

RAÍZES DA SAÚDE:

REVITALIZANDO SABERES TRADICIONAIS

Organizadores

**Maiara Bernardes Marques
Arthur Barros Fernandes
Renata de Sá Ribeiro**

RAÍZES DA SAÚDE:

REVITALIZANDO SABERES TRADICIONAIS

Organizadores

Maiara Bernardes Marques

Arthur Barros Fernandes

Renata de Sá Ribeiro



[Clique aqui e veja mais publicações](#)

R161 Raízes da saúde: revitalizando saberes tradicionais (livro eletrônico)/ Organizado por:
Marques, Maiara Bernardes; Fernandes, Arthur Barros; Ribeiro, Renata de Sá
Palmas TO: Unitins, 2025.
22p.; color.
6,11 Mb; ePUB
ISBN 978-65-86285-98-7
1 Saúde. 2 Plantas medicinais. 3 Sabedoria popular. I. Marques, Maiara
Bernardes.

CDD 581.634

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ysabella Canindé Guerreiro

Macêdo CRB-2/ 1191

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Gisele Leite Padilha

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora-chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa e Projeto Gráfico

Leandro Dias de Oliveira

Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Rubens Martins da Silva

Imagens da capa

Freepik.com

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Os autores são responsáveis por todo o conteúdo publicado, estando sob a responsabilidade da legislação de Direitos Autorais 9.610/1998, Código Penal 2.848/1940 e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709/2018.

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE PLANTAS MEDICINAIS COM APLICAÇÕES NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Autores:

Professores:

Maiara Bernardes Marques

Arthur Barros Fernandes

Renata de Sá Ribeiro

Parecer Técnico:

Pedro Henrique Sette-de-Souza (UPE)

Moan Jéfter Fernandes Costa (UPE)

Milena Evangelista dos Santos (UPE)

Estudantes:

Anna Luyza de Azevedo Coelho

Lídia Helena César dos Santos Ferreira

Maria Júlia Martins Mendes Ribeiro

Maria Luiza Alencar Lima

Campus: Augustinópolis - TO

Apresentação

Sejam bem-vindos,

É com muita alegria que apresentamos a cartilha "*Raízes da Saúde: Revitalizando Saberes Tradicionais*", desenvolvida com muita dedicação por alunas do curso de Medicina da Universidade Estadual do Tocantins, Turma IV.

Esta cartilha traz informações acerca do uso de plantas medicinais no tratamento de condições crônicas, como a hipertensão e a diabetes mellitus, as quais são comorbidades comuns na população brasileira (Brasil, 2022).

As condições crônicas exigem cuidado e atenção regulares, pois são enfermidades que persistem por um período longo e indefinido (Souto, 2020). Nesse sentido, torna-se necessário adotar hábitos saudáveis de vida, aliados com o tratamento ideal.

De modo geral, a construção desta cartilha tem como objetivo o conhecimento acadêmico dialogue com a sabedoria popular, ultrapassando os muros da universidade, valorizando saberes tradicionais, promovendo o resgate cultural e a contribuição para uma formação acadêmica mais humana e socialmente comprometida.

Desejamos a você uma ótima leitura!

SUMÁRIO

O uso de plantas medicinais no controle da hipertensão arterial	08
Diabetes e plantas medicinais: alternativas naturais para o controle da glicose	09
Preparação e armazenamento das ervas medicinais: mantendo a qualidade e eficácia	11
Cuidados e contraindicações no uso de plantas medicinais	13
Plantas medicinais no alívio da dor: alternativas naturais ao uso de analgésicos	14
Plantas medicinais e controle do colesterol: promovendo uma saúde cardiovascular equilibrada	16
Dosagem segura de ervas medicinais: o que você precisa saber	17
Mitos e verdades no uso de plantas medicinais	18
Considerações Finais	19
Agradecimentos	19
Referências	20

O uso de plantas medicinais no controle da hipertensão arterial

Hipertensão arterial

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é uma doença crônica caracterizada pelo aumento persistente da pressão sanguínea nas artérias. Ela ocorre quando os valores de pressão sistólica (máxima) e diastólica (mínima) são iguais ou superiores a 140/90 mmHg. Esse aumento faz com que o coração trabalhe mais do que o normal para distribuir o sangue de maneira eficaz pelo corpo. A doença pode ser hereditária, com 90% dos casos possivelmente associados a fatores genéticos, embora os hábitos de vida, como alimentação, atividade física e controle do estresse, também influenciem significativamente os níveis de pressão arterial (Brasil, 2024).

