



SABERES VIVOS:

Plantas Medicinais

Fascículo Formativo do ASA





Esta licença exige que os reutilizadores dêem crédito ao criador. Permite que os reutilizadores copiem e distribuam o material em qualquer meio ou formato, de forma não adaptada e apenas para fins não comerciais.

BY: O crédito deve ser dado a você, o criador.

NC: Somente o uso não comercial do seu trabalho é permitido. Não comercial significa que não se destina principalmente ou não é direcionado a vantagens comerciais ou compensação monetária.

ND: Não são permitidos derivados ou adaptações do seu trabalho.

Aracaju: THP, 2025.



SABERES VIVOS: *Plantas Medicinais*

PROJETO CRIA – Cultivate and Raise Infancy Awareness
Fascículo Formativo do ASA - Integrando saberes populares, ciência, SUS e antroposofia

COORDENAÇÃO GERAL
APOIO À GESTÃO DE CAMPO
COORDENAÇÃO DE SAÚDE
FRENTE PSICOSSOCIAL

Raiane Kelly Farias de Jesus Ribeiro
Laysa da Hora Santos
Mayane Silva Valeriano
Mariana Rodrigues Silva Oliveira

EQUIPE DE APOIO À PESQUISA

Alan Laureano dos Santos
Danilo de Jesus Santos
Elaine de Sousa Santos
Euller Vitor Santos de Jesus
Geovana Laureana dos Santos
Josiquele de Sousa Santos
Kauã Santiago Teixeira
Maria Eduarda Teixeira dos Santos
Nayara da Anunciação Santos
Sabrina de Jesus Santos

Realização:



Apoio:



FMDCA

Parceria:



SUMÁRIO

Apresentação

Glóssário.....	8
O que são plantas medicinais?	8
Vantagens no uso de plantas medicinais	8
Principais formas de preparo	8
Cuidados essenciais.....	8

Parte I – Saúde Preventiva do Dia a Dia

Formação ASA em Plantas Medicinais	8
Por que essa formação é importante para vocês, Jovens CRIA?.....	8
O que vamos aprender?	10
Abacate.....	10
Acerola.....	10
Alho	10
Babosa	10
Boldo	10
Capim-Santo	10
Canudinho	10
Cidreira	10
Espinheira Santa	10
Goiabeira-Vermelha	10
Hortelã Comum	10
Jurubeba.....	10
Malva de Cheiro	10
Mamoeiro.....	10
Manjerição	10
Mastruz	10
Pitangueira.....	10
Quebra-Pedra	10

Parte II – Ginecologia Natural – Saúde da mulher

<i>Formação ASA em Ginecologia Natural – Saúde da Mulher.....</i>	<i>8</i>
<i>Por que essa formação é importante para vocês, Jovens CRIA?.....</i>	<i>8</i>
<i>O que vamos aprender?.....</i>	<i>10</i>
<i>Amora.....</i>	<i>10</i>
<i>Aroeira.....</i>	<i>10</i>
<i>Barbatimão.....</i>	<i>10</i>
<i>Canudinho.....</i>	<i>10</i>
<i>Cidreira.....</i>	<i>10</i>
<i>Orégano.....</i>	<i>10</i>

Parte III - Reaplicação

<i>O papel dos Jovens CRIA como reaplicadores.....</i>	<i>8</i>
<i>A integração com os gestores na reaplicação.....</i>	<i>8</i>
<i>Doenças comuns do dia a dia e da saúde ginecológica.....</i>	<i>10</i>
<i>Gripe, tosse, resfriado.....</i>	<i>10</i>
<i>Dor de estômago/indigestão.....</i>	<i>10</i>
<i>Vermínoses.....</i>	<i>10</i>
<i>Cólicas intestinais.....</i>	<i>10</i>
<i>Dores musculares leves.....</i>	<i>10</i>
<i>Feridas leves e aftas.....</i>	<i>10</i>
<i>Picadas de insetos.....</i>	<i>10</i>
<i>Ansiedade e insônia.....</i>	<i>10</i>
<i>Cólicas menstruais.....</i>	<i>10</i>
<i>Corrimentos e coceiras leves.....</i>	<i>10</i>
<i>Irritações vaginais leves.....</i>	<i>10</i>
<i>Sintomas da menopausa.....</i>	<i>10</i>
<i>Pós-parto (cicatrização).....</i>	<i>10</i>

Referências

Apresentação



Cada planta nasce em silêncio, mas guarda em si uma força ancestral. Assim também nasceu este guia: fruto da coragem, da curiosidade e da presença ativa dos Jovens CRIA do povoado Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhhy.

Esse território, de grande beleza natural e memória viva, também enfrenta desafios profundos. A ausência de um posto de saúde e a distância dos serviços básicos contrastam com a riqueza de saberes tradicionais transmitidos entre famílias, avós e cuidadores. Foi nesse contexto que os jovens decidiram transformar o conhecimento sobre plantas medicinais em prática e registro.

O povoado Pedra Furada é terra de memória viva, onde cada planta guarda em si histórias de cura, proteção e cuidado. **Os jovens CRIA, formados como Agentes de Saúde Adolescentes, estão aprendendo a escutar tanto a ciência quanto a ancestralidade**, reconhecendo que o saber popular não é “do passado”, mas um patrimônio vivo que se renova a cada geração.

Este fascículo é complementar ao material formativo do ASA e busca unir teoria e prática: orienta no reconhecimento, preparo e uso das plantas mais presentes no dia a dia da comunidade, bem como no cuidado específico da saúde da mulher.

O guia resulta do encontro entre saberes populares, guardados pela experiência comunitária, e o conhecimento científico e antropológico, que ajuda a compreender como as plantas se relacionam com corpo, mente e espírito. No processo de formação como Agentes de Saúde Adolescentes, eles mapearam espécies locais, registraram em fotografia e palavra e validaram suas descobertas junto à equipe de coordenação do projeto.

Aqui, as plantas não se apresentam como substitutas dos medicamentos industriais, mas como recurso de prevenção e fortalecimento do bem-estar cotidiano. Na perspectiva da Antroposofia, cada parte da planta — raiz, caule, folha e flor — reflete aspectos também presentes no ser humano e nos seus ritmos vitais.

Este guia foi organizado para ser, ao mesmo tempo, formativo, prático e inspirador. Ele se estrutura em três partes que se entrelaçam, refletindo o cuidado integral que o CRIA busca cultivar, orientado pelos quatro princípios do cuidar — **Cuidar de Si, Cuidar do Outro, Cuidar do Espaço CRIA e Cuidar do Todo:**

- **Apresentação:** Introduz o contexto do povoado Pedra Furada, o processo de cocriação e a formação dos jovens CRIA. Explica conteúdos básicos sobre plantas medicinais e como combinam ciência e ancestralidade. Apresenta também a visão sobre as plantas: a relação entre ser humano e natureza, e como esta se revela nos ritmos do corpo e do ambiente.
- **Parte I – Saúde preventiva do dia a dia:** Reúne as plantas mais usadas na comunidade e outras que podem fortalecer o corpo e prevenir adoecimentos comuns. São orientações simples, acessíveis e ilustradas, que valorizam a prática cotidiana de autocuidado.
- **Parte II – Ginecologia Natural – Saúde da Mulher:** Aborda as plantas associadas ao cuidado feminino: cólicas, gestação, parto e pós-parto. Une o olhar da ginecologia natural ao saber popular, oferecendo caminhos de cuidado integral para mulheres e meninas da comunidade.
- **Parte III – Reaplicação:** Destaca o papel dos Jovens CRIA como reaplicadores desse saber. Orienta como o material pode ser usado em novas turmas e comunidades, fortalecendo a transmissão intergeracional e criando uma rede de cuidado coletivo. Aqui, o aprendizado ganha forma em rodas de conversa, oficinas, cultivo comunitário e registros familiares — práticas que expressam o compromisso de Cuidar do Espaço e Cuidar do Todo, segundo a metodologia de gestão do CRIA.

Mais que um guia de plantas, este material é um percurso formativo. Ele convida os jovens a se reconhecerem como guardiões de saberes e agentes de saúde em seus territórios, transformando vulnerabilidades em potência criadora e em cuidado coletivo. O conhecimento aqui não se impõe; ele circula, se renova no encontro entre gerações e se fortalece como patrimônio vivo da comunidade.

Ele é para toda pessoa da comunidade; para os jovens que o construíram e os que ainda virão; para as famílias que preservam tradições; e para educadores e profissionais de saúde que acreditam em um cuidado integral, acessível e humano.

Glossário



Afecção: termo usado para informar qualquer alteração da saúde, como uma doença, inflamação ou desconforto.

Cataplasma: é a preparação em que partes da planta (folhas, raízes, cascas) são maceradas ou aquecidas e aplicadas diretamente sobre a pele, cobertas por um pano limpo.

Cultura popular: conjunto de saberes, práticas e tradições transmitidas entre gerações, que valorizam o uso de plantas medicinais como forma de cuidado com a saúde.

Decocção: modo de preparo em que a planta é fervida junto com a água (recomendado para cascas, sementes e raízes).

Dose/Posologia: quantidade correta de chá ou preparado a ser ingerido em determinado tempo (ex.: 1 xícara, 2 vezes ao dia).

Farmacopeia: conjunto oficial de normas e monografias que descrevem como identificar, preparar e usar medicamentos e plantas medicinais (no Brasil, a referência é a Farmacopeia Brasileira).

Farmácia Viva: programa do SUS que incentiva o cultivo comunitário de plantas medicinais em hortas supervisionadas, com garantia de qualidade e segurança.

Fascículo: é uma parte de uma obra maior, publicada em parcelas, como uma coleção ou uma série de cadernos de estudo.

Fitoterapia: prática terapêutica reconhecida pela OMS e pelo SUS, que utiliza plantas medicinais em diferentes formas para prevenir, aliviar ou tratar doenças.





Fitoterápico: medicamento obtido de plantas medicinais, produzido em farmácias e laboratórios, padronizado em dose e qualidade.

Homeopatia: prática terapêutica que utiliza substâncias naturais altamente diluídas para estimular a capacidade de autocura do organismo. Diferente da fitoterapia, mas também reconhecida pelo SUS como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS.

Horta medicinal: espaço comunitário ou familiar destinado ao cultivo de plantas com fins terapêuticos.

Infusão: preparo de chá em que a planta é colocada em contato com água fervente, abafada por alguns minutos e depois coada.

