


CADERNO de

PLANTAS MEDICINAIS



Junho
2010

Prefeito
Gilberto Kassab

Secretário Municipal da Saúde
Januario Montone

Secretário Adjunto Municipal da Saúde
José Maria da Costa Orlando

Chefe de Gabinete
Odeni de Almeida

Coordenação da Atenção Básica
Edjane Maria Torreão Brito

Área Técnica das Medicinas Tradicionais, Homeopatia e
Práticas Integrativas em Saúde
Suely Miya Shiraishi Rollemberg Albuquerque

Secretaria Municipal da Saúde - SMS
Rua General Jardim, nº 36
CEP: 01223-010 - Vila Buarque - São Paulo - SP
Tel.: 3397-2000

Este Caderno Técnico é uma publicação da Secretaria Municipal da Saúde/Coordenação da Atenção Básica/Área Técnica das Medicinas Tradicionais, Homeopatia e Práticas Integrativas em Saúde, com a colaboração de profissionais das Coordenadorias Regionais de Saúde, da Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente e Subprefeitura de São Mateus.

Grupo Técnico responsável pela redação:

Adão Luis Castanheiro Martins - PROAURP/Div. Técnica da Escola Mun. de Jardinagem/SVMA

Helen Elisa Cunha de Rezende Bevilacqua - PROAURP/DGD Norte 2/SVMA

Tiago Moraes Coelho Dali Caiuby - CAPS II M'Boi Mirim/Irmãs Hospitaleiras

Vandineide Cardoso Ribeiro dos Santos - Subprefeitura de São Mateus/SMS

Yamma Mayura Duarte Alves - MTHPIS/Atenção Básica/SMS

Grupo Técnico de colaboradores:

Adriane Andrade - CRS Sudeste/PAVS/SPDM

Alzira Vancicleide Fontes - UBS Recanto dos Humildes/ESF

Ana Maria k. Rabaçal - CRS Leste

Elisabete Nunes Pereira - STS São Mateus

Ilka Firmina de Carvalho - UBS Cambuci

José Carlos Galdino - UBS Recanto Campo Belo/Parelheiros

Kátia Calazans Rocha - STS Cidade Tiradentes

Luciana Aparecida Gervásio Gonçalves - UBS Jardim Três Corações

Maria Regina de Carvalho Kozma - CRS Sudeste

Mário Sebastião Fiel Cabral - MTHPIS/Atenção Básica/SMS

Mayara Regina Pinto Galhardi - CRS Norte

Mônica Füst Mastroianni - CRS Centro Oeste/PAVS/ASF

Priscila de Paula Piva - UBS Jardim Vera Cruz

Rachel Bonomo - STS Itaim/PAVS/APS Santa Marcelina

Regina Satiko Omati - MTHPIS/Atenção Básica/SMS

Sheila Busato - CRS Centro Oeste

Sueli Aparecida da Silva - UBS Teotônio Vilela

Sueli Feldman Bassi - CRS Sul

Suely Miya Shiraishi Rollemberg Albuquerque - MTHPIS/Atenção Básica/SMS

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS	07
AS PLANTAS MEDICINAIS: O QUE SÃO?	07
POR QUE PLANTAR?	07
ESCOLHA DO LOCAL PARA A HORTA MEDICINAL	08
IMPLANTAÇÃO DA HORTA MEDICINAL	08
HORTA MEDICINAL EM RECIPIENTES	09
PLANTIO E CUIDADOS POSTERIORES (TRATOS CULTURAIS)	10
CONSORCIAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS	11
DESCRIÇÃO DAS 8 PLANTAS	12
AÇAFRÃO	13
BOLDO BRASILEIRO	14
CAPIM-SANTO OU CAPIM-LIMÃO	15
GENGIBRE	16
GUACO	17
HORTELÃ PIMENTA	18
QUEBRA-PEDRA	19
ERVA BALEEIRA	20
TABELA: PROPAGAÇÃO, EXIGÊNCIA DE LUZ, TIPO DE SOLO E ESPAÇAMENTO	21
ONDE BUSCAR INFORMAÇÕES	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

Apresentação:

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% da população mundial utiliza medicamentos tradicionais, ou seja, práticas, abordagens e crenças que incorporam produtos de origem vegetal, animal e mineral, no diagnóstico e prevenção de doenças ou para aumentar o seu bem-estar. A medicina tradicional, portanto, representa práticas que existem nas sociedades humanas antes do surgimento da medicina moderna, conhecimentos estes adquiridos durante centenas de anos e passados de geração a geração.