Plantas

Alho (*Allium sativum*)

Estudos sugerem que o consumo de alho pode levar a uma diminuição significativa na pressão arterial sistólica e diastólica. Para fins terapêuticos, normalmente utilizam-se os dentes de alho em forma de chá (Da Costa; Cláudia; Fernandes, 2017).

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

O alecrim possui propriedades terapêuticas, sendo indicado para o tratamento de diversas condições, incluindo a hipertensão. Para fins terapêuticos, utilizam-se as folhas do alecrim, que podem ser preparadas em forma de chá ou infusão (Da Costa; Cláudia; Fernandes, 2017).

Capim-santo (*Cymbopogon citratus*)

As folhas do capim-santo possuem propriedades diuréticas e calmantes, sendo usadas no preparo de chás. Essas características ajudam na redução da pressão arterial ao diminuir o volume de líquidos corporais (Fariais et al., 2023).

Camomila (*Matricaria chamomilla*)

É comumente utilizada em forma de chá para ajudar no controle da hipertensão, devido ao seu efeito relaxante sobre o sistema nervoso, além de aliviar sintomas de ansiedade e insônia (Fariais et al., 2023).

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)

Auxilia no controle da hipertensão arterial por suas propriedades calmantes e hipotensoras, atuando na redução da resistência vascular e promovendo relaxamento muscular. Sua utilização mais comum é por meio de infusão das folhas, garantindo um efeito tranquilizante e benéfico para o sistema cardiovascular (Fariais et al., 2023).

Diabetes e plantas medicinais: alternativas naturais para o controle da glicose

Diabetes

A Diabetes Mellitus é uma condição crônica, caracterizada pela ausência de insulina ou incapacidade da insulina de exercer suas funções no metabolismo do açúcar (glicose). Por consequência, ocorre a hiperglicemia (excesso de glicose no sangue) permanente. Dentre os sintomas de hiperglicemia, pode-se citar: poliúria (eliminação de quantidades em excesso de urina), polidipsia (sede excessiva), polifagia (fome excessiva, aumento da ingestão de alimentos), perda de peso sem explicações e desidratação.

Para o diagnóstico da Diabetes, podem ser realizados diferentes exames laboratoriais, como: glicemia plasmática de jejum (GJ), o teste de tolerância à glicose por via oral (TTGO) e a hemoglobina glicada (HbA1c). Os critérios de diagnóstico são:

- Glicemia de jejum maior ou igual a 126 mg/dl.
- Hemoglobina Glicada maior ou igual a 6,5%.
- Glicemia no TTGO-1h maior ou igual a 209 mg/dl ou a glicemia no TTGO- 2h maior ou igual a 200 mg/dl.

Se apenas um desses exames estiver alterado, ele deverá ser repetido para confirmação.

A Diabetes é classificada em dois tipos principais: Diabetes Tipo 1 e Diabetes Tipo 2: (Rodacki et al., 2021/2024).

Diabetes Tipo 1

Diabetes Tipo 1: É mais comum em crianças e adolescentes, mas também pode ser diagnosticada em indivíduos adultos. É definida pela produção insuficiente de insulina para o metabolismo da glicose (Rodacki et al., 2021).

Diabetes Tipo 2. Diabetes Tipo 2: Associada à obesidade e ao envelhecimento, ocorre quando há resistência à insulina secretada ou deficiência na produção da mesma. É o tipo de diabetes mais comum na população brasileira (Rodacki et al., 2021).

Diabetes e plantas medicinais

Existem alternativas naturais, que podem ser utilizadas por indivíduos com diabetes, para auxiliar no bem-estar e no controle dos níveis de açúcar no sangue (Ferrari et al., 2022).

Jamelão

O Jamelão ou Jambolão (*Syzygium cumini*), também conhecido popularmente como “Azeitona Roxa”, é um fruto que têm propriedades capazes de reduzir os índices de glicose, bem como funções antioxidantes. Esta planta possui diversos compostos tanto na própria fruta, como em suas folhas. Assim, pode ser consumido o chá feito a partir das folhas ou o suco a partir da fruta (Ferrari et al., 2022).

Feno Grego

O Feno Grego (*Trigonella foenum-graecum*) é uma espécie de planta com propriedades que auxiliam a controlar os índices de glicose e os índices lipídicos, especialmente em indivíduos com Diabetes Tipo 2. As folhas e as sementes de Feno Grego podem ser consumidas (Haxhiraj; White; Terry, 2024; Kim et al., 2023).