Interação medicamentosa: quando uma planta ou fitoterápico altera o efeito de um medicamento (por exemplo, a combinação do chá de erva-de-são-jão pode interferir em antidepressivos).

Macerado: preparo em que a planta é deixada de molho em água fria (ou em outro líquido, como vinho ou óleo) por horas, liberando suas substâncias ativas.

Medicina antroposófica: prática de saúde complementar que integra o conhecimento médico-científico às forças vitais, emocionais e espirituais do ser humano, valorizando o uso de plantas como expressão da natureza.

PICS – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: conjunto de práticas terapêuticas reconhecidas pelo SUS, incluindo fitoterapia, homeopatia, acupuntura, meditação, entre outras.

Plantas medicinais: espécies vegetais que, em suas diferentes partes (folhas, flores, cascas, raízes, frutos), possuem substâncias capazes de auxiliar na prevenção, alívio ou tratamento de doenças.





Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF): documento oficial do Ministério da Saúde que orienta a inclusão segura e qualificada do uso de plantas no SUS.

RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS): lista oficial de espécies selecionadas pelo Ministério da Saúde para uso em fitoterapia.

Remédio caseiro: preparação feita com plantas medicinais em casa (chás, xaropes, banhos), desde que com base em saberes populares validados cientificamente.

Saberes tradicionais: conhecimentos transmitidos por povos indígenas, quilombolas, agricultores familiares e comunidades locais sobre o uso de plantas para saúde e bem-estar.

Sistema Único de Saúde (SUS): sistema público de saúde brasileiro, universal e gratuito, que reconhece a fitoterapia como prática oficial de cuidado.

Tintura: preparo líquido obtido ao deixar a planta em álcool, que extrai seus princípios ativos.

Uso tópico: é a forma de aplicação da planta diretamente sobre a pele ou mucosas, sem ingestão. Pode ser feita por meio de compressas, cataplasmas, lavagens, pomadas, géis, óleos ou banhos preparados a partir da planta fresca, seca ou de seus extratos.

Vulnerabilidade (grupos vulneráveis): pessoas que precisam de atenção especial no uso de plantas (crianças, idosos, gestantes, lactantes, pessoas com doenças crônicas).





O que são plantas medicinais?

As plantas medicinais são um patrimônio da humanidade. Fazem parte da vida cotidiana de comunidades há milhares de anos e, ainda hoje, são instrumentos de cuidado, prevenção e tratamento. O Ministério da Saúde reconhece oficialmente o uso das plantas medicinais e da fitoterapia como parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) do Sistema Único de Saúde (SUS), fortalecendo a visão de saúde integral que valoriza corpo, mente e território.

No Projeto CRIA, em Pedra Furada, acreditamos que as plantas representam não só um recurso de saúde, mas também um elo de pertencimento, ancestralidade e sabedoria viva da comunidade.

Vantagens no uso de plantas medicinais

✦ Vantagens

- Resgate da cultura popular e ancestralidade.
- Acesso fácil em feiras, hortas e quintais.
- Possibilidade de preparo caseiro simples.
- Baixo custo para famílias e comunidades.

O uso consciente e seguro das plantas medicinais traz diversos benefícios para a população:

- **Valorização e resgate da cultura popular** - O cuidado com plantas é parte da memória e da prática de muitas famílias. Reforçar esse conhecimento fortalece a cultura local e reconhece os saberes transmitidos entre gerações;
- **Fácil acesso pela população** - Muitas plantas crescem em quintais, hortas comunitárias e podem ser encontradas facilmente em feiras livres. Esse acesso direto amplia a autonomia das comunidades;
- **Possibilidade de preparo caseiro** - Chás, xaropes, cataplasmas e banhos podem ser preparados em casa, seguindo orientações simples. Esse modo de

cuidar aproxima a saúde da vida cotidiana;

- **Baixo custo** - Diferente de medicamentos industrializados, as plantas estão disponíveis na natureza ou podem ser cultivadas no quintal e na horta, tornando o cuidado acessível a todas as famílias.

Esses aspectos fazem das plantas medicinais um recurso estratégico para a saúde pública e comunitária, como defendem políticas do SUS.

Principais formas de preparo

O uso das plantas medicinais pode trazer muitos benefícios, mas precisa ser feito com cuidado e responsabilidade. A forma de preparo depende tanto da parte da planta utilizada quanto do efeito desejado.

Infusão

O que é?	Despejar água fervente sobre a planta em um recipiente que deverá ser abafado por 10 a 15 minutos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado
Partes utilizadas	partes delicadas como folhas, flores e frutos que perdem propriedades com fervura
Como fazer?	Ferva a água, desligue o fogo, adicione a planta e abafe por 5 a 10 minutos. Coe antes de beber
Exemplos	☼ Chá de camomila para acalmar ☼ Chá de erva-doce para digestão



Tenha certeza de:

- Estar utilizando a planta correta;
- Qual parte da planta deve ser utilizada;
- Quando deve ser colhida.





Cozimento ou Decocção



O que é?	A planta é colocada juntamente com a água para ferver. O tempo de fervura ou cozimento pode chegar até 20 minutos, de acordo com a parte da planta a ser utilizada, espécie e/ou princípio ativo. Após este procedimento, o chá deverá ser coado.
Partes utilizadas	Partes duras como raízes, cascas, sementes e folhas coriáceas (grossas e/ou duras).
Como fazer?	Coloque a planta na água fria, leve ao fogo e ferva de 5 a 20 minutos. Coe.
Exemplos	☕ Chá de gengibre para imunidade



Tenha certeza de:

- ☑ Estar utilizando a planta correta;
- ☑ Qual parte da planta deve ser utilizada;
- ☑ Quando deve ser colhida.

Maceração



O que é?	A planta amassada ou picada é colocada diretamente em contato com a água fria, em temperatura ambiente, por 10 a 24 horas, dependendo da parte utilizada, para extrair suas propriedades medicinais sem aplicar calor. Após o tempo necessário deverá ser coado.
Partes utilizadas	Para plantas sensíveis ao calor. Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes (partes duras), de 22 a 24 horas.
Como fazer?	Pique a planta e coloque em um frasco com líquido (água fria, óleo vegetal ou álcool de cereais). Tampe bem e deixe descansar por horas ou dias (dependendo do objetivo). Mexa de vez em quando.
Exemplos	🌸 Maceração de flores de calêndula em óleo de girassol (para fazer óleo medicinal). 🌿 Maceração de ervas digestivas em álcool (para tinturas).



Tenha certeza de:

- ☑ Estar utilizando a planta correta;
- ☑ Qual parte da planta deve ser utilizada;
- ☑ Quando deve ser colhida.

Oleato



O que é?

Maceração da planta em óleo vegetal para extrair seus princípios ativos lipossolúveis.

Quando usar?

Para cuidados com a pele, massagens, feridas, inflamações. Muito usado em cosmética natural.

Como fazer?

Colocar a planta seca em um vidro com óleo e deixar ao sol por 7 a 21 dias. Coar e armazenar.

Exemplos

🌸 Oleato de calêndula (calmante da pele) 🍄 Oleato de alecrim (revigorante muscular)

Tenha certeza de:

- 🕒 Estar utilizando a planta correta;
- 🌿 Qual parte da planta deve ser utilizada;
- 📅 Quando deve ser colhida.

Pó



O que é?

Planta seca moída até virar pó fino. Pode ser usada pura ou em cápsulas, pomadas, etc.

Quando usar?

Quando se deseja conservar e administrar com precisão a planta medicinal.

Como fazer?

Triturar a planta seca com pilão, liquidificador potente ou moinho. Armazenar em pote seco.

Exemplos

🍵 Pó de guaraná para energia

Tenha certeza de:

- 🕒 Estar utilizando a planta correta;
- 🌿 Qual parte da planta deve ser utilizada;
- 📅 Quando deve ser colhida.





Tintura



O que é?

Extrato concentrado da planta em álcool. Preserva e potencializa os princípios ativos.

Quando usar?

Quando se deseja um preparo forte, de longa duração, fácil de transportar e dosar em gotas.

Como fazer?

Colocar planta seca ou fresca em vidro escuro, cobrir com álcool de cereais, deixar macerar por 15 a 30 dias em local escuro. Agitar diariamente. Coar e armazenar.

Exemplos

- 🌿 Tintura de arnica para dores musculares
- 🌿 Tintura de melissa para ansiedade e insônia

Tenha certeza de:

- 🕒 Estar utilizando a planta correta;
- 🕒 Qual parte da planta deve ser utilizada;
- 🕒 Quando deve ser colhida.

Cuidados essenciais

⚠️ Uso Seguro

- Adquirir plantas de fontes confiáveis.
- Observar aspecto, cheiro e cor da planta.
- Identificar corretamente (nome popular e científico).
- Respeitar a posologia indicada.
- Gestantes, crianças e idosos: atenção redobrada.

O uso consciente das plantas medicinais é um recurso valioso para a saúde, mas exige alguns cuidados fundamentais para garantir sua eficácia e segurança. Siga sempre as orientações abaixo:

- **Busque de fontes confiáveis:** prefira farmácias vivas, feiras locais e hortas comunitárias acompanhadas por profissionais de saúde;
- **Evite plantas secas ao sol:** a exposição direta altera suas propriedades

terapêuticas;

- **Não colha em locais impróprios:** como beiras de estrada, áreas com lixo, fossas, esgotos ou plantações tratadas com agrotóxicos.
- **Observe sempre o aspecto da planta:** descarte aquelas que apresentarem mofo, cheiro estranho ou sinais de que estejam estragadas.
- **Identifique corretamente cada espécie:** use nome popular e científico. Em caso de dúvida, consulte profissionais de saúde ou manuais reconhecidos pelo SUS.
- **Nunca use apenas pela semelhança visual:** plantas parecidas podem ter efeitos muito diferentes e até prejudiciais.
- **Respeite a dose recomendada:** tanto o excesso quanto a falta podem comprometer o resultado esperado.
- **Redobre a atenção com grupos vulneráveis:** Redobre a atenção com grupos vulneráveis: crianças, gestantes, idosos, pessoas com doenças crônicas (como diabetes, hipertensão, problemas no fígado ou nos rins), animais e pessoas com tendência autodestrutiva só devem usar plantas sob orientação profissional.
- **Cuidado com plantas tóxicas:** algumas espécies são conhecidas como medicinais, mas podem ser venenosas se usadas incorretamente.
- **Trate fitoterápicos como medicamentos:** mantenha-os sempre fora do alcance de crianças.
- **Armazene corretamente:** guarde as plantas secas em local arejado, protegido da luz e da umidade.
- **Use remédios caseiros apenas para sintomas leves e comuns:** se não houver melhora, procure sua equipe de saúde.