É importante lembrar que o conhecimento tradicional difere do conhecimento popular e do científico. O conhecimento popular é baseado em informações e práticas de saúde geradas de muitas informações, que foram se incorporando no conhecimento da população ao longo do tempo e que representam um conhecimento disseminado e muitas vezes impossível de ser reconhecido quanto à sua origem. Já o conhecimento científico tem como base experiências e estudos controlados com objetivo de comprovar as propriedades e usos adequados das plantas medicinais.

No Brasil várias iniciativas vêm sendo adotadas desde a década de 1980 no caminho de se implementar no Sistema Único de Saúde (SUS) uma política de plantas medicinais e fitoterapia, destacando-se dentre elas como de fundamental importância o Decreto Nº 5.813, de 22 de junho de 2006, que aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos no país, a Portaria Nº 971, de 03 de maio de 2006 que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, a Portaria Interministerial Nº 2.960, de 9 de dezembro de 2008, que aprova o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e mais recentemente a Resolução – RDC Nº10, de 9 de março de 2010, que dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

No Município de São Paulo, a Secretaria Municipal da Saúde (SMS) com base na Lei 14.682, de 30 de Janeiro de 2008, regulamentada pelo Decreto Nº 49.596, de 11 de Junho de 2008, instituiu no Município de São Paulo o Programa Qualidade de Vida com Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em Saúde, prevendo uma política de incentivo ao uso de plantas medicinais. Em 06 de Fevereiro de 2009, através da Lei Nº 14.903, foi criado o Programa de Produção de Fitoterápicos e Plantas Medicinais que vem desenvolvendo iniciativas no sentido de garantir a implantação/implementação de atividades referentes ao incentivo do

cultivo e uso de plantas medicinais nas Unidades de Saúde. No âmbito das Coordenadorias Regionais de Saúde (CRSs) algumas atividades vem sendo realizadas no sentido da construção deste Programa:

- Aplicação de Questionário de plantas medicinais nas Unidades, apontando o interesse de 343 unidades em desenvolver atividades com plantas medicinais e 63 outras identificadas com ações já implantadas;

- Realização de Oficinas de Cultivo de plantas medicinais com a coordenação da Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente (SVMA) e participação dos profissionais das unidades de saúde, com objetivo de incentivar o uso e cultivo de plantas medicinais;

- Capacitação de profissionais de saúde através do Curso de Plantas Medicinais da SVMA, tendo sido realizadas duas turmas em 2009 e uma 3ª turma que está em andamento em 2010, com a participação de 56 profissionais da SMS;

- Implementação dos projetos do Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS) pelos agentes comunitários de saúde nas unidades, referentes ao cultivo de hortas e de plantas medicinais;

- Estabelecimento de fluxo de fornecimento de mudas de plantas medicinais junto ao Viveiro Manequinho da SVMA e de Kits ferramentas junto ao Programa de Agricultura Urbana e Periurbana (PROAURP), para implementar o trabalho das hortas nas unidades.

Nesta perspectiva, visando promover o acesso seguro e adequado dos profissionais e usuários dos serviços e a garantia de qualidade no cultivo e uso de plantas medicinais nas unidades de saúde, um grupo de profissionais das Coordenadorias Regionais de Saúde com a colaboração de técnicos da SVMA e da Subprefeitura de São Mateus, selecionou, neste momento, 8 (oito) plantas medicinais de tradicional uso popular, de eficácia científica comprovada e que tivesse disponibilidade de mudas identificadas no Viveiro Manequinho da SVMA, para implantação das hortas medicinais nas unidades.

Estas plantas constam deste caderno com os seguintes indicativos: nome científico e comercial, modo de crescimento da planta, forma de propagação, parte usada/colheita da planta, propriedades terapêuticas, modo de uso e contra-indicações, observadas as informações técnicas contidas na Resolução da ANVISA – RDC N°10/2010.

Assim sendo, este caderno tem como objetivo subsidiar com informações técnicas as atividades de implantação/implementação das hortas medicinais nas unidades de saúde do Município de São Paulo.

CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS

AS PLANTAS MEDICINAIS: O QUE SÃO?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as plantas medicinais são espécies vegetais a partir das quais produtos de interesse terapêutico podem ser obtidos e usados na espécie humana como medicamento.