Pata de Vaca

A Pata de Vaca (*Bauhinia forficata*) é outra planta que pode ser utilizada por indivíduos com diabetes, pois ela atua na regulação da diabetes, através de seu efeito que reduz a quantidade de açúcar no sangue, além de contribuir para a proteção das células do pâncreas responsáveis pela produção da insulina. Como forma de consumo, é feito um chá a partir de suas folhas e raízes (De Carvalho; Oliveira; Siqueira, 2021; Ferrari et al., 2022).

Graviola

A Graviola (*Annona muricata*) possui propriedades que auxiliam a manter os níveis de glicose sanguínea estáveis, assim pode ser consumida através de chás feitos a partir das folhas ou sucos feitos com a fruta (Ferrari et al., 2022).

Melão de São Caetano

O Melão de São Caetano (*Momordica cymbalaria*) também possui compostos com ação capaz de reduzir os níveis de glicose. Pode ser consumido através de chás feitos a partir das frutas, folhas ou raízes desta planta (De Carvalho; Oliveira; Siqueira, 2021; Ferrari et al., 2022).

Canela

A Canela (*Cinnamomum verum*) é uma espécie que possui propriedades importantes no controle da glicemia, observado especialmente em indivíduos com diabetes tipo 2 (Zarezadeh et al., 2023).

Alho

O Alho (*Allium sativum* L.) é um ingrediente muito comum no cotidiano dos brasileiros, utilizado principalmente como forma de tempero. Porém, o alho também é uma opção no controle da Diabetes, pois possui componentes com ação hipoglicemiante, contribuindo para a diminuição da glicemia (De Carvalho; Oliveira; Siqueira, 2021).

Eucalipto

O Eucalipto (*Eucalyptus globulus*) é uma erva medicinal utilizada principalmente em chás e óleos essenciais. Na composição química dessa planta, podem ser encontrados os flavonoides que são compostos bioativos com efeitos terapêuticos. As propriedades do Eucalipto estimulam a secreção de insulina, produzindo efeitos hipoglicemiantes (De Carvalho; Oliveira; Siqueira, 2021).

Babosa

A Babosa (*Aloe vera*) é outra planta que possui, em suas propriedades, componentes de atividade hipoglicemiante. Esta funcionalidade da Babosa foi observada a partir do extrato aquoso produzido a partir de suas folhas (De Carvalho; Oliveira; Siqueira, 2021).

Orientação

É importante lembrar que o uso de plantas medicinais não substitui as medicações prescritas por seu médico, assim não é recomendada a interrupção do uso das medicações. Em caso de dúvidas, consulte o médico de sua UBS (Anvisa, 2022).

Preparação e armazenamento das ervas medicinais: mantendo a qualidade e eficácia

Primeiros passos:

- 1- Escolher um local adequado, com solo fértil e úmido.
- 2- Avaliar fatores como a temperatura, luminosidade, umidade e altitude do local, pois cada erva tem as suas próprias exigências.
- 3- Preparar o solo com adubo orgânico para garantir a nutrição ideal.
- 4- Manejar o solo adequadamente, para evitar pragas. O manejo adequado, como a rotação de culturas e o controle natural de pragas, é essencial para manter a saúde das plantas sem o uso de agrotóxicos.
- 5- Colher a planta adequadamente. Vale ressaltar que realizar a colheita no momento ideal maximiza a concentração de princípios ativos. Logo, pesquise as particularidades de cada erva, por exemplo, algumas devem ser colhidas antes da floração, enquanto outras são melhores no auge do florescimento (Santos, 2024).

Como manusear as plantas da maneira correta? Época ideal para colheita: as folhas e flores devem ser coletadas antes da floração e os frutos antes da maturação. Dica importante: Para evitar a perda de compostos voláteis é melhor fazer a colheita durante a manhã e em dias secos.

Secagem: para reduzir a umidade e conservar os princípios bioativos, recomenda-se secar em local arejado e evitar o contato direto da luz solar. A temperatura ideal é entre 35°C - 40°C. O tempo varia, podendo ser de dias a semanas.

Dica: o ponto de secagem é quando as ervas ficam quebradiças ao toque, o que indica que a umidade foi totalmente removida.

