.

Características gerais: A *Artemisia absinthium* pertence à família Asteraceae e é uma espécie nativa da Europa e Ásia de onde espalhou-se para outras partes do planeta. É caracterizada como uma planta herbácea, perene, de pequeno porte e pode atingir até um metro de altura. Possui folhas finas de coloração verde acinzentada na face adaxial e esbranquiçada na parte abaxial, e suas flores apresentam gosto amargo e ácido. A planta é rica em compostos químicos como os monoterpenos, sesquiterpenos, taninos, flavonoides, polifenóis e aminoácidos, além de macro e microelementos. Essas substâncias garantem à losna efeitos farmacológicos.

Aplicações: É popularmente utilizada na medicina alternativa para o tratamento de diversos distúrbios e doenças, destacando problemas de estômago e de fígado. Possui atividade antioxidante, antiespasmódica, anti-inflamatória, antiemética e emenagoga. Ainda, há relatos de sua ação antisséptica, digestiva e vermífuga. As partes geralmente usadas para o consumo são as folhas e/ou flores em infusão, decocto, tintura, extrato fluido, xarope ou macerada, e

apresentam sabor imensamente amargo. Além disso, a losna é utilizada para produção de bebidas alcoólicas e pode ser usada como planta ornamental com efeito repelente contra insetos.

Cultivo: A losna se propaga por meio de sementes ou por divisão de seus galhos ou touceiras. O solo ideal para seu cultivo é argilo-arenoso e seu plantio pode ser realizado em vasos ou canteiros, a uma profundidade de no mínimo 30 centímetros. Para o cultivo comercial, após dois anos, pode-se cortar a planta inteira da planta e deixar no solo somente suas raízes. Deve-se ter cautela na adubação da losna, pois o seu excesso prejudica o aroma da planta, apesar de que a adição de composto orgânico controlado favorece o seu cultivo.

Observações: É contraindicado para gestantes e lactantes, se utilizado em altas doses pode causar alucinações, convulsões, perda de consciência, câimbras e aborto. Se a erva for usada de forma inadequada, pode causar consequências graves, como aumento da pressão, cólicas abdominais, além de sangramentos.

¹⁷LITERATURA CONSULTADA

BRIGHENTI, A. M.; SILVA, J. F.; CARDOSO, A. A.; FERREIRA, L. Controle químico da Losna em plantio direto de trigo. **Planta Daninha**, Viçosa, v. 12, n. 1, p. 3-8, 1994. Disponível em: <https://www.locus.ufv.br/bitstream/123456789/13850/1/a01v12n1.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2021.

FERRAZ, C. V.; CHAGAS, J. C. C.; DORIGON, E. B. *Artemisia absinthium* L.: Aplicabilidade na saúde humana. **Brazilian Journal of. Heath Review.**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 10650-10661 jul./aug. 2020. ISSN 2595 6825. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-326>. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/15663>. Acesso em: 3 nov. 2021.

FRAGOSO, T. P. **Análise do uso medicinal do gênero *Artemisia* no Brasil com base em fatores tradicionais, científicos, políticos e patentários para subsidiar o Programa Nacional De Plantas Mediciniais E Fitoterápicos.** 2014. 45f. Trabalho de Conclusão de curso (Especialização) – Instituto de Tecnologia em Fármacos, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/11122>. Acesso em: 30 nov. 2021.

3.18 MAJERICÃO

Ocimum Basilicum L.



Nomes populares: manjericão de folha larga, basilicão, alfádega, erva real, manjericão toscano ou basilicão.

Características gerais: O manjericão (*Ocimum basilicum*) pertence à família Lamiaceae originário da Índia. É uma espécie herbácea com ciclo anual. Por apresentar polinização cruzada resulta em grande número de subespécies. Possui o caule ereto e ramificado podendo atingir a altura de 50 a 100 cm. A coloração das folhas do manjericão é variada, e vai do verde ao roxo, e pode se ser lisa ou ondulada. Suas flores pequenas estruturadas em racemos eretos, podem assumir cores branca, lilás ou vermelho. O manjericão de folhas verdes é o mais conhecido e cultivado, no entanto, as espécies mais raras e aromáticas são as de folhas avermelhadas.

Aplicações: Por ser uma aromática, o *Ocimum basilicum* é amplamente utilizado na culinária tradicional na forma *in natura*, como tempero. Além disso, também é utilizada como planta ornamental e como fonte de obtenção de óleo essencial, importante papel na indústria de cosméticos e na fabricação de aromatizantes de bebidas e alimentos. Possui compostos bioativos que trazem benefícios para a saúde humana: ácidos fenólicos, como o rosmarínico, o chicórico e o caftárico e os carotenóides, β -caroteno, a luteína e a zeaxantina. As propriedades terapêuticas do *Ocimum basilicum* incluem efeito antioxidante, ação antiespasmódica, estimulante digestiva, adstringente, cicatrizante, antifebril, diurética e anti-inflamatória. Há relatos no combate a tosse, gripe e resfriados, afecções da boca e garganta, dores de cabeça e ouvido e no tratamento de feridas. As formas de uso incluem: xarope, infusão, cataplasma e decoção. Entretanto, quando usado de forma exagerada pode causar reações alérgicas.