É de vital importância a identificação correta da planta medicinal a ser cultivada e/ou utilizada, procurando-se conhecer o seu nome científico, além dos nomes populares, pois espécies vegetais diferentes (e com propriedades medicinais diferentes) são muitas vezes conhecidas popularmente pelo mesmo nome.

POR QUE PLANTAR?

A exploração de plantas de uso medicinal da flora nativa (extrativismo) tem levado a reduções drásticas das populações naturais dessas espécies, tanto pelo próprio processo de extração, quanto pelo desconhecimento dos mecanismos de perpetuação das mesmas.

Assim, o cultivo numa horta medicinal de espécies validadas cientificamente e que se adaptam às condições climáticas da região, aparece como uma opção racional para a obtenção dos compostos químicos produzidos pelas plantas medicinais, suprimindo a demanda atualmente crescente, garantindo a boa qualidade e a segurança pelo uso correto da espécie identificada botanicamente.

Considerando a tendência mundial de busca por produtos naturais e o fato de as Plantas Medicinais se destinarem ao uso em pessoas com algum tipo de doença, é fundamental que estejam livres de agroquímicos, o que equivale a dizer que o sistema de agricultura a ser praticado no cultivo das plantas medicinais deve ser o orgânico.

O cultivo de plantas medicinais deve ser feito em áreas isentas de contaminação por metais pesados, resíduos de agrotóxicos ou qualquer outra substância química não natural. Além disso, estas áreas devem estar situadas longe de rodovias de movimento intenso e áreas industriais, pois os poluentes lançados no ar nestas regiões podem depositar-se sobre as plantas e contaminá-las.

ESCOLHA DO LOCAL PARA A HORTA MEDICINAL:

O local a ser escolhido para o cultivo da maioria das plantas medicinais deve apresentar as seguintes condições:

- Exposição ao sol por pelo menos 4 a 6 horas diárias;
- Proximidade de fonte de água de boa qualidade e em abundância;
- Terrenos planos ou ligeiramente inclinados e não sujeitos a encharcamentos;
- Solo com boa aeração e drenagem, textura média (nem muito arenoso, nem muito argiloso) e com bons teores de matéria orgânica.
- Em hortas comerciais, onde se objetiva a produção de plantas medicinais em grande quantidade, as áreas devem ser maiores e os canteiros construídos diretamente no solo (geralmente em formas retangulares).

Em hortas realizadas em lugares menores, os canteiros podem ser construídos diretamente no solo, com ou sem bordas (de tijolos, blocos, madeira, bambu, garrafas PET etc.), em vários formatos, como as espirais de ervas e a mandala. Também podem ser feitas em recipientes como vasos, latas, pneus, bacias ou telhas tipo calheta.

IMPLANTAÇÃO DA HORTA MEDICINAL:

Para implantação da horta deve-se seguir algumas etapas:

- Limpeza do local: retirada de mato, entulhos, tocos e raízes (o mato deve ser reservado para uso como cobertura morta ou no preparo do composto orgânico);
- Revolvimento do solo: a uma profundidade de 20 a 25cm (o solo não deve estar nem muito seco, nem encharcado para evitar a formação excessiva de torrões e facilitar o trabalho);
- Construção dos canteiros para semeadura e o plantio das mudas, com as dimensões: largura de 0,80 a 1,20m; altura de 20 a 25cm e comprimento variável de acordo com o terreno, porém, não devendo exceder 10m, em áreas pequenas. Os canteiros podem ser demarcados com a utilização de estacas e barbante. A distância entre os canteiros deve ser de 30 a 40 cm. Se o terreno for inclinado, os canteiros devem ser construídos em nível

(nunca “morro abaixo”).

- Calagem (aplicação de calcário) e adubação: o calcário deve ser aplicado com antecedência mínima de 20 a 30 dias do plantio para corrigir a acidez do solo, na quantidade de 200g/m² e incorporado ao solo; para a adubação devem ser utilizadas apenas fontes orgânicas (esterco curtido de bovinos, eqüinos e aves; compostos orgânicos; torta de mamona; húmus de minhoca etc.), aplicando-se de 10 a 20 litros/m² de composto ou esterco bem curtido (reduzir para um terço da quantidade caso utilize esterco de aves).