Armazenamento: as ervas medicinais podem ser guardadas em potes de vidro, pacotes de papel ou latas de metal. É importante armazenar em locais escuros, secos e frescos, longe de fonte de calor ou umidade. A temperatura ideal é entre 15°C - 25°C.

Atenção: Não compacte muito as plantas, para permitir a circulação de ar entre elas e evitar uma rápida deterioração. Além disso, não esqueça de etiquetar cada recipiente com o nome da erva e a data de secagem, no intuito de garantir o controle de validade. (Santos, 2024).

Como prepará-las? Após serem colhidas, higienizadas e armazenadas da forma correta, as plantas medicinais podem ser preparadas das seguintes maneiras:

Infusão

Indicada para plantas medicinais que possuem princípios ativos que evaporam com facilidade. As partes mais usadas são as folhas e as flores. Etapas:

1. Separe a planta em um recipiente.
2. Ferva a água.
3. Após ferver a água, coloque-a no recipiente com a planta.
4. Tampe o recipiente e deixe-o descansar por 5 a 15 minutos.
5. Pronto! Agora basta coar, deixar esfriar e utilizar em seguida.

Decocção

Indicada para plantas fitoterápicas que possuem componentes de difícil evaporação. Etapas:

1. Coloque a planta em um recipiente e encha de água até cobrir as ervas.
2. Ferva essa mistura em fogo baixo por 5 a 20 minutos.
3. Coe e, após esfriar, utilize-a.

Óleo

Indicado para plantas aromáticas. Etapas:

1. Pique ou moa as plantas frescas ou secas.
2. Reserve esses componentes em frascos transparentes e fechados, com óleo de girassol, de milho ou de oliva.
3. Mantenha o frasco em local com incidência solar durante 2 a 3 semanas e agite diariamente.
4. Filtre a mistura e conserve-a em frascos escuros.

Maceração

Indicado para plantas medicinais que contém princípios ativos facilmente degradados pelo calor. As partes mais usadas são folhas, flores, raízes ou cascas. Etapas:

1. Coloque a planta, picada ou amassada, de molho em água fria.
2. Para partes que facilmente se quebram, deixe de 10 a 12h descansando em local seco, fresco e longe da incidência solar. Para partes mais duras, deixe descansar de 22 a 24h. Atenção, é importante agitar a mistura de tempos em tempos.
3. Em seguida, filtre o líquido e caso seja necessário, acrescente mais líquido extrator (água, álcool ou óleo) para obter o volume desejado.

Atenção: é importante conhecer as particularidades de cada planta. Para isso, consulte em fontes confiáveis a forma de preparo ideal para a sua erva de escolha (Santos, 2024).

Cuidados e contraindicações no uso de plantas medicinais

Introdução

Como qualquer medicamento, o mau uso de fitoterápicos pode ocasionar problemas à saúde. Por conta disso, é fundamental conhecer a utilidade de cada planta medicinal e ter o devido cuidado no seu preparo e armazenamento. Portanto, para garantir a segurança e a eficácia, algumas precauções devem ser tomadas (Anvisa, 2022).

Medidas importantes

- 1- É fundamental pesquisar o nome científico da planta, pois muitas espécies diferentes compartilham o mesmo nome popular. A pesquisa também ajuda a confirmar os benefícios e as possíveis contraindicações da erva, garantindo que ela é adequada para o que você precisa.
- 2- Saber qual parte da planta usar é crucial. Diferentes partes, como folhas, flores, raízes ou sementes, contêm princípios ativos distintos e, por isso, têm utilidades diferentes.
- 3- Para garantir a qualidade, as plantas medicinais devem ser cultivadas em locais limpos e livres de contaminação, como agrotóxicos ou pragas. A água usada para a irrigação precisa ser potável. Se você for colher em ambientes naturais, escolha áreas longe de estradas e fontes de poluição.
- 4- O preparo da erva é tão importante quanto a colheita e o armazenamento. Para garantir a eficácia, pesquise o método de preparo correto, o tempo de infusão e a temperatura ideal da água. Essas informações são essenciais para extrair os compostos ativos sem danificá-los. Sempre busque orientação em fontes confiáveis ou com um profissional de saúde.
- 5- Ao utilizar uma planta medicinal ou produtos derivados, é importante se atentar para os compostos presentes, se estão conforme as diretrizes da Anvisa, além de evitar confiar em substâncias que prometem “curas milagrosas”

6- O cuidado ao utilizar as plantas medicinais, é essencial, principalmente em caso de uso por crianças, gestantes, lactantes e idosos, pois, podem apresentar mais vulnerabilidade aos efeitos provenientes das plantas. Desse modo, é necessário uma maior atenção e orientação para esses grupos quanto ao modo de uso e quais tipos de plantas utilizar. (Anvisa, 2022)

Interação medicamentosa

Outro ponto importante que deve ser considerado ao utilizar as plantas medicinais, é a interação medicamentosa que pode surgir ao utiliza-las associadas a alguns medicamentos.