PARTE I:

Saúde preventiva do dia a dia





Formação ASA em Plantas Medicinais

Ser um **Agente de Saúde Adolescente** não significa apenas aprender a cuidar dos outros: significa também aprender a **cuidar de si mesmo**, do próprio corpo e dos ritmos que sustentam a vida. É por isso que a primeira etapa da formação em plantas medicinais está voltada para a **saúde preventiva do dia a dia**.

Muitas vezes pensamos em saúde apenas quando adoecemos. Mas a verdadeira saúde se constrói **todos os dias**, em pequenas escolhas, em gestos de cuidado com o corpo, a alimentação, o descanso, a respiração, o movimento. É como cuidar de uma planta: não basta regar apenas quando ela está murcha; é preciso acompanhar seu crescimento, proteger do excesso de sol ou de água, cuidar do solo. Assim também é o nosso corpo.

As **plantas medicinais** são grandes aliadas nesse processo. Elas ajudam a fortalecer as defesas naturais, a equilibrar emoções, a trazer serenidade para o sono, a aliviar tensões do estômago ou da respiração. São remédios da terra, próximos e acessíveis, que ensinam a **prevenir antes de remediar**.

Na **antroposofia**, compreendemos que o ser humano está em profunda relação com a natureza:

- As **raízes** das plantas correspondem ao que nos nutre e sustenta;
- Os **caules e folhas** refletem nossa respiração e nossa vitalidade;
- As **flores** se ligam ao nosso sentir, trazendo beleza e harmonia;
- Os **frutos e sementes** guardam a potência de futuro, assim como nossos projetos de vida.

Por isso, quando usamos as plantas, não estamos apenas ingerindo substâncias: estamos nos conectando com forças vitais que equilibram corpo, mente e espírito.

Por que essa formação é importante para vocês, Jovens CRIA?

1. **Autocuidado consciente** – vocês aprendem a observar os sinais do corpo e a usar plantas simples para fortalecer a saúde.
2. **Autonomia em saúde** – em uma comunidade onde o posto de saúde é distante, saber preparar um chá ou reconhecer uma planta útil pode fazer diferença no bem-estar diário.
3. **Respeito aos saberes da comunidade** – o conhecimento que avós, mães e parteiras transmitem encontra aqui um lugar de valorização e continuidade.
4. **Integração com o ASA** – esta formação não substitui os cuidados médicos, mas complementa a formação do Agente de Saúde Adolescente, oferecendo ferramentas práticas para o dia a dia.
5. **Cuidar de Si para poder Cuidar do Outro** – só pode cuidar bem do outro quem também cuida de si mesmo com atenção e responsabilidade.

O que vamos aprender?

- **Reconhecimento das plantas** – observar folhas, flores, cheiros e usos.
- **Formas de preparo** – infusão, decocção, maceração, cataplasmas, banhos.
- **Plantas da região** – abacate, acerola, alho, babosa, boldo, capim-santo...
- **Reflexões** – registrar no “caderno de memória” como cada planta atuou no corpo, nas emoções, na rotina.





Abacate

Persea americana Mill.

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore grande, de copa arredondada e densa, atingindo entre 12 a 20 m de altura. Folhas simples, ovaladas a elípticas, verdes-escuras, alternas. Flores pequenas, esverdeadas, dispostas em racemos axilares e terminais, muito visitadas por abelhas. Frutos grandes, piriformes, globosas ou ovaladas, com casca de coloração variável (verde, arroxeada ou quase preta, dependendo da variedade). A polpa é carnosa, nutritiva e oleosa, podendo pesar mais de 1 kg.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas, flores, frutos (polpa e casca), sementes (caroço) e casca da árvore.

Uso popular: Considerada carminativa, útil contra ácido úrico e para saúde cardiovascular. Folhas e casca - utilizadas em infusões como diuréticas, anti-reumáticas, anti-anêmicas, digestivas, estomáquicas, emenagogas e no tratamento de infecções urinárias. Sementes - raladas e usadas em decocção para distúrbios gastrointestinais, verminoses e dores articulares. Uso externo - óleo e preparações para tratamento de caspa, eczema, prurido, dores musculares e articulares, além de aplicações cosméticas para hidratação da pele e cabelos.

Posologia: Infusão (Chá) - 1 colher (sobremesa) de folhas ou flores picadas para 1 litro de água. Tomar 1 xícara, 2 vezes ao dia, por até 2 semanas.

Decocção da semente - 1 colher (sopa) de caroço ralado para 500 ml de água. Ferver, repousar e coar. Tomar 2 vezes ao dia por 2 a 3 semanas.

Uso externo: compressas ou fricções locais com óleo ou infusão concentrada.

Cataplasma: caroço torrado e moído misturado em chá, aplicado em gaze sobre áreas afetadas.

Cuidados e precauções: Decocções prolongadas podem ser tóxicas, especialmente em animais. Gestantes e lactantes: não usar sem orientação.





Acerola

Malpighia emarginata DC. ou
Malpighia glabra L.



◇ Uso popular

Descrição botânica: Arbusto ou pequena árvore que pode alcançar até três metros de altura. Possui ramos densos, com folhas opostas, de formato oval e coloração verde-escura. Suas flores costumam variar entre o tom rosado e o avermelhado. O fruto é pequeno, arredondado, destacando-se pelo alto teor de vitamina C. A espécie é encontrada naturalmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste do Brasil, sendo também cultivada em outras áreas de clima tropical.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e frutos.

Uso popular: Gripe e resfriados - devido à altíssima concentração de vitamina C e outros antioxidantes.

Posologia: Infusão das folhas frescas - 1 colher (chá) picada para cada xícara de água, tomada até 2 vezes ao dia.

Suco da fruta - centrifugado e consumido imediatamente, pois a vitamina C se oxida rapidamente em contato com o ar e a luz. Dose usual: 1 copo de 250 ml ao dia.

⚠ **Importante:** há menos estudos sobre as folhas, então o uso deve ser cauteloso e preferencialmente com orientação profissional.

Cuidados e precauções: O consumo excessivo de acerola (suco em grandes quantidades) pode causar diarreia ou desconforto abdominal. Pessoas com predisposição a cálculos renais (pedras nos rins) devem evitar consumo exagerado, já que a fruta é rica em oxalatos. Uso das folhas ainda carece de comprovação científica mais robusta.





Alho

Allium sativum L.

◊ Uso popular ◊ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: É uma planta herbácea da família Amaryllidaceae, cultivada mundialmente. Seu bulbo é formado por vários “dentes” envolvidos por uma película fina e clara. Possui odor forte e característico, liberado principalmente quando o bulbo é cortado ou amassado, devido à formação da alicina, composto bioativo com ação terapêutica.

Partes usadas para fins medicinais: Principalmente o bulbo (dentes de alho), fresco ou seco.

Uso popular: É tradicionalmente utilizado na medicina popular como um “antibiótico natural” e fortificante do organismo. É empregado principalmente para: Prevenir e aliviar sintomas de gripes, resfriados e tosse; Auxiliar no controle da pressão arterial; Melhorar a circulação sanguínea; Estimular o apetite e digestão; Reforçar o sistema imunológico.

Muitas vezes é consumido cru, amassado e adicionado a alimentos, ou preparado em xaropes caseiros com mel e limão.

Posologia: Infusão (chá) - amassar 1 dente de alho fresco em 150 ml de água quente; pode ser associado a limão e mel. Tomar 1 a 2 xícaras ao dia, por curto período.

Xarope caseiro - amassar 2 a 3 dentes de alho em 1 colher de mel; deixar descansar por algumas horas e consumir 1 colher (chá) de 2 a 3 vezes ao dia, por tempo limitado (em resfriados).

⚠ **Importante:** Para efeito medicinal, o alho precisa ser **amassado ou triturado** (ativando a enzima *aliinase*, que libera a alicina). Não usar por longos períodos.

Cuidados e precauções: O **consumo excessivo** pode causar, irritação gástrica, gases, azia, mau hálito, odor corporal forte e, em casos raros, alergias cutâneas. **Uso tópico** - alho cru sobre a pele pode causar irritação, queimadura química e bolhas — não recomendado sem orientação.





Babosa

Aloe vera (L.) Burm. f.



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Planta suculenta da família Liliaceae, com até 1 metro de altura. Possui folhas carnudas, grossas e longas, com espinhos nas bordas e interior repleto de um gel transparente (mucilagem). Suas flores são tubulares e geralmente amarelas. Espécies semelhantes incluem *Aloe ferox* e *Aloe arborescens*, usadas de modo parecido na medicina popular.

Partes usadas para fins medicinais: Gel transparente da folha (mucilagem) — uso tópico. Casca e seiva amarelada (látex) — não recomendado para uso interno pelo risco de toxicidade..

Uso popular: Tratamento de pequenas queimaduras, cortes superficiais e escoriações. Hidratação da pele e cuidado com ressecamentos. Fortalecimento e hidratação dos cabelos (uso externo).

Posologia: Para usar a babosa de forma segura, lave bem a folha e corte uma das pontas. Em seguida, retire com cuidado apenas o gel transparente que está dentro da folha, descartando a parte amarelada próxima à casca. Esse gel pode ser aplicado diretamente sobre a pele limpa, em pequenas feridas, cortes ou regiões ressecadas, de duas a três vezes ao dia, conforme a necessidade. Também pode ser usado nos cabelos, como máscara natural: basta espalhar o gel puro nos fios, deixar agir por alguns minutos e depois enxaguar.

⚠ **Importante:** A babosa deve ser usada apenas externamente. Nunca ingerir o gel ou a seiva amarelada.

Cuidados e precauções: O látex amarelado presente entre a casca e o gel contém antraquinonas, substâncias laxativas potentes, podendo causar cólicas, diarreia intensa, desidratação, insuficiência renal e até toxicidade grave se ingerido. Pessoas com alergia a plantas da família Liliaceae devem evitar o contato.