Cultivo: A propagação do *Ocimum basilicum* é feita por meio de estacas ou sementes, e é favorecida em climas amenos, quentes e úmidos, não tolerando locais constantemente frios. Em solos ricos em matéria orgânica e bem drenado, o estágio vegetativo é favorecido. Quando plantadas as sementes, o tempo para germinação é de 5 a 15 dias. O espaçamento recomendado para o plantio de estacas e transplântio das mudas é de 0,25 x 0,50 cm e a adubação deve ser preferencialmente orgânica. A colheita é realizada quando a planta inicia a floração. Já quanto à poda, é necessário cortar as flores, para manter a planta jovem e saudável por mais tempo e preservar o seu aroma. As flores funcionam como um dreno nas plantas e acabam consumindo muita energia, portanto, é necessária sua retirada, caso deseje a produção e consumo das folhas.

¹⁸LITERATURA CONSULTADA

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE TECNOLOGIA E AGROPECUÁRIA. **Manjeriço (*Ocimum basilicum* L.)**. Centro de Pesquisa Agroflorestal de Rondônia, RO. Rondônia: EMBRAPA, 2001. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100713/1/folder-manjericao.pdf>. Acesso em 30 nov. 2021.

FAVORITO, P.; ECHER, M. M.; OFFEEMANN, L. C.; SCHLINDWEIN; COLOMBARE, L. F.; SCHNEIDER, R. O.; TACHMANN, T. L. Características produtivas do manjeriço (*Ocimum basilicum* L.) em função do espaçamento entre plantas e entre linhas. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 13, n. sp., p. 582-586, 2011. ISSN 1983-084X. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722011000500013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v13nspe/a13v13nspe.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2021

PROZ, M. D. L. Á. **Compostos bioativos em salsa (*Petroselinum crispum*) e manjeriço (*Ocimum basilicum*) produzidos sob diferentes sistemas de cultivo**. 2020. 69f. Dissertação (Mestrado em Ciências Agrárias) – Instituto de Ciência e Tecnologia de alimentos. Universidade Federal de Rio Grande de Sul, Porto Alegre, 2020. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/211907/001115268.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 nov. 2021

3.19 MARCELINHA

Anthemis cotula L.

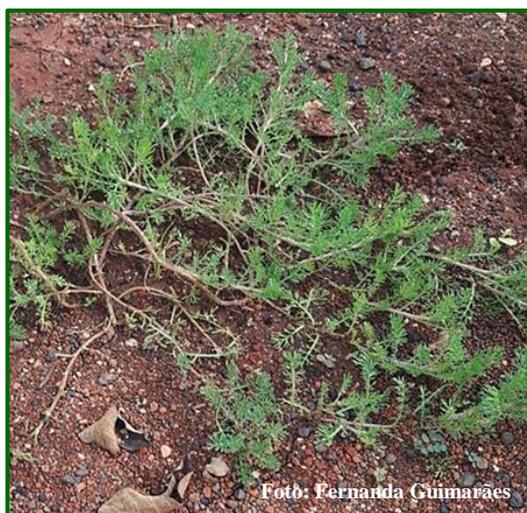


Foto: Fernanda Guimarães



Foto: Flávia Guimarães

Nomes populares: Marcelinha, macelinha, macelinha galega ou mançanila.

Características gerais: Pertence à família Asteraceae e nativa da Europa meridional, é uma planta aromática cultivada em todo o Brasil. É uma espécie perene, rizomatosa com talos pilosos e ramificados, e atinge até 30 cm de altura. Os folíolos das folhas são segmentados e muito finos e de coloração verde clara. Suas flores apresentam coloração amarelada na região central e uma coroa de falsas pétalas brancas em torno de si. Rica em cumarina, flavonoides e óleos voláteis como o tíglico. Já a presença de antêmico lhe dá a característica do sabor amargo.

Aplicações: A Marcelinha é utilizada como planta medicinal por apresentar efeito calmante, estomáquico, febrífugo, carminativo, antiepilético e antiespasmódico. É indicada, portanto, para o alívio de dores de cabeça, cólicas e complicações digestivas. Seu consumo interno pode ser feito na forma de infuso ou decocto preparado a 3%, com ingestão de 50 a 200 ml ao dia. Há relatos de seu uso externo para processos inflamatórios da pele e mucosas.

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DO ESPAÇO PLANTARE:

Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida

Cultivo: Pode ser multiplicada por mudas (estolões) ou sementes. O plantio deve ser feito preferencialmente em solos mais secos e arenosos, porém necessita de irrigação regular. A marcelinha apresenta melhor desenvolvimento em pleno sol.

Observações: Em razão de seus componentes cumarínicos, seu uso pode interferir com alguma terapia anticoagulante em curso. Além disso, seu consumo deve ser evitado por mulheres grávidas por ter efeito abortivo.

¹⁹LITERATURA CONSULTADA

CEPLAMT - CENTRO ESPECIALIZADO EM PLANTAS AROMÁTICAS, MEDICINAIS E TÓXICAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Marcelica, Marcelinha (folhas e furto)**. Disponível em <https://www.ceplamt.org.br/bancodeamostras/marcelica/>. Acesso em: 20 nov. 2021.