HORTA MEDICINAL EM RECIPIENTES

Além de atender as exigências de solo e clima de cada espécie a ser cultivada, alguns detalhes importantes devem ser considerados quando se cultiva em recipientes:

- Tamanho do recipiente: características como porte da planta, hábito de crescimento e tipo de raiz é que vão definir o tamanho (diâmetro, profundidade) e o formato do recipiente mais adequado:
 - Mínimo de 20cm de profundidade para plantas que não ultrapassem 50cm de altura (ex.: salsa, poejo, hortelã, melissa, bálsamo, boldo rasteiro etc.);
 - Mínimo de 30cm de profundidade para plantas com raízes mais profundas e portes maiores (ex.: couve, manjeriço, alecrim, boldo-da-terra, alfavaca, gengibre etc.).
- Tipo de material do recipiente: de preferência utilizar recipientes de materiais resistentes à umidade (madeira e lata deterioram com o tempo). Vasos de barro ou cerâmica são porosos, permitem trocas gasosas, porém, ressecam mais rapidamente e são mais pesados; vasos de plástico são mais leves, duráveis e conservam melhor a umidade;
- Drenagem: todos os recipientes devem conter furos e uma camada de drenagem composta de pedra britada, cinasita (argila expandida) ou cacos de cerâmica (vasos quebrados, telhas), cobertos por uma camada de areia ou manta geotêxtil (tipo “bidim”), para o escoamento do excesso de água;

- Para o preenchimento dos recipientes usa-se normalmente um substrato, que é uma mistura de materiais, podendo ou não conter terra na composição. Existem no mercado diversos substratos comerciais prontos para serem utilizados ou pode-se optar por preparar o próprio substrato, variando a composição de acordo com a necessidade da planta que se quer cultivar:
 - ☞ Plantas que preferem solo mais úmido: substrato composto de 2 partes de terra argilosa, 1 parte de húmus e 1 parte de areia (2:1:1);
 - ☞ Plantas que preferem solo mais seco: 1 parte de terra argilosa, 1 parte de húmus e 2 partes de areia (1:1:2)
 - ☞ Plantas que preferem solos ricos em matéria orgânica: 1 parte de terra argilosa e 2 partes de húmus (1:2)
 - ☞ Para plantas em geral: 1 parte de terra comum, 1 parte de húmus (composto, esterco curtido) e 1 parte de areia (1:1:1)

PLANTIO E CUIDADOS POSTERIORES (TRATOS CULTURAIS)

Para o plantio, utilizam-se sementes ou mudas, devendo-se respeitar o espaçamento exigido para cada espécie, importante para o bom desenvolvimento das plantas e menor incidência de pragas e doenças.

Após o plantio, alguns cuidados são necessários para o bom desenvolvimento das plantas. A maioria delas necessita de sol direto para o seu crescimento. Deve-se manter sempre um bom teor de umidade no solo, evitando-se a falta ou excesso de água. Além da irrigação, deve-se sempre escarificar o solo (revolver a superfície) para quebrar a crosta dura da superfície que se forma com a irrigação ou a chuva que impede a penetração da água no solo. Fazer adubação de cobertura com húmus de minhoca ou composto orgânico a cada três meses. Outra prática importante é a proteção do solo (nos caminhos ou entre as plantas do canteiro) com cobertura morta (palhas, folhas e capins secos, aparas de gramas etc.).

Pragas e doenças devem ser combatidas no início da infestação, pulverizando-se as plantas com soluções não tóxicas (receitas naturais ou caseiras, geralmente à base de plantas) ou por meio da retirada das partes atacadas (doentes). Porém, se as necessidades básicas das plantas forem atendidas, elas se tornarão mais resistentes aos ataques de fungos,

bactérias e insetos.

CONSORCIAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

A consorciação é o plantio conjunto de duas ou mais espécies, tendo como vantagens a redução do risco de surgimento de pragas e doenças, além de aumentar a produção de espécies compatíveis (companheiras). É necessário, entretanto, fazer um planejamento desta consorciação, prevendo-se os efeitos alelopáticos (que é a influência de uma espécie sobre o desenvolvimento da outra). Como exemplo de associação benéfica, pode-se citar o alecrim e a sálvia; e como exemplo de planta incompatível o funcho que, em geral, não se associa bem com nenhuma planta.

Quando não há informações sobre o efeito da consorciação, ela deve ser testada primeiro em uma pequena área.