Boldo

Plectranthus barbatus

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Arbusto perene da família Lamiaceae, que pode atingir de 1,5 a 2 metros de altura. Apresenta caule amarelo-acinzentado, rugoso, pouco ramificado, com ramos quadrangulares característicos. Suas folhas são ovadas, verdes, carnosas, aromáticas e aveludadas, com bordas serrilhadas. As flores são roxo-azuladas, reunidas em espigas. É uma planta brasileira, encontrada em quase todas as regiões do país, com exceção de áreas muito frias e pouco ensolaradas. Popularmente também chamada de boldo-brasileiro, boldo-falso, malva-santa ou tapecirica.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas e talos.

Uso popular: Pode auxiliar em casos de indigestão leve, azia, dor abdominal e sensação de desconforto após refeições mais pesadas. Também pode atuar como estimulante suave da função digestiva e do fígado em situações ocasionais.

Posologia: Preparar uma infusão com 1 colher de chá de folhas picadas em 200 mL de água quente. Tomar até 2 vezes ao dia, preferencialmente após refeições mais pesadas.

⚠ **Importante:** O uso deve ser curto, apenas por alguns dias.

Cuidados e precauções: Não recomendado para gestantes e crianças menores de 12 anos. Evitar em casos de obstrução biliar ou doenças hepáticas graves. O uso contínuo pode causar efeitos indesejados no fígado — deve ser feito apenas de forma pontual. O boldo-do-chile (*Peumus boldus*) e o boldo-baiano (*Vernonia condensata*) são espécies diferentes, mas usados de modo semelhante na medicina popular.





Capim - Santo

Cymbopogon citratus

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: O capim-santo é uma gramínea alta, aromática e perene, de folhas longas e estreitas, com odor característico de limão devido à presença de citral em seus óleos essenciais. Embora seja nativo da Ásia, encontra-se amplamente cultivado e naturalizado em todas as regiões do Brasil, especialmente em quintais e hortas medicinais.

Partes usadas para fins medicinais: As folhas frescas são a parte empregada para fins medicinais, por concentrarem os princípios ativos mais relevantes.

Uso popular: Na medicina tradicional, o capim-santo é utilizado como calmante suave, auxiliando no manejo da ansiedade e na melhora da qualidade do sono. Também é empregado para alívio de enjoos, desconfortos digestivos, cólicas intestinais, diarreia leve e controle da pressão arterial levemente elevada.

Posologia: Recomenda-se a infusão de 1 colher de sopa de folhas frescas picadas para cada xícara (150 ml) de água fervente. Deve-se abafar por cerca de 5 a 10 minutos antes do consumo.

⚠ **Importante:** A dose usual é de 1 a 3 xícaras ao dia, de acordo com a necessidade e a tolerância individual.

Cuidados e precauções: O capim-santo é considerado seguro quando usado em doses habituais, mas o consumo excessivo pode causar sonolência ou queda acentuada da pressão arterial. Gestantes, lactantes e pessoas em uso de medicamentos anti-hipertensivos ou sedativos devem utilizar com cautela e sempre sob orientação profissional.

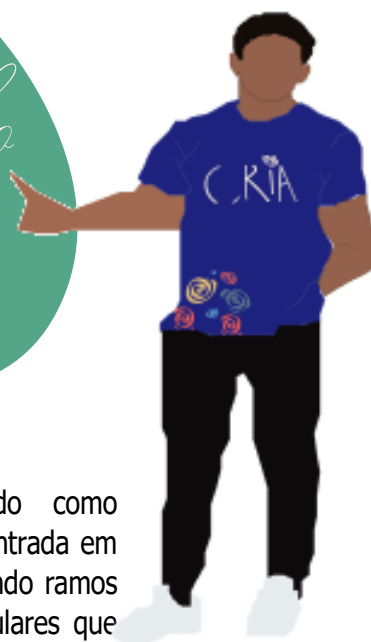
⚠ É importante destacar que, embora *Cymbopogon citratus* (capim-santo) e *Cymbopogon flexuosus* (capim-limão da Índia) pertençam ao mesmo gênero e tenham aroma semelhante, não são a mesma planta e seus usos populares e industriais são distintos. Capim-limão (*C. flexuosus*), embora também aromático, é mais direcionado à extração de óleo essencial para fins cosméticos e aromaterápicos. Seu óleo apresenta concentrações químicas diferentes (mais citral e geraniol), podendo causar irritações na pele ou nas mucosas quando usado inadequadamente. Seu uso interno não é recomendado de forma caseira, já que pode trazer riscos se consumido em excesso. Essa diferenciação é essencial para evitar erros no preparo e consumo.





Canudinho

Hyptis pectinata L. Poit



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: O canudinho, também conhecido como sambacaitá, é uma planta nativa do Nordeste brasileiro, hoje encontrada em diversas regiões do país. Pertence à família Lamiaceae, apresentando ramos com folhas opostas e recortadas, cobertas por finos pelos glandulares que liberam um aroma característico quando maceradas. Suas flores surgem em pequenas inflorescências discretas.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e caules (frescos ou secos).

Uso popular: Inflamações da boca e garganta (aftas, faringites, amigdalites leves); Problemas respiratórios com catarro ou irritação; Dores musculares e articulares, incluindo reumatismo popular; Feridas e machucados, favorecendo a cicatrização e a redução de inchaços;

Posologia: Recomenda-se a Infusão (chá) - 1 colher de sopa de folhas picadas para 1 xícara de água fervente; ingerir até 2 vezes ao dia em casos de inflamações leves de garganta ou incômodos digestivos.

Gargarejo ou bochecho - mesma infusão, utilizada morna para aliviar dores na boca e garganta. Uso tópico (lavagens ou compressas): aplicado sobre feridas, cortes e áreas inflamadas.

Banho local ou compressa quente - útil para dores musculares e articulares, auxiliando no relaxamento.

Cuidados e precauções: O uso deve ser moderado e por tempo limitado. Não recomendado para gestantes e lactantes, pela falta de estudos suficientes. Em casos persistentes ou graves de inflamação, feridas extensas ou dores crônicas, o acompanhamento médico é indispensável.





Cidreira

Melissa officinalis L.



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Planta herbácea, perene, originária da Europa mediterrânea, pertencente à família Lamiaceae (a mesma da hortelã e do manjeriço). Cresce até 1 metro de altura, com caule quadrangular e folhas opostas, verdes claras, ovadas, com margens levemente dentadas. Quando amassadas, exalam um aroma suave, doce e cítrico, semelhante ao limão. Suas flores são pequenas, brancas a levemente arroxeadas, agrupadas em verticilastros..

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas ou secas principais para preparo de chás, extratos e óleos.

Uso popular: Muito apreciada como chá calmante, indicada para isônia e ansiedade leve, cólicas e dores digestivas, cefaleias tensionais e resfriados leves, pelo efeito relaxante.

Posologia: Recomenda-se a infusão de 1 colher de sobremesa de folhas secas para 1 xícara de água quente. Tomar até 2 vezes ao dia.

⚠ **Importante:** Evitar o uso em gestantes, lactantes e crianças pequenas sem supervisão.

Cuidados e precauções: Pode potencializar medicamentos sedativos ou ansiolíticos. Prefere clima temperado; no Brasil, exige sombra parcial e irrigação regular.



Cidreira

Lippia alba (Mill.) N.E.
Brown (Verbenaceae)



Descrição botânica: Arbusto aromático da família Verbenaceae, nativo da América Tropical e muito comum no Brasil. Pode atingir de 2 a 3 metros de altura, com ramos longos e quebradiços. Suas folhas são opostas, ásperas ao toque, com margens serrilhadas e forte perfume cítrico ao serem amassadas. As flores são pequenas, em tons de lilás ou roxo, agrupadas em inflorescências globosas.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas ou secas para chás, xaropes, extratos e compressas. Caules jovens em conjunto com as folhas no preparo de infusões populares.

Uso popular: Muito apreciada como chá para dores de barriga, gases e má digestão, ansiedade, insônia e nervosismo, dores de cabeça, resfriados e tosse com catarro.

Posologia: Recomenda-se a infusão de 1 colher de sopa de folhas frescas para 1 xícara de água quente. Tomar até 2 vezes ao dia. Compressas e banhos: preparo mais concentrado (3 colheres de sopa para 1 litro de água), aplicado em dores musculares ou tensão.

⚠ **Importante:** Evitar o uso em gestantes, lactantes e crianças pequenas sem supervisão.

Cuidados e precauções: Não indicada para pessoas com pressão baixa. Seu teor de óleo essencial varia muito, o que pode alterar sua potência.





Espinheira Santa

Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek
Maytenus aquifolium Mart.

- ◇ Uso popular
- ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Pertence à família Celastraceae e é uma das plantas mais estudadas e reconhecidas na fitoterapia brasileira, com registro na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS). É uma planta de pequeno porte arbóreo, podendo alcançar 2 a 5 metros de altura. Suas folhas são duras, sem pelos e com bordos espinhosos, característica marcante para sua identificação. É nativa da América do Sul, amplamente distribuída no Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai, especialmente em regiões de Mata Atlântica.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e ramos jovens (frescos ou secos).

Uso popular: É uma planta muito conhecida no cuidado do sistema digestivo. Suas folhas ajudam a proteger a mucosa do estômago e a cicatrizar úlceras, além de aliviar azia, má digestão, refluxo, náuseas e excesso de gases. Por sua ação anti-inflamatória e antimicrobiana, também contribui no tratamento de gastrites e outros desconfortos do aparelho digestivo. Quando usada externamente, em forma de compressas ou lavagens, pode auxiliar na cicatrização de feridas e atuar como antisséptico natural.

Posologia: Infusão (uso interno) - 1 colher de sopa de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Tomar de 1 a 2 xícaras ao dia, preferencialmente após as refeições. Uso externo - a mesma infusão pode ser aplicada em compressas sobre feridas, pequenas úlceras cutâneas ou inflamações de pele.

⚠ **Importante:** É importante ressaltar que outras espécies semelhantes, como *Sorocea bonplandii* (família Moraceae) e *Pachystroma longifolium* (família Euphorbiaceae), podem ser vendidas equivocadamente como espinheira-santa, mas não possuem as mesmas propriedades medicinais.

Cuidados e precauções: Gestantes - contraindicado, pois pode causar contrações uterinas; Lactantes - pode reduzir a produção de leite materno; Uso prolongado: deve ser acompanhado por profissional de saúde.