Plantas Medicinais possuem em sua composição o “fitocomplexo” que é o conjunto de substâncias químicas presentes, responsáveis por gerar os efeitos biológicos. Desse modo, as substâncias presentes podem interagir com outros fármacos sintéticos, se utilizados em conjunto, gerando a interação medicamentosa, que pode ser definida como a mudança no efeito de um medicamento, em decorrência de outro, ingerido no mesmo período de tempo. É importante atentar-se para este tipo de interação entre plantas medicinais e medicamentos, pois podem gerar efeitos adversos e diminuir a eficácia dos medicamentos (Andrade; Beltrame; Oliveira, 2025).

Orientações

É imprescindível conhecer a dose correta. Lembre-se que doses superconcentradas podem causar intoxicações ou outros efeitos adversos.

- Caso sinta desconfortos ao utilizar algum fitoterápico, informe imediatamente a um profissional da saúde (Anvisa, 2022).

Plantas medicinais no alívio da dor: alternativas naturais ao uso de analgésicos

Introdução

Pesquisas apontam que o uso de plantas medicinais como alternativa para o alívio da dor, especialmente quando preparadas na forma de chás, tem se tornado cada vez mais frequente entre diferentes grupos da população. Esse comportamento revela uma tendência crescente em direção à adoção de práticas mais naturais de cuidado com a saúde, valorizando recursos acessíveis e de fácil preparo no cotidiano (Bruchez; Dorigon, 2023). Em muitos casos, a escolha por esse tipo de tratamento está associada não apenas ao interesse em terapias alternativas, mas também a fatores econômicos, já que o alto custo de medicamentos analgésicos pode dificultar sua utilização contínua, tornando as plantas medicinais uma opção viável e culturalmente aceita em diversas comunidades. Dessa forma, essa prática também se enquadra em uma maneira de abordagem que o Sistema de Saúde pode proporcionar às pessoas atendidas por essa rede, uma vez que incorpora elementos já presentes no cotidiano da população, tendo em

vista que esse tipo de integração pode gerar reflexos benéficos no processo saúde-doença ao utilizar, nos serviços ofertados, práticas que já são usuais e familiares à população (Zeni et al., 2017).

Tratamento alternativo

Tal hábito, quando observado de forma recorrente entre os usuários, tende a estar associado ao cultivo dessas plantas em locais de fácil acesso, como os quintais das residências, de modo a otimizar a disponibilidade e agilizar a coleta sempre que houver a necessidade de utilização (Zeni et al., 2017). Nesse sentido, famílias que possuem maior proximidade com a natureza conseguem ter maior acesso aos tratamentos alternativos das plantas medicinais, seja pelo cultivo direto em seus quintais, mas também em hortas comunitárias ou pela convivência em regiões onde esses recursos naturais são abundantes. No entanto, é válido ressaltar que, embora muitas dessas plantas sejam utilizadas rotineiramente como forma de prevenção ou tratamento de algumas condições, algumas delas ainda não possuem comprovação científica consistente quanto à eficácia, pois, inclusive, algumas podem gerar interação medicamentosa com outros medicamentos ingeridos também pelo indivíduo (Haeffner; Heck; Ceolin et al., 2012).

Plantas com efeito analgésico

Anador: com nome científico de *Alternanthera sp.*, é uma planta bastante conhecida, e age no alívio da dor, efeito esse que se deve à presença de compostos bioativos com potencial anti-inflamatório comprovado.

Boldo: cujo nome científico é o *Plectranthus barbatus*, é amplamente difundido na cultura popular. Seu uso está associado à redução de dores estomacais, uma vez que atua diminuindo tanto o volume quanto a acidez da secreção gástrica, proporcionando sensação de alívio para desconfortos no estômago.

Marcela: de nome científico *Achyrocline satureioides*, possui efeito analgésico empregada no tratamento de diferentes tipos de dores: dores de estômago, dores de cabeça e dores de garganta.

Tomate: que possui nome científico de *Solanum pimpinellifolium*, além de ser consumido como alimento, é indicado popularmente como recurso terapêutico complementar no tratamento de dores musculares. Esse uso está relacionado ao seu efeito anti-inflamatório, atribuído à presença de substâncias bioativas que auxiliam na redução de processos inflamatórios e, conseqüentemente, no alívio da dor (Haeffner et al., 2012).

Plantas medicinais e controle do colesterol: promovendo uma saúde cardiovascular equilibrada

O que é o colesterol?

O colesterol é um tipo de lipídio fundamental para o organismo, desempenhando papéis essenciais em diversas funções vitais, como a formação das membranas celulares e a produção de hormônios. No entanto, pode se tornar um fator de risco significativo à saúde quando ocorre o aumento excessivo das concentrações de colesterol-LDL, uma vez que essa elevação está relacionada à deposição de partículas de gordura na parede dos vasos sanguíneos, favorecendo a formação das chamadas placas ateroscleróticas que podem provocar obstrução de vasos com o passar do tempo comprometendo o fluxo sanguíneo. Ao contrário, há o colesterol-HDL, conhecido como “colesterol bom”, que precisa ter seus níveis mantidos para evitar a obstrução das artérias, visto que desempenha papel protetor no organismo, auxiliando na remoção do excesso de gordura das artérias (Brasil, 2022).

Saúde cardiovascular

A saúde cardiovascular equilibrada depende tanto de fatores hereditários, como predisposição genética e histórico familiar de doenças cardíacas, quanto externos relacionados ao estilo de vida e ao ambiente em que o indivíduo vive. Portanto, os hábitos de vida do indivíduo, incluindo alimentação balanceada, prática regular de atividade física, controle do estresse, sono adequado e abstinência de tabaco e consumo excessivo de álcool possuem peso significativo na promoção da saúde e prevenção de riscos, principalmente associados a doenças cardiovasculares (Brasil, 2022).

Tratamento alternativo

Resultados obtidos em estudos científicos comprovam que algumas plantas medicinais possuem efeito redutor do colesterol, além de exercerem ação preventiva contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, funcionando, portanto, como alternativas no tratamento ou como complemento ao tratamento convencional, contribuindo para a promoção da saúde e a redução de riscos associados ao sistema cardiovascular (Lameira et al., 2022).

Plantas que agem no colesterol

Alcachofra: que possui nome científico de *Cynaras colymus*, demonstrou, a partir de estudos científicos, que a ingestão oral de seu extrato age na redução dos níveis séricos de lipídio, indicando seu potencial como agente natural no controle do colesterol e na promoção da saúde cardiovascular.

Pequi: de nome científico *Caryocar brasiliense cambess*, evidenciou, em pesquisas, capacidade de reduzir os níveis de LDL, além de atuar na prevenção de doenças cardíacas, provavelmente pela presença de ácido oleico, substância conhecida por suas propriedades benéficas para o sistema cardiovascular.

Chá verde: cujo nome científico é *Camellia sinensis*, resultados de estudos mostraram potencial efeito no aumento do HDL, o que auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, e fortalece seu papel como opção natural de prevenção de complicações cardíacas.

Gengibre: com nome científico de *Zingiber officinale*, atua na redução das gorduras no sangue, o que mostra benefícios para pessoas com alto nível de colesterol-LDL, além disso, contribui para o aumento dos níveis de HDL, reforçando seu efeito protetor sobre a saúde do coração (Lameira et al., 2022; Bezerra et al., 2017).

Dosagem segura de ervas medicinais: o que você precisa saber

Introdução

O uso incorreto das plantas medicinais pode levar a problemas de saúde como: mudanças na pressão arterial, problemas nos rins e fígado, e alterações gastrointestinais. Desse modo, é preciso atentar-se para a dosagem correta ao utilizar as ervas para preparar chás ou sucos.

A dosagem correta depende de cada espécie diferente de plantas ou ervas e do modo de preparo de cada uma, ou seja, qual parte da planta deve ser utilizada (Anvisa, 2022).

Como utilizar as ervas de forma segura?

1. Pesquise qual é a dose correta para o preparo da planta medicinal de interesse.
2. Prepare o chá conforme a dosagem indicada, e consuma-o no mesmo dia do preparo.
3. Em caso de desconforto ou qualquer sintoma após o uso da planta medicinal, interrompa o uso imediatamente (Anvisa, 2022).

Orientação

No caso de gestantes, mulheres amamentando, crianças e idosos, é necessário atentar-se pois existem chás que mesmo na dosagem correta, podem ser prejudiciais. É importante consultar um profissional de saúde, para entender se é recomendado tomar determinado tipo de chá ou não (Anvisa, 2022).

Além da dosagem correta, deve ser respeitado o tempo de uso das plantas medicinais, pois existem plantas que não podem ser usadas continuamente, pois podem provocar efeitos adversos e trazer danos à saúde do indivíduo (Anvisa, 2022). Também é importante comunicar a um profissional de saúde, o uso de ervas medicinais, pois seus componentes podem interagir com medicamentos, interferindo na sua eficácia (Anvisa, 2022).

Mitos e verdades no uso de plantas medicinais

“Plantas medicinais são sempre seguras porque são naturais.”

Mito: Nem todas as plantas medicinais são seguras; algumas podem ser tóxicas ou interagir negativamente com medicamentos (Anvisa, 2022).

“Fitoterápicos não causam efeitos colaterais.”

Mito: O uso inadequado de fitoterápicos pode causar problemas de saúde, incluindo alterações na pressão arterial, danos ao sistema nervoso, fígado e rins, podendo até levar à hospitalização ou morte (Anvisa, 2022).

“Plantas medicinais podem ser usadas em qualquer quantidade sem riscos.”

Mito: A dosagem inadequada pode levar a toxicidade ou falta de eficácia; é crucial seguir orientações profissionais (Anvisa, 2022).

“Uma planta medicinal contém diversas substâncias.”

Verdade: quando usadas corretamente, atuam no organismo para prevenir, tratar ou curar doenças. No entanto, seu uso exige conhecimento sobre identificação, colheita e preparo adequados (Anvisa, 2022).

“Se funcionou para uma pessoa, funcionará para todos.”

Mito: A resposta terapêutica às plantas varia conforme idade, condições de saúde e uso de outros medicamentos, não podendo ser generalizada (Bruchez; Dorigon, 2023).

“O preparo correto é essencial para eficácia e segurança”

Verdade: O conhecimento sobre identificação, colheita, dosagem e preparo é determinante para que a planta tenha efeito terapêutico e não cause danos. Sem isso, até plantas potencialmente benéficas podem se tornar tóxicas (Anvisa, 2022; Bruchez; Dorigon, 2023).

“Plantas medicinais podem substituir mudanças no estilo de vida para hipertensão.”

Mito: Embora algumas plantas medicinais possam ajudar no controle da pressão arterial, elas não substituem medidas fundamentais do estilo de vida, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios e controle do estresse. O uso de plantas deve ser considerado apenas como complemento, e não como tratamento isolado, sendo essencial acompanhamento profissional (Brasil, 2024).

“Chás calmantes como camomila e erva-cidreira não fazem efeito na hipertensão.”

Mito: Chás de plantas com efeito calmante, como camomila e erva-cidreira, possuem propriedades relaxantes que podem auxiliar indiretamente no controle da pressão arterial, especialmente quando

combinados com hábitos saudáveis, como sono adequado, alimentação equilibrada e prática de atividades físicas. Embora não substituam tratamentos farmacológicos, seu uso pode contribuir para reduzir estresse e tensão, fatores que influenciam a pressão arterial (Fariais et al., 2023).

“Todas as plantas medicinais funcionam para qualquer tipo de diabetes.”

Mito: Os efeitos das plantas medicinais sobre o controle da glicemia variam de acordo com o tipo de diabetes. Algumas ervas podem auxiliar na sensibilidade à insulina, sendo mais eficazes no diabetes tipo 2, enquanto no diabetes tipo 1, caracterizado pela deficiência absoluta de insulina, seu efeito é limitado. O uso dessas plantas deve ser sempre acompanhado por profissionais de saúde, pois a automedicação pode comprometer o controle da doença e interferir em tratamentos convencionais (Rodacki et al., 2021).

Considerações finais

A presente cartilha teve como objetivo apresentar, de forma acessível e embasada, o uso de plantas medicinais no contexto do tratamento complementar de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente a hipertensão arterial e o diabetes mellitus. Considerando o crescente interesse da população por práticas integrativas e complementares, aliadas à valorização dos saberes populares, entende-se como fundamental o diálogo entre o conhecimento científico e os saberes tradicionais.