Alguns exemplos de consorciações de plantas medicinais:

- * alfavaca ou manjerição: não deve ser plantada perto da arruda.
- * cravo-de-defunto: protege as lavouras contra insetos e nematóides. Aparentemente não é prejudicial a nenhuma planta.
- * hortelã: seu cheiro repele lepidópteros (ex.: borboleta-da-couve), podendo ser plantada como bordadura de lavouras. Exige atenção, pois se alastra com facilidade.
- * manjeronas: melhora o aroma das plantas.
- * a associação alcachofra e alfavaca é benéfica para ambas.
- * catinga-de-mulata: pode ser plantada em toda a área; afasta insetos voadores.
- * tomilho: seu aroma mantém afastada a borboleta-da-couve.
- * losna: como bordadura, mantém os animais fora da lavoura, mas sua vizinhança não faz bem a nenhuma planta. Mantenha-a um pouco afastada.
- * mil-folhas: planta-se como bordadura perto de ervas aromáticas: aumenta a produção de óleos essenciais.
- * arnica: inibe a germinação das sementes de algumas plantas daninhas.
- * manjerição: seu cheiro repele moscas e mosquitos.
- * alecrim: repele a borboleta da couve e a mosca da cenoura.
- * capuchinha: previne contra nematóides e atrai borboleta da couve.
- * capim citronela e cidreira: repelem insetos em geral.



DESCRIÇÃO das 8
PLANTAS

AÇAFRÃO (Curcuma longa)



Foto: Linete Maria Menzenga Haraguchi

MODO DE CRESCIMENTO: erva perene

PARTE USADA/COLHEITA: raízes (rizomas)

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: dispepsia (distúrbios digestivos) e como anti-inflamatório.

MODO DE USAR: Para uso interno - utilizar 3 colheres de café da raiz ralada (1,5g) em 150ml (1 xícara de chá) de água, 1 a 2 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e em caso de úlcera gastroduodenal. Em caso de cálculos biliares (pedra na vesícula), utilizar somente sob avaliação médica. Não deve ser utilizado junto com anticoagulantes.

BOLDO BRASILEIRO (Plectranthus barbatus, Andrews)



Foto: Juscelino Nobuo Shiraki

MODO DE CRESCIMENTO: erva perene

PARTE USADA/COLHEITA: folhas

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: dispepsia (distúrbios da digestão) e hipotensão (pressão baixa).

MODO DE USAR: Para uso de chá, por infusão: colocar 1 a 3 colheres de chá de folhas picadas (1-3g) em uma xícara (chá) de água fervente (150ml). Tomar 1 xícara (chá) 2 a 3 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Não deve ser utilizado em gestantes, lactantes, crianças, hepatites e obstrução das vias biliares. Pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central devem evitar o uso. O uso pode diminuir a pressão arterial. Doses acima da recomendada e utilizadas por um período de tempo maior que o recomendado, podem causar irritação gástrica. Não usar junto com metronidazol ou dissulfiram.

CAPIM-SANTO OU CAPIM-LIMÃO (Cymbopogon citratus, Strapf.)



Foto: Linete Maria Menzenga Haraguchi

MODO DE CRESCIMENTO: herbácea perene

PARTE USADA/COLHEITA: Folhas adultas colhidas nas primeiras horas do dia.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: calmante suave, quadros leves de ansiedade, insônia e cólicas intestinais e uterinas.

MODO DE USAR: Infusão com 1 a 3 colheres de chá de folhas picadas (dar preferência à planta fresca) em 1 xícara de chá de água fervente. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Pode provocar gastrite e azia em pessoas sensíveis. Uso não recomendado para hipotensos. Pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes).

GENGIBRE (Zinziber officinale, L.)



Foto: Linete Maria Menzenga Haraguchi

MODO DE CRESCIMENTO: herbácea perene

PARTE USADA/COLHEITA: Rizomas quando as folhas amarelecerem e secarem.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: enjôo, náusea, vômitos (da gravidez, de movimento e pós-operatório), dispepsias em geral.

MODO DE USAR: Chá por decocção, com 1 a 2 colheres de café do rizoma picado em 1 xícara de chá de água; deixar ferver por 10 minutos, desligar o fogo e deixar em repouso por mais 10 a 15 minutos, coar em seguida. Tomar 2 a 4 vezes ao dia. Pode ser mastigado puro e/ou adicionado à comida.

CONTRA INDICAÇÕES: Seu uso é contra-indicado para portadores de cálculos biliares. Na náusea e vômito da gravidez utilizar um terço da dose usual e seguir obrigatoriamente a orientação médica. Evitar o uso em pacientes que estejam usando anticoagulantes, com desordens de coagulação ou com cálculos biliares; irritação gástrica e hipertensão, especialmente em doses altas. Evitar o uso em menores de seis anos.