Goiabeira Vermelha

Psidium guajava



- ◊ Uso popular
- ◊ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore ou arbusto de médio porte (2–10 m), com casca lisa e esbranquiçada, que se solta em lâminas finas. As folhas são simples, opostas, com cheiro característico quando amassadas, e as flores são brancas, isoladas ou em pares. Planta rústica, de fácil cultivo em regiões tropicais e semiáridas, comum em quintais e beiras de estrada no Nordeste.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas - usadas em chás (infusões ou decocções). Casca do caule ou ramos jovens - usada em alguns lugares para feridas e inflamações de garganta (uso tópico). Frutos maduros - usados como alimento funcional (ricos em vitamina C e antioxidantes). 💡 O uso mais comum é o das folhas, para tratar diarreia e inflamações leves.

Uso popular: Diarreia leve e desconfortos intestinais; Dor e inflamação de garganta (em gargarejos); Feridas e aftas (como enxágue bucal); controle de glicemia (uso popular ainda em estudo).

Posologia: Infusão (chá) - O preparo mais comum é na forma de chá, feito com as folhas. Para isso, basta colocar uma colher de sopa de folhas picadas em uma xícara de água fervente, tampar e deixar descansar por cerca de dez minutos. Esse chá pode ser tomado até duas vezes ao dia, ajudando a aliviar irritações na garganta, dores leves e desconfortos no estômago.

Gargarejo ou bochecho - Quando a dor está concentrada na boca ou na garganta, a mesma infusão pode ser usada morna. Faça o gargarejo ou bochecho 2 a 3 vezes ao dia, quando houver dor, inflamação ou pequenas feridas na boca e garganta.

Uso externo (lavagens, compressas ou banho local) - Prepare uma infusão mais concentrada: 2 colheres de sopa de folhas picadas para 1 xícara de água fervente. Deixe amornar e aplique sobre feridas, cortes, irritações de pele ou em compressas quentes sobre músculos e articulações doloridas.

Cuidados e precauções: Evite o uso em excesso ou por muitos dias seguidos sem orientação de um profissional. Em gestantes, lactantes ou crianças pequenas, use apenas sob recomendação médica. Guarde as folhas secas em local fresco e protegido da luz. Procurar atenção médica se o quadro de diarreia persistir por mais de 48 h.





◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: É uma plantinha rasteira, de cor verde viva e cheiro forte e refrescante. As folhas são pequenas, macias e pontudas nas beiradas. Cresce fácil em lugares úmidos e com sol ou meia-sombra, e se espalha rápido pelo chão. Quando floresce, mostra pequenas florzinhas roxas ou rosadas na ponta dos ramos.

Partes usadas para fins medicinais: As folhas frescas e as pontas dos ramos floridos são as partes usadas. Podem ser colhidas logo cedo, antes do sol forte, para fazer chás (infusões) ou banhos.

Uso popular: Na sabedoria popular, é conhecida como uma planta que acalenta o estômago e limpa o peito. É usada para: Aliviar gases, cólicas do estômago e má digestão; Diminuir tosse, resfriados e congestão nasal; Em banhos relaxantes para aliviar dores musculares leves.

Posologia: Infusão (chá) - Colocar 1 colher de sopa de folhas frescas ou 1 colher de chá de folhas secas em 1 xícara de água fervente. Tampar e deixar descansar por 5 a 10 minutos. Coar e beber até 2 xícaras ao dia, preferencialmente morna. Use o chá por períodos curtos (até 7 dias).

Inalação (para o trato respiratório) - Colocar 1 punhado de folhas em 1 litro de água quente, cobrir a cabeça com uma toalha e inalar o vapor por alguns minutos. Ajuda a descongestionar o nariz e aliviar tosses. Evite aproximar demais o rosto da água fervente para não se queimar.

Banho local ou compressa - Fazer uma infusão forte (3 colheres de sopa de folhas para 1 litro de água). Aplicar morna em banhos de pés, compressas ou lavagens, para relaxar e aliviar dores musculares.

Cuidados e precauções: Evitar o uso em gestantes, pois pode estimular o útero e causar contrações. O uso em excesso pode causar irritação gástrica ou sonolência. Não indicado para crianças pequenas sem orientação de um profissional. Se a dor ou o desconforto não melhorarem em até 2 dias, procure o posto de saúde.





Jirubeba *Solanum paniculatum L.*

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Arbusto perene, de até 2 metros de altura, com caule ereto e espinhoso da família Solanaceae. As folhas são grandes, alternas, recobertas por pelos finos e também espinhosas nas nervuras. As flores são pequenas, de cor lilás ou branca, reunidas em cachos terminais. Os frutos são bagas arredondadas, inicialmente verdes e, quando maduros, tornam-se amarelados — muito semelhantes a pequenas bolinhas. Possui odor forte e sabor amargo característico.

Partes usadas para fins medicinais: Raízes, folhas e frutos (especialmente os frutos maduros).

Uso popular: Tradicionalmente utilizada como tônico digestivo, depurativo do sangue e protetor do fígado. É bastante popular no tratamento de problemas hepáticos (como má digestão, icterícia, gordura no fígado) e também como diurético e estimulante do apetite. Em algumas regiões, é usada ainda para aliviar sintomas de anemia e fadiga.

Posologia: Infusão - Utiliza-se cerca de 1 colher de sopa das folhas ou frutos picados para 1 xícara de água. Ferver por 5 minutos e deixar repousar por mais 10 minutos. Beber 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia, antes das refeições.

⚠ **Importante:** O uso deve ser limitado a curtos períodos (até 2 semanas) e sob orientação profissional.

Cuidados e precauções: Planta tóxica em doses elevadas. Pode causar náuseas, vômitos e alterações cardíacas. Não deve ser usada por gestantes, lactantes ou crianças. O uso prolongado pode causar irritação gástrica. Deve-se evitar associar com medicamentos hepatotóxicos ou anti-hipertensivos sem orientação médica. Pessoas com problemas hepáticos graves devem consultar um profissional de saúde antes de usar.





Malva de cheiro

Plectranthus amboinicus
(Lour.) Spreng.



◇ Uso popular

Descrição botânica: É uma planta herbácea e perene (vive vários anos), muito comum em quintais e hortas no Nordeste. Tem folhas grandes, carnudas, cobertas por penugem suave e muito aromáticas, lembrando o cheiro de orégano. Cresce bem no sol pleno ou meia sombra, e se multiplica facilmente por pedaços dos ramos (estacas). Também denominada de: malvariço, malvarisco, hortelã-graúda, hortelã-grande, hortelã-da-folha-grossa, malva-do reino, malva-de-cheiro.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas.

Uso popular: Problemas respiratórios - tosse, rouquidão, bronquite, gripes e resfriados. Boca e garganta - inflamações, dor de garganta e aftas. Pele - infusão ou folhas amassadas para irritações e inflamações. Outros usos - tradicionalmente considerado antirreumático, anti-inflamatório e útil em cólicas femininas. Preparo típico no Nordeste - o lambedor (xarope caseiro) feito com as folhas para tratar tosses e resfriados em crianças.

Posologia: Chá (infusão) - usar 2 a 3 folhas picadas em 1 xícara de água quente. Deixar tampado 10 minutos, coar e tomar até 3 vezes ao dia. Lambedor (xarope caseiro) - preparar uma calda de açúcar e, ao final, mergulhar 3 a 5 folhas. Usar em pequenas doses para aliviar sintomas de gripe e tosse. Uso externo - aplicar folhas amassadas diretamente na pele ou usar o chá em banhos e compressas..

Cuidados e precauções: Evitar o uso interno em gestantes, lactantes e crianças menores de 2 anos. Para crianças até 12 anos, no lambedor usar no máximo 6 folhas por dia. Ainda existem poucos estudos científicos sobre interações com medicamentos, então o uso deve ser feito com cautela em pessoas que já tomam remédios continuamente. O uso excessivo pode causar desconforto no estômago.





Mamoeiro

Carica papaya L.

◊ Uso popular

Descrição botânica: É uma planta herbácea e perene (vive vários anos), muito comum em quintais e hortas no Nordeste. Tem folhas grandes, carnudas, cobertas por penugem suave e muito aromáticas, lembrando o cheiro de orégano. Cresce bem no sol pleno ou meia sombra, e se multiplica facilmente por pedaços dos ramos (estacas). Também denominada de: malvariço, malvarisco, hortelã-graúda, hortelã-grande, hortelã-da-folha-grossa, malva-do reino, malva-de-cheiro.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas.

Uso popular: Problemas respiratórios - tosse, rouquidão, bronquite, gripes e resfriados. Boca e garganta - inflamações, dor de garganta e aftas. Pele - infusão ou folhas amassadas para irritações e inflamações. Outros usos - tradicionalmente considerado antirreumático, anti-inflamatório e útil em cólicas femininas. Preparo típico no Nordeste - o lambedor (xarope caseiro) feito com as folhas para tratar tosses e resfriados em crianças.

Posologia: Infusão (Chá) - usar 2 a 3 folhas picadas em 1 xícara de água quente. Deixar tampado 10 minutos, coar e tomar até 3 vezes ao dia. Lambedor (xarope caseiro) - preparar uma calda de açúcar e, ao final, mergulhar 3 a 5 folhas. Usar em pequenas doses para aliviar sintomas de gripe e tosse. Uso externo - aplicar folhas amassadas diretamente na pele ou usar o chá em banhos e compressas..

Cuidados e precauções: Evitar o uso interno em gestantes, lactantes e crianças menores de 2 anos. Para crianças até 12 anos, no lambedor usar no máximo 6 folhas por dia. Ainda existem poucos estudos científicos sobre interações com medicamentos, então o uso deve ser feito com cautela em pessoas que já tomam remédios continuamente. O uso excessivo pode causar desconforto no estômago.





Manjerição

Ocimum basilicum L.



- ◇ Uso popular
- ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Planta herbácea anual, ereta, muito aromática, que pode atingir entre 30 e 60 cm de altura. Possui caule quadrangular e ramificado, folhas opostas, inteiras, ovaladas, de coloração verde-clara a arroxeada, com margens levemente serrilhadas. As flores são pequenas, brancas ou arroxeadas, dispostas em inflorescências terminais. Pertence à família Lamiaceae, mesma família do alecrim, hortelã e erva-cidreira.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas ou secas e, em alguns casos, as flores.

Uso popular: Tradicionalmente utilizado como digestivo, calmante leve, antiespasmódico, anti-inflamatório e expectorante. É empregado no alívio de indigestões, gases, cólicas intestinais, gripes, tosse e dor de cabeça. Também é usado externamente em banhos e compressas para aliviar dores musculares e picadas de insetos.

Posologia: Infusão (Chá) - 1 colher (sopa) de folhas frescas ou 1 colher (chá) de folhas secas para 1 xícara (200 mL) de água quente. Deixar em infusão por 10 minutos. Tomar até 3 xícaras por dia.

Banho ou compressa: preparar o chá na mesma proporção e aplicar sobre a área afetada.

Cuidados e precauções: O uso prolongado e em altas doses pode causar irritação gástrica. Não recomendado para gestantes e lactantes, pois há risco potencial devido à presença de certos compostos voláteis (como o estragol). Pode interagir com medicamentos anticoagulantes e sedativos.





Mastruz

Chenopodium ambrosioides L.



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Erva aromática, de ciclo anual, com cerca de 40 a 120 cm de altura. Apresenta caule ereto, ramificado, de coloração verde ou avermelhada. As folhas são alternas, simples, de forma lanceolada e com margens irregulares (denteadas). As flores são pequenas, esverdeadas e dispostas em espigas terminais. O aroma é forte e característico, devido aos óleos essenciais presentes em toda a planta.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e, ocasionalmente, as sementes.

Uso popular: Amplamente utilizado na medicina popular brasileira como: Vermífugo (elimina parasitas intestinais); Expectorante (auxilia na eliminação de catarros); Cicatrizante (uso externo em feridas e machucados leves); Tônico e estimulante geral; Auxiliar no tratamento de gripes e resfriados. Também é popular o uso do suco fresco (mastruz com leite) para fortalecer o organismo e combater verminoses.

Posologia: Infusão (Chá) - 1 colher de sopa das folhas frescas picadas em 1 xícara (200 ml) de água fervente. Deixar repousar por 10 minutos, coar e tomar 1 a 2 vezes ao dia por no máximo 3 dias.

Suco (Popular) - Bater 1 colher de sopa de folhas frescas com ½ copo de leite e tomar 1 vez ao dia, por até 3 dias consecutivos (uso tradicional, sem comprovação clínica robusta).

Cataplasmas ou compressas - folhas amassadas sobre feridas ou inflamações leves.

Cuidados e precauções: O uso excessivo é tóxico, podendo causar náuseas, vômitos, diarreia e danos ao fígado e rins. **Contraindicado para gestantes (risco de aborto), lactantes e crianças pequenas.** Não deve ser usado por mais de 3 dias seguidos sem orientação profissional.





Pitangueira

Eugeniae uniflora L.

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore ou arbusto de pequeno porte, de 2 a 6 metros de altura, de crescimento lento. Possui folhas simples, verde-brilhantes, que exalam um leve aroma quando amassadas. As flores são brancas e perfumadas, nascem em pequenos cachos e atraem abelhas e beija-flores. Seus frutos — as pitangas — são arredondados, com gomos bem marcados, e podem variar do alaranjado ao vermelho escuro ou roxo, dependendo da maturação e da variedade. É comum nas regiões da Mata Atlântica e pertence à família Myrtaceae, mesma do goiabeiro e da jabuticabeira.

♂ É uma planta nativa do Brasil, símbolo de vitalidade e renovação, muito apreciada tanto por seu sabor quanto por suas propriedades curativas.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas (principalmente) — utilizadas em forma de chá (infusão) ou para banhos e compressas.

Uso popular: As folhas da pitangueira são tradicionalmente usadas para: Gripe e resfriados, ajudando a aliviar febre e inflamações leves da garganta; Problemas digestivos, como cólicas, gases e má digestão; Ansiedade e agitação, por seu efeito calmante suave; Cuidados com a pele, em lavagens ou compressas sobre irritações e pequenas feridas.

Posologia: Infusão (Chá) - Use 1 colher de sopa de folhas picadas para 1 xícara de água fervente. Tampe e deixe repousar por 10 minutos. Coe e beba até 2 xícaras ao dia, por no máximo 7 dias consecutivos, preferencialmente morna.

Banho ou compressa: Prepare com 2 colheres de sopa de folhas para ½ litro de água fervente. Deixe amornar e aplique sobre a pele para aliviar coceiras, pequenas inflamações ou cansaço corporal.

⚠ **Importante:** O uso em excesso pode causar prisão de ventre. Pessoas com pressão baixa devem usar com cautela.

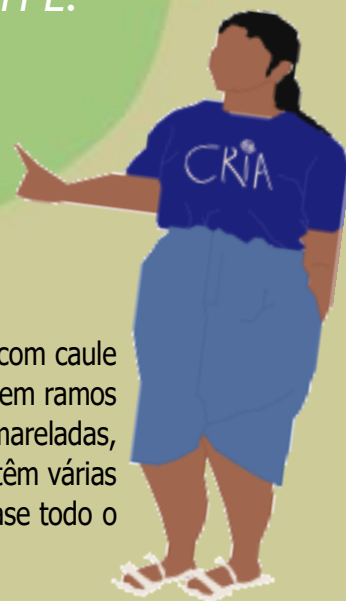
Cuidados e precauções: Evite o uso em excesso ou por muitos dias seguidos. Em gestantes, lactantes e crianças pequenas, usar somente com orientação de um profissional de saúde. Sempre utilize folhas limpas e sem sinais de fungos. O chá deve ser preparado no dia — não guarde sobras. O uso medicinal não substitui tratamento médico, mas pode complementar o cuidado com orientação adequada.





Quebra-Pedra

Phyllanthus niruri L.



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Erva anual, de pequeno porte (15 a 60 cm de altura), com caule ereto e ramificado. Suas folhas são pequenas, simples e dispostas alternadamente em ramos finos, lembrando folhas compostas. As flores são diminutas, esverdeadas ou amareladas, nascem nas axilas das folhas, e os frutos são pequenas cápsulas esféricas que contêm várias sementes. É comum em locais úmidos, terrenos baldios e margens de rios em quase todo o Brasil.

Partes usadas para fins medicinais: Toda a planta — folhas, caule e raízes — pode ser utilizada.

Uso popular: Tradicionalmente usada como diurético e auxiliar na eliminação de cálculos renais (pedras nos rins e na vesícula), o que lhe deu o nome popular de “quebra-pedra”.

Outros usos populares incluem: Tratamento de distúrbios urinários e hepáticos; Alívio de dores renais e cólicas; Apoio no controle de hepatite e icterícia; Ação anti-inflamatória e antioxidante.

Posologia: Infusão (Chá) - Utilizar 1 colher de sopa da planta picada (folhas e ramos) para 1 xícara (200 ml) de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Decoção (para uso mais concentrado) - Ferver 30 g da planta fresca ou seca em 1 litro de água por 10 minutos. Coar e ingerir 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

⚠ **Importante:** Uso máximo recomendado: até 4 semanas consecutivas, salvo orientação médica.

Cuidados e precauções: O uso prolongado pode causar redução dos níveis de açúcar no sangue e pressão arterial baixa. Evitar durante a gravidez e lactação. Pode potencializar o efeito de medicamentos antihipertensivos, diuréticos e hipoglicemiantes. Não substituir o tratamento médico em casos de cálculos grandes ou dores intensas.



PARTE II:

Ginecologia Natural



Saúde da Mulher





Formação ASA em Ginecologia Natural - Saúde da Mulher

Cuidar da saúde da mulher é cuidar da força da vida.

A Formação ASA em Ginecologia Natural — Saúde da Mulher é um percurso de aprendizado e reconexão com o corpo, destinado a fortalecer os Jovens CRIA na promoção de cuidados femininos integrais, éticos e enraizados tanto nos saberes tradicionais quanto nas referências científicas reconhecidas.

Pensada para responder às necessidades reais dos territórios — especialmente onde o acesso aos serviços de saúde é limitado —, a formação une conteúdos técnicos, práticas vivenciais e momentos de reflexão. O objetivo é formar cuidadores e cuidadoras capazes de apoiar a autonomia das mulheres, promovendo saúde, escuta e equilíbrio em suas comunidades.

A ginecologia natural ensina que o corpo feminino é sábio e tem ritmos próprios — assim como a Lua, o mar e as plantas. Cada ciclo menstrual é um convite para olhar para dentro, perceber emoções, descansar, nutrir-se e florescer outra vez.

Nesta formação, vamos aprender a ouvir o corpo com respeito, compreender os sinais do ciclo menstrual e a usar as plantas como companheiras nesse cuidado cotidiano. Falaremos sobre útero, sangue, emoções e autocuidado, e sobre como a natureza ensina o tempo de cada coisa — o tempo de florescer, de recolher-se e de recomeçar.

A medicina antroposófica nos mostra que corpo, alma e espírito estão sempre em relação viva. Quando uma mulher cuida do corpo, ela também fortalece seu sentir e seu pensar. E quando uma comunidade cuida de suas mulheres, toda a vida ao redor floresce. Mais do que ensinar técnicas, esta formação busca despertar a sabedoria que já habita em cada mulher — a mesma que vem das mães, avós, parteiras e rezadeiras que, com mãos simples e corações atentos, sempre souberam curar com ervas, gestos e amor.

Por que essa formação é importante para vocês, Jovens CRIA?

Ser Jovem CRIA é ser semente de transformação, aprendendo a cuidar das pessoas, das plantas e da comunidade. Ao estudar ginecologia natural, vocês aprendem a cuidar da vida desde onde ela começa — no corpo da mulher, que gera, sente e alimenta.

Para os Jovens CRIA, esta formação representa uma oportunidade de ampliar o olhar sobre o cuidado com a saúde, reconhecendo os ciclos do corpo como expressões de vida e de sabedoria natural.

Essa formação é importante porque:

1. **Fortalece a autonomia e o respeito pelo corpo** – Conhecer o próprio corpo é um ato de liberdade. Saber reconhecer o que é natural e o que precisa de cuidado permite acolher as dores com consciência e celebrar as potências com respeito.
2. **Valoriza os saberes antigos e o conhecimento das mulheres do território** – As ervas, os banhos, as rezas e os gestos de cura fazem parte da memória viva das comunidades. Resgatar esses saberes é honrar a história das mulheres que cuidaram antes de nós e garantir que esse conhecimento continue florescendo.
3. **Integra tradição e ciência** – A ginecologia natural dialoga com a medicina moderna e com a antroposofia, reconhecendo que o verdadeiro equilíbrio nasce do cuidado integral: corpo, mente e espírito em harmonia.
4. **Forma cuidadores sensíveis** – O Jovem CRIA aprende a acolher, escutar e apoiar de forma ética e empática, compreendendo a importância do sigilo, do respeito e da escuta atenta nas relações de cuidado.
5. **Conecta corpo, natureza e comunidade** – O cuidado com o outro começa pelo cuidado consigo mesmo. Essa formação convida cada jovem a reconhecer que somos parte da natureza e que cuidar do próprio corpo é também cuidar do território e das pessoas ao redor.

O que vamos aprender?

- ❖ Que o corpo da mulher não é sujo nem errado — é sagrado, merecedor de atenção, carinho e respeito;
- ❖ Que o ciclo menstrual não é uma doença, mas um ritmo natural que ensina sobre transformação, força e equilíbrio;
- ❖ Que as plantas medicinais são aliadas no cuidado feminino — ajudam a aliviar dores, acalmar emoções e harmonizar os ritmos do corpo;
- ❖ Que o autoconhecimento é o primeiro passo para cuidar do outro com sensibilidade e presença;
- ❖ A identificar plantas que auxiliam no equilíbrio hormonal, na saúde reprodutiva e no bem-estar emocional;
- ❖ A reconhecer práticas naturais de cuidado, como banhos, compressas e chás, que aliviam desconfortos e fortalecem o corpo;
- ❖ A integrar o conhecimento popular, a ciência e a antroposofia, construindo caminhos de cuidado que unem tradição e inovação.





Amora

*Rubus fruticosus ou
Morus nigra*



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore ou arbusto de pequeno porte, geralmente entre 2 e 5 metros de altura, com folhas grandes, verdes e serrilhadas, flores pequenas e brancas, e frutos em forma de pequenas drupas agregadas (as amoras) que variam do vermelho ao roxo escuro quando maduros. É uma planta rústica, de fácil cultivo, muito comum em quintais e beiras de estrada no Nordeste.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e frutos.

Uso popular: Tradicionalmente utilizada para alívio dos sintomas da menopausa (calorões, irritabilidade, insônia), regulação hormonal, redução de cólicas menstruais, melhora da digestão e circulação, e fortalecimento dos ossos. As folhas também têm efeito calmante e refrescante.

Posologia: Infusão (Chá) - 1 colher de sopa das folhas secas picadas para 1 xícara (200 ml) de água quente. Tampar, deixar repousar por 10 minutos e coar. Tomar de 2 a 3 xícaras por dia, preferencialmente fora das refeições. Uso contínuo: pode ser feito por até 3 meses, com pausa de 15 dias antes de retomar.

Frutos: podem ser consumidos in natura, em sucos ou xaropes naturais.

⚠ **Importante:** As folhas de amora são ricas em flavonoides, antocianinas, vitamina C e fitoestrógenos naturais, que ajudam no equilíbrio hormonal e na prevenção da osteoporose. O uso tradicional é reconhecido por estudos da RENISUS e pela OMS como de baixo risco quando preparado de forma adequada.

Cuidados e precauções: Evitar uso excessivo (mais de 1 litro de chá por dia). Pode reduzir levemente a glicemia e a pressão arterial — cuidado em pessoas que já usam medicamentos para diabetes ou hipertensão. Gestantes devem usar apenas sob orientação profissional. Sempre observar a origem das folhas (evitar plantas pulverizadas com agrotóxicos).





Aroeira

*Schinus terebuthifolia
raddi*

◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore nativa do Brasil, de pequeno a médio porte (3 a 10 metros), copa arredondada e casca avermelhada. Suas folhas são verdes e aromáticas, e os frutos são pequenos, redondos e rosados — conhecidos como “pimenta-rosa”. É comum em quintais, margens de rios e áreas de restinga do litoral sergipano.

Partes usadas para fins medicinais: Entrecasca e folhas.

Uso popular: Muito usada tradicionalmente na saúde da mulher por suas propriedades antissépticas, cicatrizantes e anti-inflamatórias. Auxilia no cuidado de corrimentos, infecções vaginais, feridas e irritações na pele e mucosas. Também é utilizada em lavagens e banhos de assento para higiene íntima e recuperação pós-parto.

Posologia: Banho de assento - ferver 1 litro de água e adicionar 1 punhado (aprox. 2 colheres de sopa) da entrecasca ou folhas picadas. Deixar descansar por 10 minutos, coar e usar morno. Fazer o banho 1 vez ao dia, por até 7 dias consecutivos.

⚠ **Importante:** A aroeira é uma planta reconhecida pela RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS) e utilizada em práticas de fitoterapia popular segura. Seu uso deve ser externo, e os banhos devem ser sempre preparados com água limpa e utensílios higienizados.

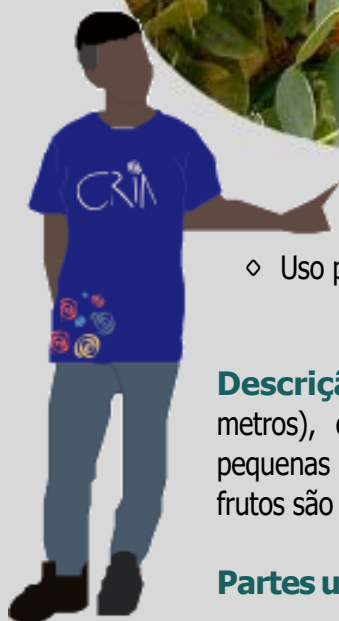
Cuidados e precauções: ⚠ Evitar uso interno e durante a gravidez. Não usar em feridas abertas extensas ou se houver irritação intensa. Em casos de dor, febre, corrimento persistente ou sangramento, é essencial procurar o serviço de saúde.





Barbatimão

*Stryphnodendron
adstringens*



◊ Uso popular ◊ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: Árvore nativa do cerrado e da caatinga, de porte médio (5 a 8 metros), com casca espessa, marrom-avermelhada, rica em taninos, e folhas compostas pequenas e verde-escuras. As flores são amareladas e perfumadas, surgindo em cachos, e os frutos são vagens alongadas e escuras. É comum em solos secos e bem drenados.

Partes usadas para fins medicinais: Cascas do caule e ramos jovens.

Uso popular: Tradicionalmente utilizada no cuidado íntimo feminino e em ferimentos. É conhecida por suas propriedades cicatrizantes, adstringentes e antimicrobianas, auxiliando no tratamento de corrimentos, feridas, inflamações vaginais (como candidíase e vaginose), pequenas lesões de parto e úlceras de pele.

Posologia: Banho de assento - ferver 1 colher (sopa) da casca picada em 1 litro de água por 5 minutos. Coar e usar morno, de 1 a 2 vezes ao dia, por até 7 dias.

⚠ **Importante:** O Barbatimão tem ação poderosa e concentrada. Seu uso deve ser sempre externo e por tempo limitado, pois o excesso pode causar irritação das mucosas.

Cuidados e precauções: ⚡ **Não ingerir o chá.** Uso exclusivamente externo (banhos, compressas, sabonetes, pomadas). Evitar o uso prolongado (mais de 10 dias seguidos). Não indicado para gestantes, mulheres com feridas abertas extensas ou alergia à planta. Manter fora do alcance de crianças e sempre procurar orientação de profissional de saúde quando houver infecções persistentes.





Canudinho

Hyptis pectinata L. Poit



◇ Uso popular ◇ Evidência científica (RENISUS)

Descrição botânica: O canudinho, também conhecido como sambacaitá, é uma planta nativa do Nordeste brasileiro, atualmente encontrada em diversas regiões do país. Pertence à família Lamiaceae, caracterizando-se por apresentar ramos eretos, com folhas opostas e recortadas, cobertas por finos pelos glandulares que liberam um aroma marcante quando maceradas. Suas flores aparecem em discretas inflorescências, conferindo delicadeza à planta.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas e caules (frescos ou secos).

Uso popular: Na tradição popular nordestina, o canudinho é valorizado por suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e calmantes. Na ginecologia natural, é considerada uma planta de cura quente e limpa, indicada especialmente para equilibrar o excesso de calor e inflamação nos tecidos sensíveis das mucosas femininas. É tradicionalmente utilizada em casos leves de: corrimentos; irritações e coceiras vaginais; desconfortos associados ao ciclo menstrual.

Posologia: Infusão (chá) - 1 colher de sopa de folhas picadas para 1 xícara de água fervente. Tampar, deixar repousar por 10 minutos e coar. Tomar até 2 vezes ao dia, por no máximo 7 dias consecutivos, em casos de inflamações leves ou desconfortos digestivos. Como chá suave, auxilia a digestão, regula o calor corporal e apoia o equilíbrio do ciclo menstrual.

Banho de assento ou compressas ginecológicas - Preparar uma infusão com 2 colheres de sopa de folhas e caules para 1 litro de água fervente. Deixar amornar e aplicar em banhos de assento por 10 a 15 minutos, 1 vez ao dia por até 3 dias consecutivos. Indicado para aliviar coceiras, ardências, irritações leves, dores musculares e articulares — especialmente as relacionadas ao período menstrual. Favorece o equilíbrio da flora vaginal, acalma o útero e auxilia na cicatrização após o ciclo menstrual, partos ou pequenas inflamações.

Cuidados e precauções: Usar sempre de forma moderada e por tempo limitado, observando a resposta do corpo. Não recomendado para gestantes e lactantes, devido à falta de estudos que comprovem sua segurança nessas fases. Em casos de infecções persistentes, feridas extensas, febre ou dores intensas, é fundamental buscar acompanhamento médico ou ginecológico. Conforme orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o uso de plantas medicinais deve ser complementar, aliado a práticas de higiene adequadas, correta identificação da planta e preparo cuidadoso.





Cidreira

Lipia alba



Descrição botânica: A erva-cidreira, também chamada de falsa melissa ou cidreira-brava, é um arbusto da família Verbenaceae, comum em quintais e hortas medicinais no Brasil. Possui ramos lenhosos, folhas simples, opostas, ovaladas, com margem serrilhada e forte aroma de limão quando maceradas. Suas flores são pequenas, esbranquiçadas a lilases, reunidas em inflorescências discretas.

Partes usadas para fins medicinais: Folhas frescas ou secas..

Uso popular: Amplamente utilizada na medicina popular como calmante natural, para tratar insônia, ansiedade, cólicas (menstruais e intestinais), enxaquecas, gripes leves e distúrbios digestivos. Externamente, é usada no alívio de herpes.

Posologia: Infusão (chá) - 1 colher de sopa de folhas picadas para 1 xícara de água fervente. Deixar tampado por 10 minutos. Tomar até 2 vezes ao dia.

Uso externo - Preparar a mesma infusão, deixar amornar e aplicar em compressas sobre a área afetada, 2 vezes ao dia. Indicado para herpes.

Cuidados e precauções: Não apresenta contraindicações conhecidas em doses usuais. Deve-se, no entanto, evitar o uso excessivo e prolongado. Sempre observar a resposta do organismo.





Orégano

Origanum vulgare

Descrição botânica: O orégano é uma erva aromática perene da família Lamiaceae, nativa da região do Mediterrâneo e bastante difundida no Brasil como condimento e planta medicinal. Apresenta caule ereto, folhas pequenas, ovaladas e verde-escuras, com aroma intenso e característico. Suas flores são pequenas, rosadas ou arroxeadas, agrupadas em inflorescências terminais..

Partes usadas para fins medicinais: Partes aéreas (folhas e flores).

Uso popular: Tradicionalmente empregado para auxiliar a digestão, aliviar cólicas menstruais e dores em geral, tratar resfriados, bronquites, tosse e gripes. Também é utilizado para equilibrar a flora intestinal e combater infecções leves.

Posologia: Infusão (Chá) - 1 colher de chá de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Deixar repousar por 10 minutos e coar. Tomar até 2 vezes ao dia.

Uso externo - Infusão concentrada para gargarejos, bochechos ou compressas em casos de inflamações leves.

Cuidados e precauções: Contraindicado para gestantes, pois pode estimular contrações uterinas. Em doses elevadas, o óleo essencial pode causar irritações gástricas e mucosas. Deve ser usado de forma moderada e sob orientação.

PARTE III:

Reaplicação



O papel dos Jovens CRIA como reaplicadores

Ser Jovem CRIA é guardar e espalhar saberes vivos. É receber o cuidado e logo aprender que esse cuidado não pode parar em si, mas deve correr em roda: atravessar famílias, escolas, comunidades. Ao aprender sobre as plantas, cada jovem se torna ponte entre gerações, levando consigo a força da ciência, a memória dos mais velhos e a experiência que nasce do fazer coletivo.

Reaplicar o conhecimento desse material vai muito além de ensinar as receitas de chás, banhos ou usos medicinais das plantas. Trata-se de viver o cuidado coletivo, reconhecendo que cada comunidade tem sua própria história, ritmos e saberes. Cultivar hortas comunitárias, registrar as memórias de famílias, acolher a palavra de parteiras, rezadeiras e guardiãs de saberes ancestrais, e transformar os espaços em lugares de cura e encontro são práticas que reforçam a identidade e a autonomia local.

É fundamental respeitar o contexto de cada comunidade: o território, as tradições, a relação das pessoas com a natureza e os recursos disponíveis. Cada lugar ensina algo diferente, e os cuidados devem ser adaptados à realidade concreta, considerando clima, cultura, hábitos alimentares e rituais de cuidado existentes.

A construção colaborativa e participativa é o coração desse trabalho. Quando todos — jovens, idosos, mulheres, homens, guardiões de saberes e agentes comunitários — contribuem, o conhecimento se torna vivo e se fortalece. É nesse processo que o aprendizado se transforma em prática sustentável, inclusiva e significativa, onde cada gesto de cuidado reforça os vínculos, a autoestima coletiva e a capacidade de promover saúde de maneira integral e respeitosa.

🌿 Reaplicar conhecimento é, acima de tudo, cultivar redes de cuidado, onde saberes científicos e tradicionais se encontram e se renovam na experiência concreta de cada comunidade.

A metodologia do CRIA orienta esse processo em quatro dimensões do cuidar:

- ❖ Cuidar de Si – reconhecer o corpo como território sagrado.
- ❖ Cuidar do Outro – compartilhar saberes e apoiar a saúde da comunidade.
- ❖ Cuidar do Espaço CRIA – transformar hortas, rodas e oficinas em espaços de partilha, aprendizado e bem-estar.
- ❖ Cuidar do Todo – perceber a saúde como equilíbrio entre natureza, corpo, mente e espírito.

A integração com os gestores na reaplicação

A reaplicação também se organiza com a força do trabalho em conjunto. Dois gestores se encontram para garantir que esse saber circule de forma inteira:

- ❖ O gestor dos saberes das plantas medicinais, que guarda a memória e a prática sobre os usos, modos de preparo e cuidados necessários;
- ❖ O gestor da formação Jovem CRIA, que ajuda a alinhar o aprendizado das plantas ao caminho formativo, fazendo a ponte entre teoria e prática.

Este material pode e deve ser usado em novas turmas e comunidades, como parte de um processo formativo contínuo. A reaplicação acontece em camadas:

- ❖ **Formação interna entre pares** – jovens estudam juntos as plantas, experimentam chás e banhos, praticam o manejo da horta medicinal;
- ❖ **Oficinas comunitárias** – o aprendizado se abre para famílias, escolas e vizinhos, em rodas de conversa, preparo de receitas e partilha de memórias;
- ❖ **Cultivo comunitário** – hortas coletivas viram espaços vivos de cuidado e aprendizado;
- ❖ **Registros familiares e comunitários** – guardam a memória do uso das plantas, fortalecendo a transmissão intergeracional.

Aqui, o aprendizado ganha forma em rodas de conversa, oficinas, cultivo comunitário e registros familiares — práticas que expressam o compromisso de **Cuidar do Espaço e Cuidar do Todo**, segundo a metodologia de gestão do CRIA.

Doenças comuns do dia a dia e da saúde ginecológica: plantas que cuidam

A saúde se fortalece também no cuidado das pequenas dores cotidianas e dos ciclos femininos. Para esses momentos, algumas plantas se tornam companheiras fiéis, trazendo alívio e equilíbrio.

DOENÇAS COMUNS E PLANTAS MEDICINAIS DO DIA A DIA		
Condição ou sintoma comum	Plantas indicadas	Formas de uso populares
Gripe, tosse, resfriado	Hortelã comum, Malva de cheiro, Mastruz	Infusões, xaropes, inalações, suco com leite
Dor de estômago/indigestão	Boldo, Capim-santo, Espinheira santa	Chás suaves, uso pontual
Vermínoses	Mastruz	Suco com leite, infusão curta
Cólicas intestinais	Erva-cidreira, Manjeriço	Infusões calmantes
Dores musculares leves	Canudinho, Goiabeira-vermelha	Compressas, banhos locais
Feridas leves e aftas	Babosa, Aroeira, Canudinho	Gel fresco, lavagens, cataplasmas
Picadas de insetos	Babosa, Aroeira	Gel fresco da folha (babosa), lavagens com infusão (aroeira)
Ansiedade e insônia	Capim-santo, Erva-cidreira, Pitangueira	Infusões antes de dormir
DOENÇAS GINECOLÓGICAS E PLANTAS MEDICINAIS		
Condição feminina	Plantas indicadas	Formas de uso populares/tradicional
Cólicas menstruais	Cidreira, Manjeriço, Orégano	Infusões calmantes
Corrimentos e coceiras leves	Canudinho, Aroeira	Banhos de assento, lavagens
Irritações vaginais leves	Malva de cheiro, Sambacaitá (Canudinho)	Banhos de assento, lavagens
Sintomas da menopausa	Amora, Pitangueira	Infusões regulares
Pós-parto (cicatrização)	Aroeira, Canudinho	Banhos de assento, compressas mornas

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPICS: atitude de ampliação de acesso*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos*. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS – RENISUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Farmacopeia Brasileira*. 6. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: fitoterapia na Atenção Básica – manual para profissionais de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica. *Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira*. Brasília: ANVISA, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Farmácia Viva: Manual de Implantação e Implementação de Farmácias Vivas no Sistema Único de Saúde (SUS)*. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. Geneva: World Health Organization, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *WHO monographs on selected medicinal plants*. Vols. 1–4. Geneva: World Health Organization, 1999–2010.

WHO; PAHO. *Integration of Traditional and Complementary Medicine into Health Systems: Policy Brief*. Washington: Pan American Health Organization, 2021.

LUZ, M. T. *Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no Brasil*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

CARVALHO, A. C. B.; BALBACH, A. *Plantas medicinais: fitoterapia, farmacognosia e aplicações terapêuticas*. São Paulo: Atheneu, 2010.

STEINER, R. *A ciência oculta e as bases espirituais da medicina*. São Paulo: Antroposófica, 2012.

MATOS, F. J. A. *Farmácias vivas: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades*. 5. ed. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2017.

SIMÕES, C. M. O. et al. *Farmacognosia: da planta ao medicamento*. 7. ed. Porto Alegre: UFRGS; Florianópolis: UFSC, 2020.

ALONSO, J. *Tratado de Fitomedicina: bases clínicas e farmacológicas*. 2. ed. Buenos Aires: Corpus, 2011.

ROSA, L. F. P. *Plantas medicinais e fitoterapia: saberes e práticas populares no Brasil*. Brasília: Universidade de Brasília, 2019.

HORTO DIDÁTICO DO PROJETO CRIA. *Catálogo de Espécies Medicinais Comunitárias do Povoado Pedra Furada – Sergipe*. Aracaju: Projeto CRIA / THP, 2025. Documento interno de apoio à formação dos Jovens CRIA.

SAIDE, Bel. *Ginecologia Natural: conheça as práticas que propõem conexão com a terra e autoconhecimento*. O Globo, 13 dez. 2019. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/ela/gente/ginecologia-natural-conheca-as-praticas-que-propoem-conexao-com-terra-autoconhecimento-24134194>. Acesso em: 21 out. 2025.

SAIDE, Bel. *Por que larguei a medicina tradicional e aderi à ginecologia natural*. UOL Universa, 17 out. 2017. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2017/10/17/mulher-nao-precisa-ir-ao-ginecologista-todo-ano-afirma-medica.htm>. Acesso em: 21 out. 2025.

SAIDE, Bel. *Plantas Medicinais na Ginecologia Natural*. Hotmart. Disponível em: <https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/plantas-medicinais-na-ginecologia-natural/L98932667F>. Acesso em: 21 out. 2025.

SAIDE, Bel. *Ginecologia Natural por Bel Saide*. Instagram. Disponível em: <https://www.instagram.com/ginecologianatural/>. Acesso em: 21 out. 2025.

SAIDE, Isabel. *LinkedIn*. Disponível em: <https://br.linkedin.com/in/isabel-saide-9331a069>. Acesso em: 21 out. 2025.