GRANDI, T. S. M. **Tratado de plantas medicinais**: mineiras, nativas e cultivadas. Dados eletrônicos. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014. 1204 p.

3.20 MELISSA

Melissa officinalis



Nomes populares: erva cidreira, melissa, anafa, anafe, cidreira, citronela menor, chá da frança, coroa de rei, capim cheiroso, capim-cidreira, jacapé, limonete, melissa romana, chá de tabuleiro, cidrilha, erva luísa, melissa verdadeira ou salva do brasil.

Características gerais: Pertence à família Lamiaceae, é uma planta originária da Europa e Norte da Ásia. Possui ciclo perene e crescimento vigoroso. A planta é herbácea, rizomatosa, aromática e caules ramificados, formando touceiras. As folhas apresentam cor verde escura na parte superior e verde clara na parte inferior, são grandes, pecioladas, opostas, lanceoladas, ovais, pilosas e serrilhadas. Já as flores são organizadas em fascículos de 2 a 6 unidades florais, de coloração amarelas ou brancas, podendo ficar levemente rosadas com o tempo. Por ser rica em óleo essencial do grupo dos terpenos, possui um aroma frutado de limão, principalmente nas folhas.

Aplicações: Por ser aromática é usada para aromatizar alimentos e bebidas, além de ser reconhecida por sua capacidade medicinal, por ser rica em compostos ativos como óleo essenciais, flavonoides, taninos, glicosídeos e ácidos. É indicada para o tratamento de ansiedade, problemas gastrointestinais, insônia, taquicardia, herpes simples. Há ainda relatos de que possui efeitos sedativos, antimicótico, antiviral e antifúngico. As partes utilizadas são as folhas e caule, sendo comercializadas na forma de matéria prima desidratada para infusão. Pode ser utilizada também para extração de óleos essenciais, que são empregados na fabricação de perfumes, produtos de limpeza, produtos farmacêuticos, entre outros.

Cultivo: O cultivo da melissa pode ocorrer por sementes ou também pela divisão de touceiras ou estaquia, sendo essa última a forma mais comum para a produção de mudas. O espaçamento recomendado para o plantio pode variar de 30 a 60 cm entre plantas, dependendo das condições de cultivo. Seu desenvolvimento se dá em temperaturas amenas entre 15° C a 25° C, incidência de luz direta ou meia-luz. Prefere solos bem drenados, leves e ricos em matéria orgânica. Tolerar solos com pH entre 4,5 e 7,6, entretanto, a irrigação deve ser frequente. Pode ser cultivada em jardineiras, vasos, mas se desenvolve melhor quando cultivada diretamente no solo.

²⁰LITERATURA CONSULTADA

MASIERO, M. A.; VIANA, C. M. S. S.; LUPEPSA, C. T.; SILVA, F. R.; ALMEIDA, G. M. C.; TOMOLATO, J. P.; CAROLINO, K; SILVA, R. Q.; LIMA, D. M. Propagação Vegetativa de *Melissa officinalis* L. por estaquia. **Revista Biodiversidade**, v. 20, n. 1, p. 122-128, 2021. Disponível em <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/11962>. Acesso em: 20 nov. 2021.

SILVA, R. B. **Características anatômicas, fisiológicas e de óleos essenciais da *Melissa officinalis* L. (Lamiaceae), em função da adubação orgânica, intensidade e qualidade da luz.** 2008. 148f. Teses (Doutorado em Fitotecnia) – Universidade Federal de Lavras, Lavras. Minas Gerais, 2008. Disponível em: http://repositorio.ufla.br/jspui/bitstream/1/4035/2/TESE_Caracter%20ADsticas%20anat%20B4micas%20%20fisiol%20B3gicas%20e%20de%20%20C3%B3leos%20essenciais%20de%20Melissa%20officinalis%20L..pdf. Acesso em: 20 nov. 2021.

3.21 MIL-FOLHAS

Achillea Millefolium



Nomes populares: milefólio, erva do guerreiro ou novalgina.

Características gerais: A *Achillea millefolium* é uma espécie medicinal e aromática nativa da Europa, Ásia, América do Norte e Sul da Austrália. Pertence à família Asteraceae, é uma planta herbácea, perene, rizomatosa, que se desenvolve em touceiras podendo atingir até 50 cm de altura. Apresenta caules eretos, com ramos na parte superior e folhas compostas, possui ainda várias raízes fibrosas e finas. A planta se desenvolve bem em climas temperados ou subtropicais, entretanto, tolera bem condições de alta e baixas temperaturas, alta incidência de luz solar. Prefere regiões secas, pois não se adapta bem a excesso de umidade. Há relatos da presença de moléculas bioativas como os tocoferóis e o ácido ascórbico.

Aplicações: Seu óleo essencial, bem como extratos obtidos de flores, folhas e raízes possui propriedades antibacterianas, antioxidante, anti-inflamatória e antitumoral. Possui, ainda, ação antiespasmódica, antiséptica, antipirética, analgésica e diurética. Auxilia, portanto, na

recuperação de resfriados e gripes. É utilizada ainda, no tratamento de problemas digestivos, diabetes, doenças hepatobiliárias, problemas menstruais e desordens circulatórias.

Cultivo: É uma planta que apresenta um bom crescimento em todo tipo de solo, desde que seja bem drenado e permeável. A produção de biomassa é maior sob luz plena, mas tolera bem o sombreamento parcial. O plantio pode ser realizado por meio de sementes ou por divisão de touceiras. Nesse último caso, é necessário retirar uma parte do rizoma da planta com as folhas e fazendo o plantio no solo em espaçamento de 20 x 40 centímetros. Por ser considerada uma erva invasora, recomenda-se fazer um diagnóstico do local onde a mesma será plantada, pois a espécie pode abafar o crescimento de outras plantas.

Observações: A utilização em dose excessiva pode causar efeito sedativo. É contraindicado para gestantes, puérperas, mulheres que estão em período de amamentação, crianças abaixo de cinco anos e portadores de úlcera gástrica.

²¹LITERATURA CONSULTADA

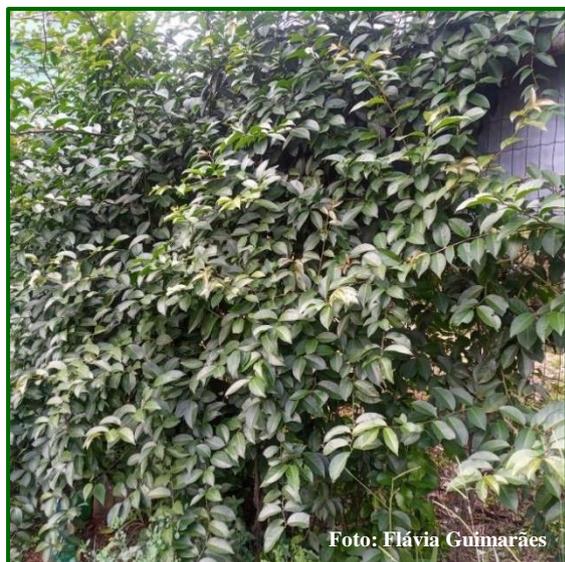
LIMA, M. C., AMARANTE, L. D., MARIOT, M. P., SERPA, R. Crescimento e produção de pigmentos fotossintéticos em *Achillea millefolium* L. cultivada sob diferentes níveis de sombreamento e doses de nitrogênio. **Ciência Rural**, Santa Maia, v. 41, n. 1, p. 45-50., 2011. ISSN 1678-4596. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-84782011000100008>. Disponível em: Acesso em 20 nov. 2021.

MORAES, S. C. S. *Achillea millefolium* L – Asteraceae prospecção fitoquímica, perfil espectrométrico e atividade antifúngica. 2008. 89 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências e Saúde Mestrado em Ciências Biológicas, Universidade Vale do Rio Doce, Governador Valadares - MG, 2008. Disponível em: http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=164536. Acesso em 20 nov. 2021.

RIGOTTI, M. **Plantas Medicinais Nativas e Exóticas**. 2. ed. Botucatu-SP, 2012. 347 p

3.22 ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata Miler



Nomes populares: Ora-pro-nobis, Trepadeira-limão, Groselha-das-Américas, Lobrobô, Rogai-por-nós, Rosa-madeira, Jumbeba, Guaiapá, Espinho-de-santo-Antônio, dentre outros.

Características gerais: É originária das Américas, e no Brasil é amplamente distribuída. Pode ser encontrada naturalmente pela Mata Atlântica, desde o Rio Grande do Sul até a Bahia. Considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC) a *Pereskia aculeata* é uma trepadeira semilenhosa pertencente à família Cactaceae. As folhas são simples, elípticas e carnosas com conteúdo mucilaginoso. Possui longos ramos com numerosos espinhos na axila das folhas e quando florescem, possui um belo aspecto ornamental, com flores de coloração esbranquiçada com o interior alaranjado, de tamanho pequeno e perfumado ricas em pólen e néctar.

Aplicações: Sua principal aplicação é no segmento da culinária. Por ser rica em proteínas, sais minerais, ferro e fibras, suas folhas podem ser consumidas secas, verdes ou moídas em diferentes receitas. No estado de Minas Gerais, é utilizado principalmente no preparo da galinha caipira, principalmente nas cidades históricas. Pode ser utilizada ainda como decoração natural

para ambientes rurais como chácaras, sítios e fazenda devido a sua floração exuberante. Na medicina popular, seu uso é indicado para suavizar processos inflamatórios e queimaduras auxiliando no processo de cicatrização da pele. Possui ainda atividade antioxidante, antimicrobiana e antifúngica. Por ser rica em ferro, seu consumo pode contribuir com as necessidades diárias desse mineral, atuando, portanto, na prevenção contra a anemia.

Cultivo: De fácil cultivo, a *Pereskia aculeata* se desenvolve bem em diferentes tipos de solo, em ambientes em pleno sol ou meia sombra. A propagação se dá por meio de estaquia, e o transplântio das mudas pode ocorrer em vasos ou diretamente no solo de acordo com a finalidade de uso. Quando plantada diretamente no solo, recomenda-se um espaçamento por volta de 1,00 m entre fileiras e 50 cm entre plantas. Por ser uma trepadeira, necessita de tutoramento. A irrigação deve ser constante, mas a planta tolera períodos de seca, porém, sua produtividade é afetada pela falta de água. Embora seja pouco exigente em adubações, é bom que se mantenha um nível adequado de matéria orgânica para o bom desenvolvimento da planta. A primeira colheita das folhas geralmente ocorre 120 dias após o plantio e é importante que se realize podas constantes, em média, a cada dois meses. É importante o uso de luvas grossa ao manusear a planta, já que ela tem muitos espinhos. Todas as partes da planta podem ser aproveitadas, para consumo, tanto as flores, caule e folhas.

²²LITERATURA CONSULTADA

ANDRADE, T.C.; DIB, P. R. B.; ALMEIDA, A. M.; RODRIGUES, M. N.; CASTANHON. Avaliação da atividade antioxidante e imunomoduladora dos metabólitos primários de *Pereskia aculeata* Miller. **Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, [S.l.], v. 17, n. 2, abr/jun 2021. ISSN 193-4309 Disponível em: <http://arquivo.revista.uepb.edu.br/index.php/biofarm/article/view/5754/3497>. Acesso em: 30 nov. 2021

DUARTE, M. R.; HAYASHI, S. S. Estudo anatômico de folha e caule de *Pereskia aculeata* Miler (Cactaceae). **Revista Brasileira de Farmacognosia**, [S.l.], v. 15, n. 2, p. 103-109, 2005. ISN 1981-528X. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2005000200006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/nCr3BQVCrqqqW6TxsKP7t3Q/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 nov. 2021.

3.23 ORÉGANO

Origanum vulgare L.



Nomes populares: Orégano, Oregão, Mejorana, Manjerona rasteira, Manjerona silvestre, Origano.

Características gerais: É uma erva aromática pertencente à família Lamiaceae, originária da Europa e Ásia Central é cultivada em todo território brasileiro. É uma planta herbácea perene rizomatosa, baixa e rasteira, no entanto, durante a floração eleva seus ramos a uma altura de até 60 cm. Suas folhas são simples e pequenas medindo entre 1 a 2 cm de comprimento, de formato oval e coloração verde escura na face de cima e verde clara na face de baixo, coberta por pelos finos e curtos. A raiz é exposta em forma de rizoma rastejante, fibrosas de cor escura. As flores são esbranquiçadas, róseas ou violáceas e se dispõem em glomérulos, reunidas em panículas terminais.

Aplicações: É uma planta muito apreciada na culinária, como especiaria para temperar ou aromatizar carnes, pães, pizzas, queijo, molho de tomate, saladas, entre outros. Rica em óleos essenciais, como: carvacrol, timol e terpineol, ácidos fenólicos, e em flavonoides, como: apigenina e luteolina. Possui ações antioxidante, digestiva, antimicrobiana, antiespasmódica, anti-inflamatória e antitussígeno. Na medicina popular é utilizada no tratamento de gripes e resfriados, infecções de garganta, indigestão, distúrbios estomacais, congestão nasal e no tratamento de feridas. É uma erva regularmente usada para aliviar desconforto menstrual.

Cultivo: O orégano tem preferência por ambiente de clima subtropical e bem iluminado, não suportando condições climáticas como temperaturas abaixo de 5°C, geadas, alta umidade relativa do ar e exposição direta a ventos fortes. Seu plantio é feito através de mudas, obtidas por divisão de touceiras, ou por sementes. Pode ser cultivada em vasos, ou diretamente no solo rico em matéria orgânica, em espaçamento de 25 a 30 cm entre plantas por 30 a 50 cm entre linhas. A irrigação deve ser constante, de maneira a manter o solo úmido, mas nunca encharcado. O período de colheita acontece em média de 90 a 150 dias após o plantio, podendo ser colhida até três vezes ao ano. Orienta-se que o cultivo de oréganos seja realizado distante de áreas industriais ou rodovias, a fim de evitar contaminação ou deposição de poluentes.

²³**LITERATURA CONSULTADA**

CORRÊA, R. M. **Adubação orgânica, intensidade e qualidade de luz no crescimento de plantas, características anatômicas e composição química do óleo essencial de orégano (*Origanum vulgare* L.)**. 2008. 131 p. Tese (Doutorado em Agronomia e Fitotecnia) – Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, 2008. Disponível em: <http://repositorio.ufla.br/jspui/handle/1/4033>. Acesso em: 30 nov. 2021.

PRELA-PANTANO, A.; TERAMOTO, J. R. S.; FABRI, E. G. O Cultivo e a comercialização de orégano. **Infobibos**. 2009. Artigo em Hypertexto. Disponível em: http://www.infobibos.com/Artigos/2009_2/Oregano/index.htm. Acesso em: 30 nov. 2021.

RIGOTTI, Marcelo. **Plantas Medicinais Nativas e Exóticas**. 2. Ed. Botucatu-Sp: Edição do Autor, 2012. 347p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS**. Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Universitário, Trindade, Florianópolis, SC. Disponível em <https://hortodidatico.ufsc.br/oregano/>. Acesso em 30 nov. 2021.

3.24 POEJO

Mentha pulegium L.



Foto: Fernanda Guimarães



Foto: Fernanda Guimarães

Nomes populares: Poejo, Hortelãzinha, Erva-de-são-lourenço, Poejo-real, Menta-selvagem, Poejo-das-hortas, Hortelã-dos-Açores ou Hortelã-pimenta-mansa.

Características gerais: Nativa do Oriente Médio e norte da África, se desenvolvem bem em nas regiões de clima temperado. Pertence à família Lamiaceae, ter caráter herbáceo, perene e de pequeno porte, pode atingir até 50 cm de altura. Tem crescimento cespitoso, no qual seus ramos apresentam formação quadrangular ereto e ramificado. Suas folhas são de pequeno porte, opostas, lanceoladas, pilosas, com margens denteadas de coloração verde e muito aromáticas. Já suas flores são bilabiadas, de coloração rósea ou arroxeadas, e surgem na junção do ramo com as folhas.

Aplicações: Suas folhas apresentam grande quantidade de óleos essenciais aromáticos, por isso, é muito utilizada para perfumar ambientes e aromatizar bebidas e alimentos, além de atuar como repelente. Seu óleo essencial contém substâncias com ação antioxidante, antibacteriana e antifúngica. É uma planta tradicionalmente utilizada como carminativo, antiespasmódica e

sudorífica. Por suas propriedades antissépticas, auxilia no tratamento de doenças infecciosas. É indicada para aliviar os sintomas de tosse, bronquite, asma, dores de cabeça, infecções respiratórias, insônia, má digestão e enjoos. Auxilia, ainda, no tratamento cólicas menstruais e intestinais. O Poejo também pode ser utilizado como planta ornamental em pequenos espaços, devido ao seu crescimento rasteiro.

Cultivo: A propagação é normalmente realizada por meio de rizomas plantados diretamente em canteiros ou em locais para obtenção de mudas. Deve ser cultivado a pleno sol ou meia sombra, o solo deve ser rico em nutrientes e com irrigação constante. A espécie tem preferência por locais úmidos, como beiras de rios e lagos, no qual apresenta um melhor desenvolvimento. A temperatura amena é ideal para o bom desenvolvimento do poejo. Seu plantio é recomendável durante a primavera ou outono, embora possa ser cultivado durante todo o ano. Sua colheita pode ser realizada de três a quatro meses após o início do plantio.

Observações: É contraindicado para gestantes e pessoas com problemas renais. Em doses altas, pode provocar náuseas, vômitos, diarreia, convulsões e hepatite tóxica.

²⁴LITERATURA CONSULTADA

PEDROSO LEAL, L.; MARTINS, E.; PESSANO, N.; TAMBORENA, T.; LUIZ PUNTEL, R. Avaliação da atividade antioxidante do extrato aquoso de *Mentha pulegium*. IN: **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 3, n. 2, 3 fev. 2013. Disponível em <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/60564>. Acesso em: 10 dez. 2021.

PRATO, R. Poejo – *Mentha pulegium*. **Revista Jardineiro.net**. 2016. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/poejo-mentha-pulegium.html>. Acesso em: 10 dez. 2021.

3.25 SAIÃO

Kalanchoe brasiliensis Cambess



Nomes populares: Saião, Coirama, Folha-da-fortuna, Folha-da-costa, Orelha-de-monge, Folha de sapo, Coirama-branca e Folha-grossa.

Características gerais: É uma planta suculenta da família Crassulaceae de ocorrência comum em regiões tropicais. No Brasil é comum encontrar essa espécie predominantemente na zona litorânea desde a Bahia até São Paulo. A planta é perene, com crescimento ereto, pouco ramificada podendo atingir até 120 cm de altura. As folhas são simples, alternadas, opostas, sem espículas, carnosas e glabras. Suas flores apresentam coloração verde-avermelhada, pequenas e em grande quantidade.

Aplicações: O Saião é muito utilizado na medicina popular no preparo de chás, xarope e decocto, que auxiliam no tratamento de alterações estomacais, como úlcera e gastrite, doenças reumáticas, asma, bronquites e demais afecções das vias respiratórias. Seu uso tópico também é relatado no tratamento de lesões de pele, como feridas, queimaduras e picadas de insetos. Apresenta propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, analgésicas e antimicrobianas. Atividades antitumoral também têm sido relatadas para essa espécie. A planta é rica em flavonoides, apresenta taninos condensados, lectinas, esteroides, compostos fenólicos, saponinas e mucilagem. Também apresenta função anti-hemorroidas e auxilia na cura de

cefaleias, poder cicatrizante em dermatoses e doenças cutâneas. Por possuir mucilagem é usado para reduzir as dores da pele, como erisipela, feridas/úlceras cutâneas e queimaduras.

Cultivo: Seu plantio é realizado por meio de estaquia de ramos e folhas e apresenta crescimento vigoroso. Pode ser cultivada em vasos ou canteiros, de preferência em solos bem aerados, pouco compactados e com algum nível de matéria orgânica. Não necessita de uma irrigação constante, mas o suficiente para manter o substrato levemente úmido. Quanto à adubação, a espécie não é muito exigente, e pode ser feita durante a primavera e verão. Como a planta se propaga facilmente, deve-se ter o cuidado para que ela não se torne uma planta invasora de outros canteiros ou vasos.

²⁵**LITERATURA CONSULTADA**

ARAÚJO, E. R. D. *Kalanchoe brasiliensis* Cambess e *Kalanchoe pinnata* (Lamarck) Persoon: **caracterização química, avaliação gastroprotetora e anti-inflamatória tópica**. 2017. 143f. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/24572>. Acesso em: 20 dez. 2021.

CEPLAMT - CENTRO ESPECIALIZADO EM PLANTAS AROMÁTICAS, MEDICINAIS E TÓXICAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Erva da Costa, erva-da-costa, folha da costa, folha de costa, folha grossa, orelha de monge, saião, sayão**. Disponível em <https://www.ceplamt.org.br/bancodeamostras/marcelica/>. Acesso em: 20 nov. 2021.

SILVA, J. G.; PEREIRA, M. S.; GURGEL, A. P. D.; SIQUEIRA-JÚNIOR, J. P.; SOUZA, I. A. Atividade inibitória das folhas e caule de *Kalanchoe brasiliensis* Cambess frente a microrganismos com diferentes perfis de resistência a antibióticos. **Revista brasileira de Farmacognosia**, [S.l.], v. 19, n. 3, p. 790-794, 2009. ISSN 1981-528X. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2009000500024>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/gckCdKxRdRhn7KqhHCWhkJN/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 20 dez. 2021.

3.26 TAIOBA

Xantosoma sagittifolium



Nomes populares: Taioba, Orelha-de-elefante, Macabo, Mangarás, Mangará-mirim, Mangareto, Mangarito, Taiá e Taiova.

Características gerais: É uma hortaliça folhosa da família Araceae, originária da América Central, se desenvolve bem em clima tropical e subtropical. Trata-se de uma planta monocotiledônea herbácea, perene, rizomatosa, de crescimento vigoroso, podendo atingir até dois metros de altura. Apresenta folhas grandes de coloração verde e roxa escura em formato de coração, com enormes limbos cerosos e carnosos e nervuras marcantes. Rica em nutrientes e minerais, a taioba é uma grande aliada à saúde, em especial pela quantidade de vitamina A presente em suas folhas.

Aplicações: A Taioba é considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC) e é mais comum o consumo de suas folhas e caules, seja como refogados ou saladas. As folhas são ricas em vitaminas A e C, além de serem fontes de ferro, potássio e manganês. Na Ásia e África, o rizoma da Taioba é utilizado na alimentação humana como uma boa fonte de fibras alimentares e carboidratos. A Taioba possui altas quantidades de carotenoides, β -caroteno e licopeno, alto teor de vitamina B3, vitamina C e fenólicos totais. Ainda há relatos de sua atividade antioxidante e antimicrobiana. Ademais, pode ser utilizada também como planta ornamental.

Cultivo: a propagação é realizada através de mudas, por meio da divisão de touceiras ou rizomas. Por ser uma planta de clima tropical, necessita de temperaturas em torno de 25°C a 28°C. Em temperaturas menores de 15°C, tem o seu desenvolvimento prejudicado. Deve ser cultivada sob sol pleno ou meia-sombra, em solos bem drenados e ricos em matéria orgânica, e com boa umidade. O pH ideal para o cultivo está entre 6 e 7. O plantio das mudas ou dos rizomas pode ser realizado em covas com uma profundidade de 6 a 10 cm e espaçamento de um metro entre plantas. A colheita pode ser realizada de 80 a 100 dias depois do seu plantio.

²⁶LITERATURA CONSULTADA

LANA, M. M; TAVARES, S. A. (Ed). Taioba: um reservatório de minerais. *In: 50 Hortaliças: como comprar, conservar e consumir*. 2. ed. rev. Brasília, DF: Embrapa informação Tecnológica, 2010, 209 p. il. Color. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/taioba>. Acesso em 30 dez. 2021.

SOUZA, J. S. S. **Caracterização nutricional, fitoquímica e biológica da Taioba (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Shott)**. 2018. Disponível em: <https://www.acervodigital.ufpr.br/handle/1884/65624>. Acesso em: 30 dez. 2021.

3.27 TRANÇAGEM

Plantago major



Nomes populares: Tanchagem, Tanchagem-maior, Tanchás, Tachá, Tansagem, Tranchagem, Transagem, Sete-nervos, Tançagem, Tanchagem-média, Plantagem.

Características gerais: É uma planta da família Plantaginaceae, nativa da Europa é encontrada em todo o mundo. A trançagem é uma planta herbácea, perene e alcança até 40 centímetros de altura. Suas folhas são aparelhadas na forma de roseta basal, e apresentam pecíolo alongado e lâmina membranácea com nervos em destaque, que podem chegar a 25 centímetros de extensão. Apresenta flores pequenas, hermafroditas de coloração verde-amarela, arranjadas em inflorescências espigadas eretas de 20 a 30 centímetros de dimensão, sendo seus frutos capsulados no formato de elipse, que atingem de dois a quatro milímetros de largura. Suas sementes são colhidas por meio da raspagem entre os dedos feita em sua extensão, onde estão

localizados seus frutos. A espécie possui raízes fasciculadas. A trançagem possui princípios ativos como: tanino, mucilagem, pectina, glicosídeos e vitamina K.

Aplicações: O extrato da planta apresenta atividade anti-inflamatória, antitussígena, antioxidante, coadjuvante na cicatrização de feridas, analgésica e antibiótica. É considerada uma planta diurética, auxilia no tratamento de diarreias, infecções das vias respiratórias superiores e bronquite crônica. Seu uso no combate a inflamações da boca, garganta e gengiva também são relatadas. Suas flores e sementes são utilizadas contra conjuntivite e irritações oculares derivadas de traumatismos. Podem ser empregadas no tratamento da pele contra acne e cravo, queimaduras e picadas de insetos.

Cultivo: A propagação da Trançagem pode ser feita através de sementes. Recomenda-se realizar a semeadura em sementeiras para depois replantar as mudas. Por ser muito pequena, a semente da trançagem deve ser depositada sobre o substrato e posteriormente coberta com uma fina camada de substrato peneirando. Para o transplante das mudas recomenda-se um espaçamento de 30 cm entre plantas. A Trançagem se desenvolve em qualquer tipo de solo, mas prefere solos úmidos e férteis. As folhas devem ser colhidas a partir do terceiro mês após o transplante de mudas, no período de pré-floração. Por ter alta capacidade de se multiplicar espontaneamente, em algumas situações é considerada uma planta invasora.

Observações: Gestantes e pessoas que apresentam obstruções do trato gastrointestinal não devem fazer o seu uso desta espécie.

²⁷LITERATURA CONSULTADA

BEZERRA, M. S.; BEZERRA, A. S.; MENDES, T. A. D.; BRUM, N. F.; SOUZA, G. S.; MARQUEZAN, P. K.; Atividade antimicrobiana e antibiofilme da *Plantago major*: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 9, n. 9, p. e496997495-e496997495, 2020. ISSN 2525-3409 DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7495>. Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7495>. Acesso em 30 dez. 2021.

NOGUEIRA, M. L.O.; LIMA, L. M.; LEMOS, A. S. O. DIOGO, M. A.; SOUZA, T. F.; SILVA FILHO, A. D.; CHEDIER, L. M.; FABRI, R. L.; PINTO, F. F. *Plantago major* L. (Plantaginaceae) pode ser utilizado como agente antimicrobiano para emprego em produtos para uso oral?. Fundação Oswaldo Cruz, Farmaguinhos, 2020. ISSN 1808-9569. DOI: <http://doi.or.10.32712/2446-4775.2021.1005>. Disponível em: Acesso em: 30 dez. 2021.

3.28 VICK

Mentha arvensis L. var. *Piperascens* Holmes



Nomes populares: Vick, Hortelã do Brasil, Hortelã japonesa, Menta japonesa.

Características gerais: A espécie pertence à família Lamiaceae, originária do Japão, é cultivada em diversas regiões do planeta. É considerada um tipo de hortelã, sendo muito comum o seu cultivo no Brasil. Trata-se de uma planta herbácea estolonífera, com folhas opostas, ovuladas e serradas de caule quadrangular. A inflorescência é na coloração violácea em forma de espiga terminal.

Aplicações: A planta possui uso terapêutico por apresentar ação descongestionante, digestiva e sedativa. Alivia os sintomas de gripes e resfriados, gases estomacais, náuseas e vômitos. Seu uso mais comum para fins terapêuticos é em forma de chá. É uma espécie de grande interesse econômico, pois é rica em óleos, como o levomentol e o mentol, amplamente utilizados como

aromatizante e antisséptico na indústria, tais aromatizante de bebidas, balas, cremes dentais, cigarros, medicamentos e cosméticos.

Cultivo: Pode ser cultivada através de ramos (mudas) ou por estaquia dos rizomas (raízes). Podem ser plantadas diretamente nos canteiros ricos em matéria orgânica ou em saquinhos de mudas. Seus canteiros devem ser restaurados duas a três vezes ao ano ou após o período de sua floração. Necessita de boa incidência de luz e irrigação abundante e diária. Sua colheita se dá após o período de floração.

²⁸LITERATURA CONSUTADA

RODRIGUES, V. G. S; GONZAGA, D. S. O. M. **Hortelã-japonesa**. Rondônia: Embrapa Rondônia, 2021. Série "Plantas Mediciniais", do Subprojeto Instalação de horto-matriz de plantas medicinais em Porto Velho, RO.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença de um laboratório de plantas medicinais a céu aberto permite aos nossos estudantes o desenvolvimento de práticas de iniciação científica, estágios e Trabalhos de Conclusão de Curso. Além dos conhecimentos das espécies vegetais, os estudantes lidam com a resolução de problemas práticos, como o cuidado do solo, manejo de ervas daninhas, controle de insetos.

O estudo das plantas medicinais da “Horta orgânica da Faculdade Ciências da Vida” ganha vida, por meio das pesquisas do estudante de Biotecnologia, Farmácia, Nutrição e Enfermagem para estudos dos princípios ativos das plantas e suas possíveis aplicações. Este modelo de projeto se ampara no tripé necessário de ensino, pesquisa e extensão de uma Instituição de Ensino Superior.

CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DO ESPAÇO PLANTARE:

Horta Orgânica da Faculdade Ciências da Vida

5 NOSSA EQUIPE



“É junto dos bõ
que a gente fica
mió.”
Guimarães Rosa



Fernanda Pereira Guimarães
Flávia Ferreira Mendes Guimarães