As plantas medicinais, quando utilizadas com responsabilidade e sob orientação profissional, podem contribuir significativamente para a promoção da saúde, o autocuidado e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essas condições. No entanto, é imprescindível destacar que seu uso não deve substituir o acompanhamento médico ou os tratamentos farmacológicos convencionais, devendo ser encarado como uma estratégia complementar, e não alternativa.

Espera-se que este material contribua para a conscientização da população quanto ao uso seguro e eficaz das plantas medicinais, ao mesmo tempo em que estimule o resgate cultural e a integração entre o conhecimento popular e a formação acadêmica em saúde. Dessa forma, promovemos não apenas a valorização das práticas tradicionais, mas também um cuidado mais humano, integral e comprometido com a realidade das comunidades.

Agradecimentos

Este trabalho é fruto do Projeto de Extensão intitulado Raízes da Saúde: Revitalizando Saberes Tradicionais. Agradecemos à Unitins pelo financiamento da bolsa de extensão, bem como às discentes da Turma IV do Curso de Medicina, pelo empenho e comprometimento no desenvolvimento do projeto. Agradecemos, também, a parceria e a revisão técnica dos professores da Universidade de Pernambuco (UPE).

Referências

- ANDRADE, E. A.; BELTRAME, F. L.; OLIVEIRA, V. B. **Cuidados no Uso de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos**. Conselho Regional de Farmácia do Estado do Paraná, 2025. Disponível em: <https://www.crf-pr.org.br/uploads/revista/23272/wR7G79OJrhI5NrEijHab26SLB17BmqyZ.pdf>. Acesso em: 03 set. 2025.
- ANVISA. **Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2024.
- BRASIL. **Colesterol: o que isso quer dizer?**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/colesterol-o-que-isso-quer-dizer>. Acesso em: 8 jan. 2025.
- BRASIL. **Hipertensão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 18 jan. 2025.
- BRUCHEZ T. G.; DORIGON, E. B. **Utilização de plantas medicinais no tratamento da dor: um estudo sobre práticas integrativas e complementares entre fisioterapeutas e a população**. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE), [S.l.], p. e33790, 2023.
- DE CARVALHO, A. C.; OLIVEIRA, A. A. DA S.; SIQUEIRA, L. DA P. Plantas medicinais utilizadas no tratamento do Diabetes Mellitus: Uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12873–12894, 2021.
- DA COSTA, M.; CLÁUDIA, A.; FERNANDES, P. **Plantas medicinais utilizadas no tratamento da hipertensão arterial no município de Cuité/PB**. Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017. Campina Grande. Anais [...]. Campina Grande: Realize, 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA3_ID731_15042017110512.pdf. Acesso em: 11 jan. 2025.
- FARIAIS, D. S. et al. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos como forma complementar no controle da hipertensão arterial. **BIOFARM – Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, [S.l.], v. 12, n. 3, 2023.
- FERRARI, T. E. S. et al. **Alternativas de Controle do Diabetes**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 26, n. 3, p. 1111-1126, 2022.
- HAEFFNER, R.; HECK, R. M.; CEOLIN, T. et al. Plantas medicinais utilizadas pelas famílias de agricultores ecológicos do Sul do Brasil. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 14, n. 3, p. 596-602, 2012.
- HAXHIRAJ, M.; WHITE, K.; TERRY, C. The Role of Fenugreek in the Management of Type 2 Diabetes. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 25, n. 13, p. 6987, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1422-0067/25/13/6987>. Acesso em: 9 jan. 2025.

KIM, J. et al. The Effect of Fenugreek in Type 2 Diabetes and Prediabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 24, n. 18, p. 13999, 12 set. 2023.

LAMEIRA, C. N. et al. Plantas medicinais utilizadas no tratamento de dislipidemias: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 13, pág. e125111335220, 2022.

RODAKI, M. et al. **Classificação do diabetes**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2021. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>. Acesso em: 9 jan. 2025.

RODAKI, M. et al. **Diagnóstico de diabetes mellitus**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2024. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/diagnostico-de-diabetes-mellitus/>. Acesso em: 9 jan. 2025.

ZAREZADEH, M. et al. The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes or with polycystic ovary syndrome: an umbrella meta-analysis on interventional meta-analyses. **Diabetology & Metabolic Syndrome**, v. 15, n. 1, 15 jun. 2023.

ZENI, A. L. B. et al. Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 8, p. 2703–2712, ago. 2017.