GUACO (Mikania glomerata, Spreng)



Foto: Linete Maria Menzenga Haraguchi

MODODO CRESCIMENTO: arbusto trepador

PARTE USADA/COLHEITA: Folhas adultas colhidas antes da floração.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: gripes e resfriados, bronquites alérgica e infecciosa, e como expectorante.

MODODO USAR: Chá por infusão com 1 colher de sopa de folhas cortadas em pequenos pedaços, em 1 xícara de chá de água fervente. Tomar 3 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Usada em excesso pode causar vômitos e diarreia. Evitar o uso prolongado, pois podem ocorrer acidentes hemorrágicos pela presença da cumarina, que tem ação antagônica com a vitamina K, e não deve ser usado por pessoas que tenham problemas de coagulação ou doenças crônicas de fígado. Recomenda-se seu uso por, no máximo, 100 dias. Em mulheres com menstruação abundante pode provocar aumento no fluxo menstrual. Não utilizar concomitantemente com anticoagulantes. Pode interagir com anti-inflamatórios não-esteróides.

HORTELÃ PIMENTA (Mentha X piperita)



Foto: Maria de Lourdes da Costa

MODO DE CRESCIMENTO: herbácea perene

PARTE USADA/COLHEITA: Folhas e sumidades floridas/folhas adultas pela manhã e no início do florescimento.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: Cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos.

MODO DE USAR: Chá preparado com 3 colheres de chá da erva em 1 xícara de chá de água fervente. Tomar 2 a 4 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Contra-indicado para gestantes e crianças pequenas em lactação. Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares e danos hepáticos severos. Pessoas com cálculos biliares só devem usar a planta com aconselhamento médico. Causa aumento do efeito estrogênico do estradiol quando consumido junto com medicamentos com essa substância.

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*, L.)



Foto: Juscelino Nobuo Shiraki

MODO DE CRESCIMENTO: erva ruderal anual

PARTE USADA/COLHEITA: aérea.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: Litíase renal (cálculos renais) por auxiliar na eliminação de cálculos pequenos.

MODO DE USAR: No uso do chá por infusão, colocar 1 colher de sopa de folhas picadas (3g) em uma xícara de chá de água fervente (150ml). Tomar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

CONTRA INDICAÇÕES: Contra indicado na eliminação de cálculos grandes. Não utilizar na gravidez. Em concentrações acima da recomendada pode provocar diarreia e hipotensão (pressão baixa). Nunca utilizar por mais de 3 semanas.

ERVA BALEEIRA (Cordia verbenacea)



Foto: Linete Maria Menzenga Haraguchi

MODO DE CRESCIMENTO: arbusto

PARTE USADA/COLHEITA: folhas

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: anti-inflamatória, analgésica, contra nevralgias e dores musculares.

MODO DE USAR: infusão com 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá, 1 a 3 vezes por dia.

CONTRAINDICAÇÕES: sem referência bibliográfica.

TABELA - PROPAGAÇÃO, EXIGÊNCIA DE LUZ, TIPO DE SOLO E ESPAÇAMENTO

PLANTA MEDICINAL	PROPAGAÇÃO	EXIGÊNCIA DE LUZ	TIPO DE SOLO	ESPAÇAMENTO DE PLANTIO
AÇAFRÃO (<u>Curcuma longa</u> , L.)	rizoma	sol pleno	solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica	0,20 X 0,30m
Boldo Brasileiro (<u>Plectranthus barbatus</u> , Andrews)	estacas	sol pleno	solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica	1,00 X 0,50m
CAPIM-SANTO OU CAPIM-LIMÃO (<u>Cymbopogon citratus</u>)	divisão de touceira	sol pleno	solo todo tipo	0,50 X 0,70m
GENGIBRE (<u>Zingiber officinale</u>)	rizoma	sol pleno	solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica	0,20 X 0,30m
GUACO (<u>Mikania glomerata</u>)	estacas	sol pleno ou parcial (maior teor de princípio ativo)	solo argiloso, úmido e rico em matéria orgânica	1,00 X 2,00m
HORTELÃ PIMENTA (<u>Mentha X piperita</u>)	divisão de touceira, estacas de caule	sol pleno ou sombreado	solo rico em matéria orgânica	0,30 X 0,60m
QUEBRA-PEDRA (<u>Phyllanthus niruri</u> , L.)	sementes	sol pleno ou parcial	solo todo tipo sem muita umidade	0,30 X 0,30m
ERVA BALEEIRA (<u>Cordia verbenacea</u>)	sementes ou estacas de galho sem flores	sol pleno	solo todo tipo	1,00 X 1,50m

ONDE BUSCAR INFORMAÇÕES SOBRE O USO DE PLANTAS
MEDICINAIS:

Área Técnica das Medicinais Tradicionais, Homeopatia e
Práticas Integrativas em Saúde

Coordenação da Atenção Básica/Secretaria Municipal da Saúde/SMS

Rua General Jardim nº 36, Vila Buarque

Telefone: 3397-2223

Viveiro Manequinho Lopes

Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente/SVMA

Av. IV Centenário, Portão 7

Parque Ibirapuera (próximo à Av. República do Líbano)

Telefone: 3887-7723

Escola Municipal de Jardinagem

Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente

Av. IV Centenário, portão 3 ou 4

Parque Ibirapuera (Administração do Parque)

Telefone: 5574-0768

Horto de Plantas Medicinais

Subprefeitura de São Mateus

Rua Ragueb Chohfi, nº 822 - Jardim Parque São Lourenço

São Mateus/São Paulo/SP

Telefone: 3397-1132

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. BARCIA, S.A.D. Risco de intoxicações por plantas medicinais. (Apostila)
2. CAMARGO, M. E. M.; ROMERO, M. B.; ZAMORA, D. T. R.; CARRILLO, P. C. and MALDONADO, M. E. V. Study of the antiinflammatory effect of *Sedum praealtum* (Siempreviva) in the rat: dose-dependente-response. Proc. West Pharmacol. Soc., v. 45, p. 129-130, 2002.
3. CARAN, M. Ervas medicinais - cultivo e uso prático. (Apostila)
4. CIRINO, C. JR., MING, L.C., SCHEFFER, M.C. Cultivo de plantas medicinais, condimentares e aromáticas, 2. ed., Jaboticabal: FUNEP, 1994.
5. CUNHA, A. P.; SILVA, A. P.; RODRIGUES, R. O. Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia – Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, 2003.
6. DI STASI, L.C. Plantas medicinais verdades e mentiras. São Paulo: Ed. UNESP, 2007. 133p.
7. FURLAN, M. R. Cultivo de plantas medicinais. 2. ed. Cuiabá: SEBRAE, 2005. 140p.
8. GUIA RURAL. Ervas e Temperos. São Paulo: Ed. Abril, 1991.
9. GUIA RURAL. Horta é Saúde. Edição especial do Guia Rural. São Paulo: Ed. Abril.
10. LORENZI, H. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas – Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
11. PANIZZA, S. Plantas que curam - cheiro de mato. 8ª. ed. São Paulo: IBRASA, 1997.
12. PINEDA, J. G.; WENS, F.; VALENCIA, S. A. and GALLEGOS, A. J. *Sedum dendroideum* action on the functional activity of the spermatozoa. Arch. Invest. Med. (Mex), v. 17, n. 4, p. 391-397, 1986.
13. SARTÓRIO, M.L., TRINDADE, C., RESENDE, P., MACHADO, J.R.. Cultivo orgânico de plantas medicinais, Viçosa-MG: Aprenda Fácil, 2000.
14. SILVA-TORRES, R.; MONTELLANOROSALES, H.; RAMOS-ZAMORA, D.; CASTRO-MUSSOT, M. E. and CERDAGARCIA - ROJAS, C. M. Spermicidal activity of the crude ethenol extract of *Sedum praealtum* in mice. J. Ethnopharmacol., v.85, p. 15-17, 2003.
15. SAÚDE. Edição especial: Plantas medicinais. São Paulo: Abril, 2000.
16. RESOLUÇÃO - RDC nº 10 - ANVISA, 2010.
17. BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Boas Práticas Agrícolas (BPA) de plantas medicinais, aromáticas e Condimentares Ed. preliminar Marianne Christina Scheffer, Cirino Corrêa Júnior; Coordenação, Maria Consolacion Udry, Nivaldo Estrela Marques e Rosa Maria Peres Kornijezuk. Brasília: MAPA/SDC, 2006. 48 p.
18. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília, DF: 2007.
19. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 10, de 09 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 10. mar. 2010.



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE