

Universidade Camilo Castelo Branco

Campus de Fernandópolis

ROSANGELA AUGUSTO LONGROVA COSTA

USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DA REGIÃO  
NORTE DE CARAGUATATUBA - SP

USE OF MEDICINAL PLANTS BY THE POPULATION OF THE NORTHERN  
REGION OF CARAGUATATUBA -SP

Fernandópolis, SP

2015

Rosangela Augusto Longrova Costa

USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DA REGIÃO  
NORTE DE CARAGUATATUBA - SP

Orientador: Prof. Dr. Roberto Andreani Junior

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais da Universidade Camilo Castelo Branco, como complementação dos créditos necessários para obtenção do título de Mestre em Ciências Ambientais.

Fernandópolis, SP

2015

**Ficha Catalográfica**

COSTA, Rosangela Augusto Longrova  
C875U Uso de Plantas Medicinais pela População da Região Norte de Caraguatatuba - SP / Rosangela Augusto Longrova Costa - São José dos Campos: SP / UNICASTELO, 2015.

55f. il.

Orientador: Prof. Dr. Roberto Andreani Junior

Dissertação de Mestrado apresentada no Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais da Universidade Camilo Castelo Branco, para complementação dos créditos para obtenção do título de Mestre em Ciências Ambientais.

1. Conhecimento Empírico. 2. Terapia. 3. Medicina Alternativa.

I. Título

**CDD: 574**

Autorizo, exclusivamente, para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação, por processos xerográficos ou eletrônicos.

Assinatura do aluno:



Data: 10 / dez / 2015

**TERMO DE APROVAÇÃO**

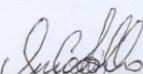
**ROSANGELA AUGUSTO LONGROVA COSTA**

**“O USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DA REGIÃO NORTE DE  
CARAGUATATUBA-SP”**

Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais da Universidade Camilo Castelo Branco, pela seguinte banca examinadora:

  
\_\_\_\_\_  
Prof(a). Dr(a). Roberto Andreani Junior (Presidente)

  
\_\_\_\_\_  
Prof(a). Dr(a). Luiz Sergio Vanzela

  
\_\_\_\_\_  
Prof(a). Dr(a). Osmar Caôn Filho

Fernandópolis, 25 de setembro de 2015.

Presidente da Banca Prof(a). Dr(a). Roberto Andreani Junior

Campus • São Paulo  
Rua Carolina Fonseca, 584 - Itaquera  
CEP: 08230-030 - São Paulo - SP  
Fone: 11 2070.0000  
email: unicastelo@unicastelo.br

Campus • Fernandópolis  
Est. Projetada F-1, s/n - Fazenda Santa Rita  
CEP: 15600-000 - Fernandópolis - SP.  
Fone 17 3465.4200  
email: unicasteloc7@unicastelo.br

Campus • Descalvado  
R. Hilário da Silva Passos, 950 - Parque Universitário  
CEP: 13690-970 - Descalvado - SP  
Fone: 19 3593.8500  
email: unicasteloc8@unicastelo.br

[www.unicastelo.br](http://www.unicastelo.br)

Dedico esta obra à minha filha Claudia e ao meu esposo Carlos que me incentivaram constantemente a permanecer nesta caminhada.

## **AGRADECIMENTOS**

Existem pessoas que são merecedoras de agradecimentos, seja pelo apoio, incentivos ou críticas nos momentos mais importantes da vida. Contudo, existem alguns amigos que merecem ser especialmente lembrados porque fizeram parte de mais esta etapa tão importante da minha vida. São eles todos os colegas de mestrado com quem realizei os trabalhos de equipe que foram executados nas diversas disciplinas. A todos o meu sincero agradecimento pela ajuda e ensinamentos que me foram transmitidos.

“As plantas brasileiras não curam apenas... fazem milagres”

Von Martius (botânico alemão)

## **USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DA REGIÃO NORTE DE CARAGUATATUBA - SP**

### **RESUMO**

As plantas medicinais, atualmente, são do conhecimento público e sua utilização generalizada, mas no passado era restrito, valendo-se de um conhecimento empírico transmitido por gerações que, com o advento dos descobrimentos, se tornou universal. Essa sabedoria popular foi o alvo deste trabalho realizado na região norte do município de Caraguatatuba, no Litoral Norte do Estado de São Paulo por meio de pesquisa descritiva com um levantamento de informações qualitativas e quantitativas. Objetivou-se conhecer quais as plantas com propriedades terapêuticas que aquelas comunidades utilizam e em quais tratamentos é usada esta medicina alternativa. Com uma amostra representativa na realização da pesquisa, os resultados obtidos permitiram a análise mais detalhada das questões propostas e a conclusão de que os residentes da região conhecem e utilizam as plantas com fins medicinais. Este trabalho também menciona a produção, obtenção e comercialização das plantas medicinais, em particular nesta região da Mata Atlântica, pois aí se encontra o município de Caraguatatuba.

Palavras-chave: conhecimento empírico, terapia, medicina alternativa.

## **USE OF MEDICINAL PLANTS BY THE POPULATION OF THE NORTHERN REGION OF CARAGUATATUBA -SP**

### **ABSTRACT**

Medicinal plants today are common knowledge and their use is widespread, but in the past was restricted, making use of an empirical knowledge passed down for generations and, with the advent of the discoveries, became universal. This popular wisdom is the target of this research work done in the north of the city of Caraguatatuba, on the north coast of São Paulo through a descriptive research with a survey of qualitative and quantitative information. The aim is to know which plants with therapeutic properties that those communities use and where treatments are used this alternative medicine. With a representative sample conducting the survey, the results obtained have allowed a more detailed analysis of the issues proposed and the conclusion that the residents of the region know and use plants for medicinal purposes. This work will also mention the production, acquisition and marketing of medicinal plants, in particular those of the Atlantic Forest region, because it is in this region where the city of Caraguatatuba is located.

Key words: empirical knowledge, therapy, alternative medicine.

## LISTA DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1: Local da pesquisa: bairros da Região Norte de Caraguatatuba (no destaque)..... | 26 |
| Figura 2: Gênero.....  | 30 |
| Figura 3: Bairro de residência.....  | 31 |
| Figura 4: Idade.....   | 31 |
| Figura 5: Origem.....  | 32 |
| Figura 6: Anos de residência na região.....  | 32 |
| Figura 7: Escolaridade.....  | 33 |
| Figura 8: Conhecimento de plantas medicinais.....  | 33 |
| Figura 9: Familiaridade com a utilização de plantas medicinais.....                      | 35 |

## LISTA DE TABELAS

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1: Relação de todas as plantas medicinais citadas e dos elementos complementares obtidos dos entrevistados. .... | 36 |
| Tabela 2: Lista de plantas medicinais com 10 ou mais citações feitas pelos entrevistados. ....                          | 44 |
| Tabela 3: Principais indicações de plantas medicinais. ....   | 45 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

COMAFITO – Comissão Técnica e Multidisciplinar de Elaboração e Atualização da Relação Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

OMS – Organização Mundial da Saúde

PGN – Patrimônio Genético Nacional

PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

PNPMF – Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

SUS – Sistema Nacional de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b> .....                                    | 15 |
| 1.1. Objetivo geral .....                                     | 16 |
| 1.2. Objetivos específicos .....                              | 17 |
| <b>2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....                         | 18 |
| 2.1. Os primeiros povos a usar as plantas medicinais .....    | 18 |
| 2.2. A importância da cultura árabe .....                     | 19 |
| 2.3. A evolução após os Descobrimentos .....                  | 19 |
| 2.4. O encontro de culturas no Brasil .....                   | 20 |
| 2.5. Épocas de mudança .....                                  | 21 |
| 2.6. O mercado atual .....                                    | 22 |
| 2.7. A poesia e a História .....                              | 23 |
| 2.8. A Mata Atlântica e o Município de Caraguatatuba-SP ..... | 23 |
| 2.9. Legislação atual e definições .....                      | 24 |
| <b>3. MATERIAL E MÉTODOS</b> .....                            | 26 |
| 3.1. Dados sobre a pesquisa .....                             | 26 |
| 3.2. Participantes .....                                      | 27 |
| 3.3. Procedimentos .....                                      | 27 |
| 3.4. Coleta de dados .....                                    | 28 |
| <b>4. RESULTADOS</b> .....                                    | 30 |
| 4.1. Análise de dados .....                                   | 30 |
| 4.1.1. Caracterização da amostra .....                        | 30 |
| 4.1.2. Conhecimento geral sobre plantas medicinais .....      | 34 |
| 4.1.3. Conhecimento específico sobre plantas medicinais ..... | 35 |
| <b>5. DISCUSSÃO</b> .....                                     | 46 |
| <b>6. CONCLUSÕES</b> .....                                    | 48 |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....                       | 49 |
| ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....    | 52 |
| APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO .....                               | 53 |
| APÊNDICE B – CARTA AO ENTREVISTADO .....                      | 56 |

## 1. INTRODUÇÃO

Os seres humanos, no decurso da história das diversas civilizações, foram acumulando conhecimentos resultantes da interação com os ambientes onde estavam inseridos. A observação da natureza existente, dos fenômenos espontâneos e das experiências provocadas ou ocasionais produziu um acervo de conhecimentos empíricos ao longo de milênios da história das civilizações.

A utilização de plantas com propriedades terapêuticas é um fato milenar, em todas as sociedades, que foi sendo divulgada com a interação das diversas civilizações e suas culturas, tendo-se incrementado com o advento dos descobrimentos e foi sedimentado com o aumento da comunicação social.

Já durante o século XVI, começam a ser publicadas obras especializadas nessa terapia alternativa verificando-se uma grande procura de plantas trazidas do Oriente, em particular, algumas fazendo parte das chamadas “especiarias”, como: o cravo-da-Índia, a canela, o gengibre e outras. Nessa época, devido ao tipo de transporte e raridade das mesmas, seu preço era muito elevado, só sendo acessíveis aos mais favorecidos. Com o seu plantio em outros locais de idêntico clima, como fontes alternativas para o mercado, o seu custo diminuiu e se tornaram mais populares. Com o advento da comunicação e comércio eletrônico, o conhecimento e uso tornou-se universal e imediato.

O contato pessoal com a comunidade local, no decurso das entrevistas realizadas, evidencia práticas frequentes de utilização de uma medicina alternativa fruto do conhecimento empírico e que é facilitada pela integração com uma natureza tão diversa e exuberante, mas também pela facilidade de obtenção nos diversos tipos de comércio.

Na origem desse hábito arraigado do uso desta medicina alternativa, existe uma convergência de fatores históricos relevantes que contribuíram para um uso correto bastante acentuado de plantas com propriedades medicinais em um conhecimento transmitido de forma empírica.

A chegada de europeus e escravos africanos ao Brasil, a partir do século XVII, une a cultura desses povos, resultando em um somatório de conhecimentos tradicionais dessas sociedades sobre o uso de plantas medicinais, em uma época de limitados fármacos utilizados em medicina.

Hoje, esse conhecimento empírico está sedimentado e, inclusive, descrito em

inúmeras publicações ou disseminado na internet e redes sociais.

As políticas públicas - federais, estaduais e municipais - ainda não são capazes de resolver as carências de saúde mais elementares, com a existência de Unidades Básicas de Saúde.

Por outro lado, é necessário considerar os aspectos econômicos que envolvem essa assistência, como a deslocação aos locais da mesma e a obtenção dos medicamentos prescritos. No entanto, uma Portaria de 2006, do Ministério da Saúde, aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Nacional de Saúde (SUS), com diretrizes para plantas medicinais, fitoterapia e o provimento do acesso aos usuários do SUS. Esta Política e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, do Ministério da Saúde estabelecem diretrizes para a implantação de serviços a nível nacional pelas Secretarias de Saúde dos Estados, Distrito Federal e dos Municípios.

A obtenção de plantas medicinais está muito facilitada atualmente. Ao comércio tradicional em feiras e ambulantes foi acrescido o comércio eletrônico e o de estabelecimentos exclusivamente dedicados à venda desses produtos, mas agora em embalagens atraentes e que provocam no consumidor um sentimento de segurança em relação à qualidade do produto adquirido e sua validade. Este fato pode ser observado no município de Caraguatatuba-SP onde, na última década, foram abertas diversas farmácias fitoterápicas que vendem as plantas medicinais para aqueles que preferem fazer a sua aquisição em produto já pronto para utilização.

A região desta pesquisa insere-se na Mata Atlântica, uma das reservas naturais mais importantes do mundo, apesar de ter atualmente cerca de 7% da sua área original, mas é nesta região que se concentra uma das suas áreas de maior preservação.

### **1.1. Objetivo geral**

O objetivo deste trabalho é verificar a importância do uso popular das plantas medicinais, seus nomes populares, as propriedades terapêuticas que lhes são atribuídas e o modo de utilização pela população da região norte do município de Caraguatatuba – SP.

## **1.2. Objetivos específicos**

Ao concretizar o objetivo geral traçado, por meio de informações sobre as terapias alternativas naturais, obtiveram-se dados adicionais que permitiram o conhecimento de aspectos socioeconômicos relacionados com os utilizadores, a aprendizagem da utilização, a obtenção das plantas, o seu cultivo e armazenagem.

Outros aspectos ficaram a ser conhecidos por meio da pesquisa, tais como: o perfil do usuário de plantas medicinais na região; levantamento das plantas utilizadas, a sua obtenção, aplicação e armazenamento; e, a aculturação de terapias alternativas pelas comunidades atuais, ou seja, a passagem do conhecimento a outras pessoas, dentro e fora do círculo familiar.

## 2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

“[...] tudo na Terra tem um propósito, cada doença uma erva para curar, cada pessoa uma missão para cumprir [...]”. Frase atribuída a Christine Quintasket, índia Salish de uma etnia indígena americana, expressando a concepção dos índios sobre a existência (Tripod, 2014).

### 2.1. Os primeiros povos a usar as plantas medicinais

“O resultado empírico das virtudes curativas dos vegetais remonta a épocas antigas, quando o homem primitivo escolhia nos prados e selvas, guiado pelo instinto ou outra sugestão, a erva para acalmar a dor e curar o próprio mal” (Panizza, 1999, p.11).

A transmissão da informação foi feita oralmente durante muitas gerações. Segundo Cunha, Ribeiro e Roque (2007), os primeiros documentos escritos conhecidos com informações sobre plantas medicinais e aromáticas reportam-se há mais de 3.000 anos a.C. São documentos sumérios e babilônicos escritos em placas de barro, por ordem do rei assírio Assurbanipal, existentes no Museu Britânico, em Londres.

No entanto, há relatos sobre outras civilizações que já usavam plantas medicinais, na mesma época. Segundo Eldin e Dunford (2001, p.7):

No que diz respeito à documentação escrita do uso de plantas medicinais como remédios, a primeira referência é encontrada na obra chinesa *Pen T'são* (“A Grande Fitoterapia”) de Shen Nung que remonta a 2800 a.C., nesta obra há uma lista de 360 espécies de plantas, algumas delas usadas até hoje.

Uma outra referência, também na China, dessa mesma época, é feita por Boechat (2004, p.8):

Quando morreu, em 2698 a.C., o lendário imperador chinês Shen Nung já provara mais de 100 espécies de ervas, mencionando, em seu *Cânone das Ervas*, 252 plantas, muitas delas em uso até hoje. A medicina tradicional chinesa tem por base o poder curativo das plantas.

[...] Na Grécia, no século XIII a.C., outro curandeiro, chamado Asclépio, profundo conhecedor do poder terapêutico das plantas, concebeu um sistema de cura, fundando o primeiro spa de que se tem conhecimento, em Epidauro, com tratamentos baseados em banhos, jejuns e chás.

A farmacopeia de outras civilizações antigas só começa a ser conhecida após

o estudo recente dessas civilizações, como é o caso da chinesa e da hindu e, mais recentemente na Europa, com o estudo da medicina por gregos e romanos (Cunha, Silva e Roque, 2008).

## 2.2. A importância da cultura árabe

“O primeiro médico egípcio conhecido foi Imhotep, que viveu por volta de 2900 a.C. Era o sacerdote que desenhou uma das primeiras pirâmides. Grande curandeiro, utilizava ervas medicinais em seus preparados mágicos” (Boechat, 2004, p.8).

Cunha, Ribeiro e Roque (2007), mencionam três importantes acontecimentos sobre esta farmacologia: o Código de Hamurabi, conjunto de leis ditadas pelo rei Hamurabi, da Babilônia, no século XVIII a.C., tem referências a diversos fármacos vegetais; um papiro egípcio<sup>1</sup>, do século XVI a.C., que é conhecido como o primeiro documento relativo à preparação de remédios com plantas para o corpo humano, sendo conhecido como o primeiro tratado médico egípcio e a criação, pelos árabes, do alambique utilizado na destilação de plantas aromáticas.

## 2.3. A evolução após os Descobrimentos

Na época dos Descobrimentos, chegou à Índia em 1534, o médico português Garcia d’Horta, que ali viveu até sua morte em 1568. A sua dedicação à fitoterapia praticada naquela região, levaram-no a escrever um dos livros mais importantes da história da medicina e da botânica, onde, curiosamente, Luís de Camões, amigo de Orta publicou, pela primeira vez, um dos seus poemas.

De forma pioneira acrescenta e corrige informação botânica e médica com base no que observou e soube pessoalmente no livro que nos deixou *Colóquios dos simples, e drogas e coisas medicinais da Índia* [...], publicado em 1563.

O seu nome é incontornável na História da Medicina, Farmacognosia e Botânica orientais como tendo dado o primeiro contributo científico europeu para o conhecimento das plantas medicinais orientais.

A sua obra, depois de um pouco transformada e posta em latim, teve enorme repercussão na Europa, registando ainda, nos nossos dias, interesse científico e trabalhos de investigação (Liberato, 2011, p.1).

Por ser judeu, alguns anos após sua morte, a Inquisição tratou do traslado

---

<sup>1</sup> Conhecido como papiro de Ebers, cerca de 1500 a.C. mencionava fórmulas específicas para doenças conhecidas.

dos restos mortais que foram queimados na fogueira, em praça pública. Este relato serve de apoio à afirmação seguinte.

Na Europa os progressos foram dificultados pela Igreja, que não via com bons olhos a aprendizagem científica, e encarava a doença como um castigo. Por esse motivo, a medicina das plantas ficou restrita aos monges nos mosteiros e a algumas mulheres de aldeias remotas (Oka e Roperto, 2000, p.1).

As Ordens Religiosas, que traduziram muitos livros árabes de medicina e cultivavam plantas aromáticas junto aos mosteiros, foram muito importantes, na época dos descobrimentos e colonização pelos europeus, ao contribuírem para a divulgação de novos fármacos na Europa, e que no Novo Mundo fizeram o intercâmbio de conhecimento com os povos indígenas, caso dos Jesuítas no Brasil, no século XVI (Cunha, Ribeiro e Roque, 2007).

#### **2.4. O encontro de culturas no Brasil**

Segundo Petrovick et al. (1999) apud Victório e Lage (2008), os portugueses, ao chegarem ao Brasil em 1500, relataram o uso de plantas em atividades terapêuticas pelas comunidades indígenas. Ainda segundo Victório e Lage (2008), o botânico Bertoni citou que a tribo Guarani tinha maior conhecimento sobre plantas medicinais que os europeus.

A chegada de europeus e escravos africanos ao Brasil, a partir do século XVII, junta a cultura desses povos, donde resulta um somatório de conhecimentos tradicionais dessas sociedades sobre o uso de plantas medicinais, numa época de limitados fármacos utilizados em medicina.

A fitoterapia assume no Brasil um aspecto mais relevante por ser este território abençoado por uma flora nativa única e que, devido a um clima favorável, foi acrescida por outras espécies trazidas de todo o mundo. “A contribuição dos negros com a tradição do uso de plantas no nosso país se deu por meio das plantas que eles trouxeram consigo, e que eram utilizadas em seus rituais religiosos e também como forma terapêutica, empiricamente descoberta” (Sousa et al. 2013, p.29).

No Brasil, o uso popular de plantas medicinais foi beneficiado por ser resultante das relações estabelecidas na formação do país por culturas de grupos de diferentes origens: índios, brancos e negros. [...] Os europeus, ao passarem a viver

no país, tiveram a necessidade de utilizar os conhecimentos empíricos dos índios sobre as plantas medicinais que a natureza proporcionava (Lorenzi e Matos, 2002). Já o contributo dos negros se deve ao fato de terem trazido consigo plantas medicinais que utilizavam em rituais religiosos ou para terapias também empiricamente descobertas (Sousa et al. 2013, p.29).

Esse conhecimento transformado em tradições populares integra a cultura da população brasileira enriquecida por ser fruto de um “caldeirão de raças” nas palavras de Bueno (2010, p.273) que continua justificando:

Massacrados os indígenas, miscigenados os portugueses, procriados os mamelucos e cafuzos, o país seria erguido pelo braço escravo de [...] milhões de negros foram trazidos de África [...] ‘importação em massa’ de imigrantes europeus [...] Imigrantes japoneses, árabes e judeus viriam a seguir [...]

Segundo Martins et al. (1998), os conhecimentos importantes trazidos pelos escravos contribuíram para que uma medicina popular rica e original surgisse no Brasil.

A medicina popular observada na sociedade contemporânea é um conjunto de conhecimentos tradicionais, compreendendo desde os resquícios da medicina da Antiguidade, exercida por eruditos, em geral sacerdotes, até os elementos de nossos dias; no Brasil a medicina popular apresenta fundamentalmente influência da cultura indígena, africana e naturalmente portuguesa (Camargo, 1976 apud Santos, 2006).

## 2.5. Épocas de mudança

Segundo Cunha, Silva e Roque (2008, p.1):

Com o Renascimento<sup>2</sup>, o charlatanismo, e o empirismo da medicina e da farmácia da Idade Média, cedem lugar, pouco a pouco, à experimentação, ao mesmo tempo que vão sendo introduzidos na terapêutica novos fármacos, com a chegada dos nossos antepassados à África, à Índia e ao Brasil e, dos espanhóis, aos outros países da América do Sul.

No período da Revolução Industrial (séc. XVIII e XIX), o conhecimento empírico adquirido durante tantos séculos quase se perdeu pela descoberta de

---

<sup>2</sup>Renascimento: um importante movimento de ordem artística, cultural e científica que originou a passagem da Idade Média para a Moderna e ocorreu entre fins do século XIV e início do século XVII.

novas tecnologias de fabricação industrial que resultaram na elaboração e produção de medicamentos com substâncias sintéticas, relegando para um plano secundário a utilização das plantas medicinais (Sousa et al. 2013).

Embora o uso de plantas medicinais não tenha sido abolido, a ciência voltou seus esforços para o desenvolvimento de fármacos sintéticos até as últimas décadas do século XX. Foi então que a população e a medicina moderna, motivada por diversos fatores como falta de eficácia, custo e efeitos adversos, iniciaram uma conexão entre uso tradicional e científico das plantas medicinais (Correr e Otuki, 2013, p.178).

Estas diversas mudanças na utilização das plantas medicinais, ocorridas em cerca de 500 anos, são sintetizadas nas palavras de Ribeiro e Diniz, 2008 apud Vieira, 2009, p.1:

No Renascimento, com o aparecimento dos alquimistas e a descoberta das Américas com seus Xamãs indígenas, houve também o “renascimento” da fitoterapia e outras práticas científicas. No período pós-revolução industrial, com o início da indústria de síntese, a fitoterapia passa a ser relegada a um plano secundário. Ressurge no final do século passado, com o nome de Fitomedicina, que traz para a clínica, o uso tradicional de plantas medicinais.

## **2.6. O mercado atual**

A utilização milenar de plantas com fins medicinais é ainda uma prática atual em qualquer sociedade. O conhecimento empírico das propriedades medicinais de algumas plantas, adquirido por gerações desde a mais remota civilização, tornou-se prática corrente (Veiga Júnior; Pinto, 2004).

A fitoterapia é uma forma de tratamento amplamente utilizado pela população, principalmente em comunidades carentes em que o acesso à saúde é bem precário, e muitas vezes as plantas são a única forma de tratamento disponível. Contudo, a utilização de plantas medicinais não é mais uma prática utilizada apenas por pessoas desprovidas financeiramente, hoje também já é uma realidade vivenciada por classes sociais com um maior poder aquisitivo, que busca formas alternativas no tratamento de patologias (Sousa et al. 2013).

A oferta de plantas medicinais tem aumentado consideravelmente nos últimos 10 anos (Capasso et al. 2000). Este fato pode ser observado no município onde na última década foram abertas diversas farmácias fitoterápicas que vendem as plantas medicinais para aqueles que preferem fazer a sua aquisição em produto já pronto para utilização.

Para Eldin e Dunford (2001), o uso de plantas medicinais ressurgena

atualidade como uma opção disponível para a população mundial que necessita de medicamentos acessíveis. No caso brasileiro, é uma realidade para a maioria da população dos municípios, pela carência de atendimento primário à saúde e por razões financeiras.

A pesquisa realizada comprova um fato que se pode resumir nas palavras de Branquinho (2007, p.25): “O uso das ervas não se restringe àqueles que não podem ter acesso à medicina científica, sendo adotado por pessoas de todas as classes sociais [...]”.

Atualmente, um grande número de pessoas utilizam as plantas medicinais como uma alternativa de promover qualidade de vida. Essas plantas simbolizam muitas vezes a única forma de recurso terapêutico de diversas comunidades, pois ainda hoje em regiões mais pobres, e até mesmo nas grandes cidades brasileiras, as plantas medicinais são comercializadas em feiras livres, em supermercados, em hortas e também podem ser encontradas nos quintais de diversas residências (Machado, 2009 apud Sousa et al. 2013).

Esta realidade atual sobre o aumento no consumo de plantas medicinais também pode significar a crescente conscientização da sociedade sobre a necessidade de um desenvolvimento sustentável que melhore a qualidade de vida de um modo global.

## 2.7. A poesia e a História

Os milhares de anos da História da Fitoterapia, aqui resumidos nos parágrafos anteriores, e que mostram o retorno às origens da utilização de plantas medicinais, foram descritos em poesia por Paulo Coelho na:

### Brevíssima história da medicina

- 500 D.C. – Venha até aqui, e coma esta raiz.
- 1.000 D.C. – Esta raiz é coisa de ateu, faça esta oração ao Deus que está no céu.
- 1.792 D.C. – O Deus não está no céu, quem reina é a razão. Venha até aqui, e beba esta poção.
- 1.917 D.C. – Esta poção é para enganar o oprimido, sugiro que você tome este comprimido.
- 1.960 D.C. – Este comprimido é antigo e exótico. Chegou o momento de tomar antibiótico.
- 1.998 D.C. – Antibiótico te deixa fraco e infeliz. Eis um novo tratamento: coma esta raiz (Coelho, 2007).

## 2.8. A Mata Atlântica e o Município de Caraguatatuba-SP

Conhecer as plantas que curam é cuidar da saúde por meio da natureza e, em particular, das plantas com propriedades medicinais nativas da Mata Atlântica.

A Mata Atlântica, uma das reservas naturais mais importantes do mundo, tem atualmente cerca de 7% da sua área original, mas é nesta região que se concentra uma das suas áreas de maior preservação (Dreyer, 2014).

O bairro de Massaguaçu é um dos mais antigos do município e, “[...] foi o primeiro dos bairros mais antigos de Caraguá a receber uma unidade escolar. A Escola de Primeiras Letras Masculina foi fundada no dia 18 de setembro de 1864” (Caraguatatuba, 2015).

A região norte do município, composta pelos bairros Getuba, Capricórnio, Massaguaçu, Cocanha, Mococa e Tabatinga, é cercada pelo Oceano Atlântico e a Serra do Mar. Esse fato tem influência na facilidade de criação e obtenção de algumas plantas medicinais por parte dos residentes que vivem no entorno da Mata Atlântica, preservada por lei ambiental. Devido ao tombamento da Mata Atlântica que é protegida, o desenvolvimento urbano dá-se nessa faixa de terreno que começa junto às praias e vai até próximo ao sopé da Serra do Mar, sofrendo influência desses dois elementos naturais.

## **2.9. Legislação atual e definições**

Tudo o que se refere à criação, obtenção e comercialização das plantas medicinais deve ser realizado de acordo com a Política e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Ministério da Saúde (Brasil, 2006; Brasil, 2009) e dentro da regulamentação criada, para tal, pela ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2010), que define fitoterápico como:

Todo medicamento tecnicamente obtido e elaborado, empregando-se exclusivamente matérias-primas ativas vegetais com finalidade profilática, curativa ou para fins de diagnósticos, com benefício para o usuário. É caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos do seu uso, assim como pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade: é o produto final acabado, embalado e rotulado.

“O conceito de planta medicinal, segundo a OMS, é qualquer planta que possui, em um dos órgãos ou em toda planta, substâncias com propriedades terapêuticas ou que sejam ponto de partida na síntese de produtos químicos ou farmacêuticos” (Lima et al. 2010).

Uma preocupação da sociedade é a apropriação indevida do conhecimento tradicional e do patrimônio genético, tendo sido iniciada a sua proteção em 2001 com a publicação da Medida Provisória nº 2.186-16, de 23 de agosto de 2001, que dispõe sobre o acesso ao patrimônio genético e ao conhecimento tradicional associado, a repartição de benefícios dentre outras providências:

Artigo 8º Fica protegido por esta Medida Provisória o conhecimento tradicional das comunidades indígenas e das comunidades locais, associado ao patrimônio genético, contra a utilização e exploração ilícita e outras ações lesivas ou não autorizadas pelo Conselho de Gestão de que trata o art. 10, ou por instituição credenciada.

Parágrafo 1º O Estado reconhece o direito das comunidades indígenas e das comunidades locais para decidir sobre o uso de seus conhecimentos tradicionais associados ao patrimônio genético do País, nos termos desta Medida Provisória e do seu regulamento (Brasil, 2001).

É a partir desta MP que são publicados, nos anos seguintes, Decretos, Resoluções e Orientações Técnicas que regulamentaram a mesma. A última publicação sobre o assunto é a Resolução INPI, nº 69/2013, que normaliza os procedimentos relativos ao requerimento de pedidos de patentes de invenção cujo objeto tenha sido obtido em decorrência de um acesso a amostra de componente do patrimônio genético nacional – PGN.

Já no âmbito do uso das plantas medicinais e da fitoterapia são de destacar algumas ações por parte dos órgãos oficiais:

- a Portaria nº 971 de 03 de maio de 2006, do Ministério da Saúde, aprovando a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Nacional de Saúde (SUS), com diretrizes para plantas medicinais, fitoterapia e o provimento do acesso aos usuários do SUS;

- a já referida Política e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, do Ministério da Saúde (Brasil, 2006; Brasil, 2009), com diretrizes para a implantação de serviços a nível nacional pelas Secretarias de Saúde dos Estados, Distrito Federal e dos Municípios;

- a constituição, em 2010, da Comissão Técnica e Multidisciplinar de Elaboração e Atualização da Relação Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (COMAFITO).



A pesquisa foi realizada junto aos moradores dos bairros: Getuba, Capricórnio, Cocanha, Mococa, Tabatinga e Massaguaçu, sendo que neste último se concentra a maioria dos moradores da região norte do município de Caraguatatuba e é o maior em área urbanizada.

A abordagem aos entrevistados, durante os meses de Janeiro e Fevereiro de 2015, foi realizada, na sua maioria, durante o dia nos seguintes locais: escola municipal, unidade básica de saúde, supermercado e feira semanal. Algumas entrevistas foram realizadas à noite, com agendamento prévio, e com a finalidade de conseguir entrevistados do sexo masculino, pois verificou-se que durante o dia a maioria dos contatos só eram possíveis com pessoas do sexo feminino.

### **3.2. Participantes**

Os dados mais recentes sobre o número de habitantes da região deste estudo, obtidos junto à Prefeitura Municipal de Caraguatatuba (Caraguatatuba,2014), estão divididos por bairros ou agrupamentos de bairros da seguinte forma:

- Getuba e Capricórnio = 1.442
- Massaguaçu e Cocanha = 4.749
- Mococa = 310
- Tabatinga = 523
- Total da região norte = 7.024

O número da população alvo desta pesquisa será inferior a 7.420, em virtude do mesmo incluir os menores de dezoito anos e os estrangeiros que não fazem parte do arcabouço amostral.

### **3.3. Procedimentos**

Alguns procedimentos foram definidos para que a amostra da pesquisa a ser realizada fosse representativa, ou seja, que contivesse em proporção todas as características qualitativas e quantitativas da população a pesquisar: definir a população-alvo, determinar o arcabouço amostral, escolher a técnica de amostragem e determinar o tamanho da amostra. Assim:

- População-alvo: moradores dos bairros da região norte de Caraguatatuba, nomeadamente: Getuba, Capricórnio, Massaguaçu, Cocanha, Mococa e Tabatinga =

7.420 residentes;

- Arcabouço amostral: morador permanente com nacionalidade brasileira e maior de dezoito anos;

- Técnica de amostragem: amostragem aleatória simples – todos os elementos da população tiveram a mesma probabilidade de fazer parte da amostra;

- Tamanho da amostra: 114 foi o número de residentes entrevistados.

Segundo as tabelas de Bruni (2011), para uma amostragem aleatória simples de um universo de 5.000 a 10.000 residentes, o tamanho da amostra que garante um nível de confiança de 95%, com um erro inferencial de 10%, é de 96 elementos pesquisados – entrevistas com questionários preenchidos. Como foram realizadas 114 entrevistas em um universo inferior a 10.000 residentes pode-se garantir à pesquisa efetuada, um nível de confiança de 95% com um erro inferencial inferior a 10%.

### **3.4. Coleta de dados**

O método de coleta de dados utilizado foi pela abordagem aleatória de moradores da Região Norte de Caraguatatuba a quem eram solicitadas respostas a um questionário com questões abertas e fechadas. A presença da pesquisadora fazia-se necessária para tirar dúvidas sobre as questões ao respondente.

Na primeira parte do questionário foi realizada uma pesquisa descritiva com 7 (sete) questões para traçar o perfil dos entrevistados, anotando-se o sexo, local de residência, idade, profissão, local de nascimento, tempo de permanência no município e escolaridade.

Para os respondentes com conhecimento da existência de plantas medicinais, o questionário apresentava mais duas partes. A primeira com 8 (oito) questões versava sobre o seu conhecimento genérico das plantas medicinais e a segunda com uma tabela em que as plantas medicinais conhecidas dos respondentes foram descritas, pelos mesmos, com os seguintes elementos: Nome Popular, Finalidade, Parte utilizada da planta, Preparação e Aplicação.

Para esta última parte do questionário, e para o diálogo com os entrevistados, foi necessária uma prévia pesquisa bibliográfica que forneceu dados para facilitar, esclarecer e aprofundar algumas respostas colocadas na tabela no momento da entrevista. Esta pesquisa também se fazia necessária para a análise dos resultados

obtidos e a sua posterior discussão.

## 4. RESULTADOS

Obtidas as respostas aos questionários foi feita a tabulação dos resultados e uma comparação entre eles.

Segue-se a apresentação dos resultados às questões abertas e fechadas.

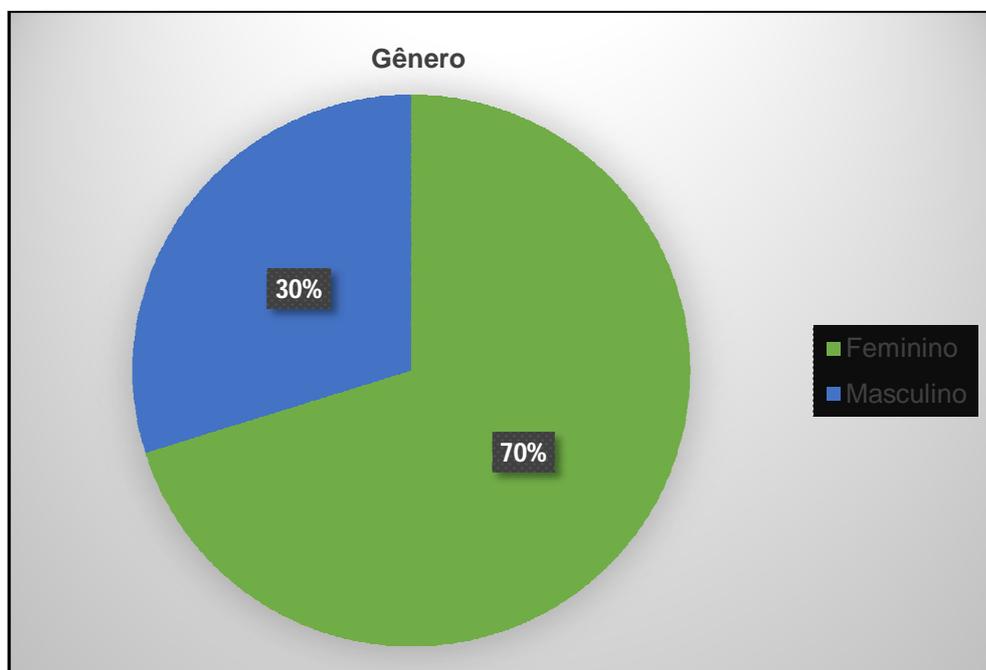
### 4.1. Análise de dados

A primeira parte do questionário, já descrita, permite traçar um perfil sócio demográfico dos residentes na região desta pesquisa.

De referir que foi de 114 o número de entrevistados, conforme citado anteriormente.

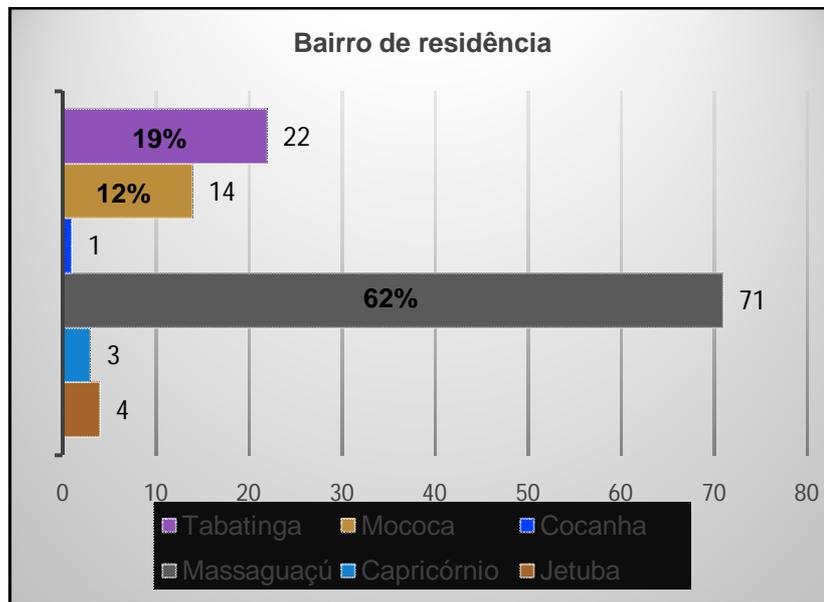
#### 4.1.1. Caracterização da amostra

De acordo com os resultados obtidos: 30% de pessoas do sexo masculino e 70% de pessoas do sexo feminino (Figura 2).



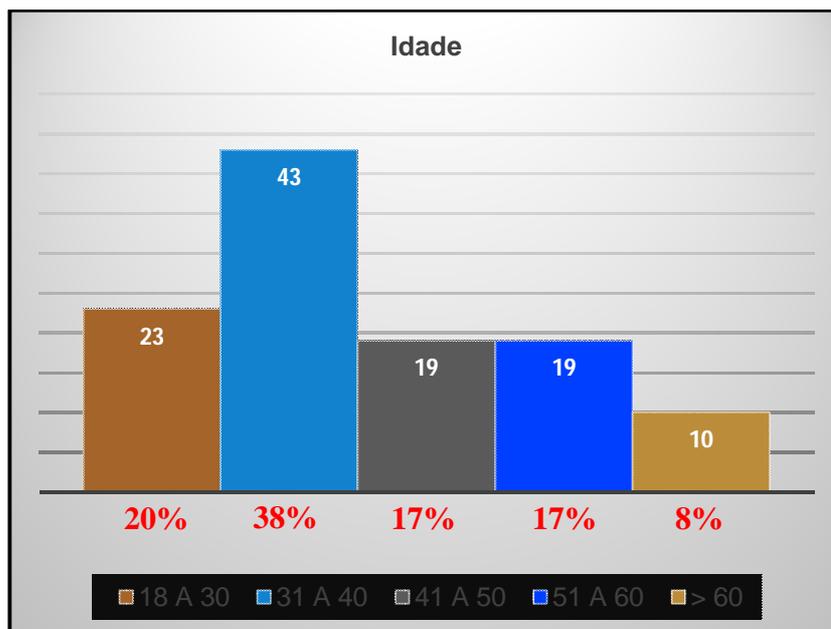
**Figura 2:** Gênero.  
**Fonte:** Autora.

A maior parte de residentes (62%) está no bairro de Massaguaçu, conforme Figura 3.



**Figura 3:** Bairro de residência.  
**Fonte:** Autora.

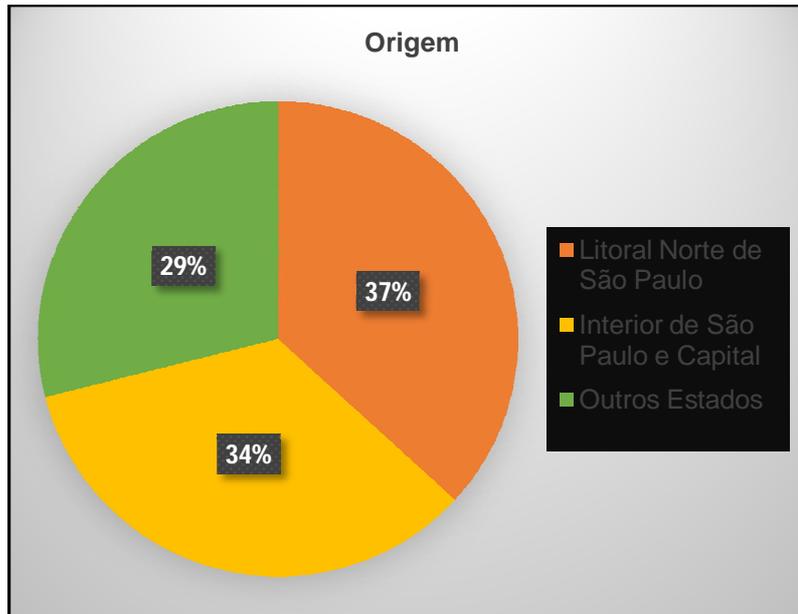
Como se observa, a maioria, 38% dos entrevistados tem entre 31 e 40 anos. As restantes faixas etárias tiveram os seguintes valores: 20% até 30 anos, 17% de 41 a 50 anos, 17% de 51 a 60 anos e 8% acima de 60 anos (Figura 4).



**Figura 4:** Idade.  
**Fonte:** Autora.

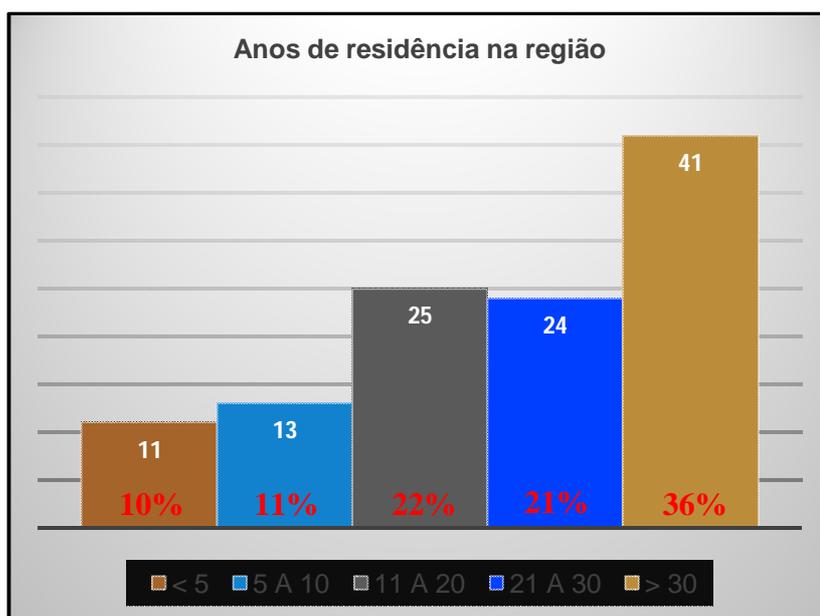
Quanto à ocupação, houve mais de 20 profissões diferentes declaradas, só havendo destaque para a trabalhadora do lar com 19% das entrevistadas.

Para a pesquisa foi significativo saber que a população residente é maioritariamente originária de fora do Litoral Norte de São Paulo, conforme a Figura 5.



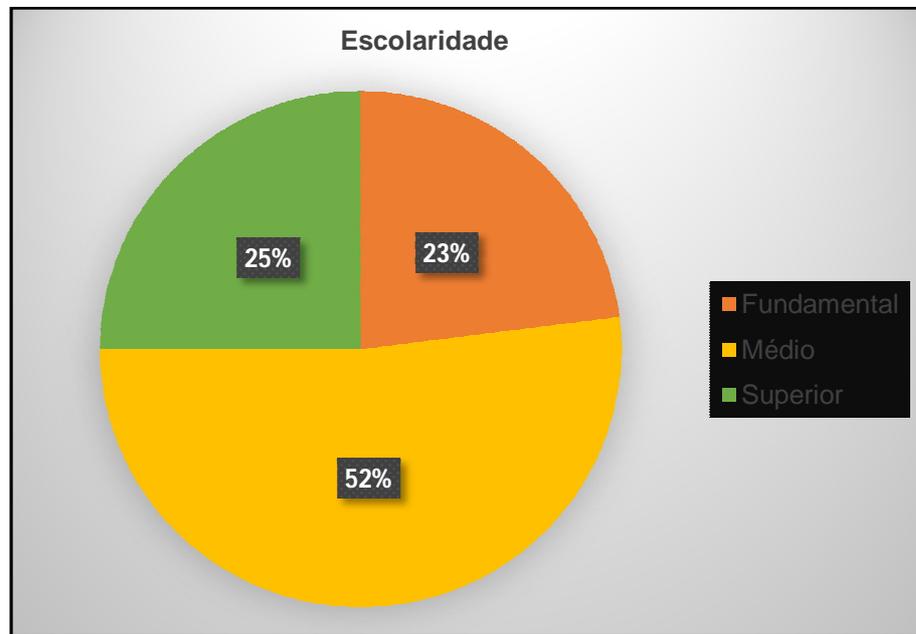
**Figura 5:** Origem.  
**Fonte:** Autora.

O número de anos de residência na região (Figura 6) mostra que a maioria dos entrevistados (57%) é residente na região há mais de 20 anos.



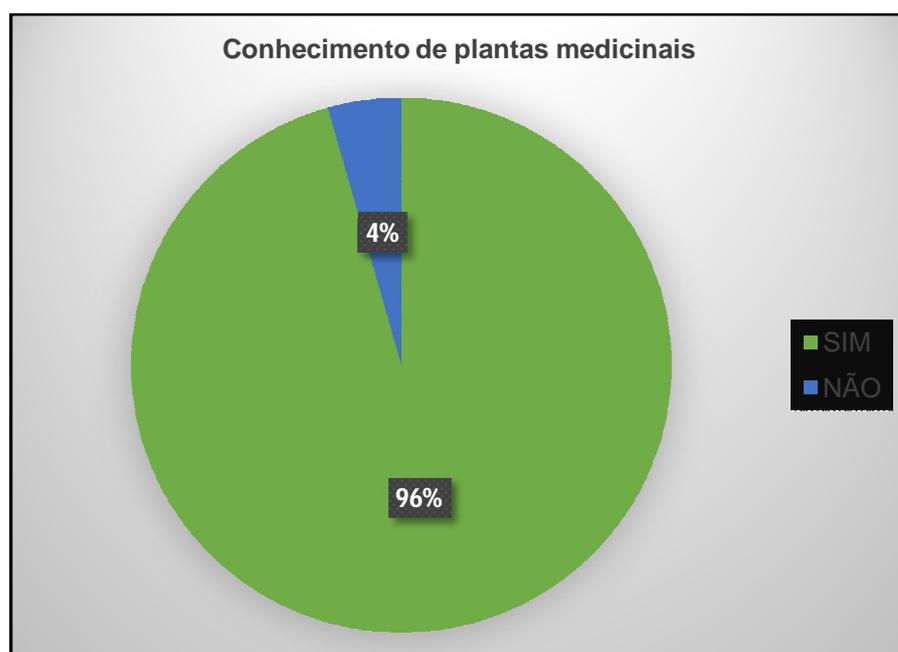
**Figura 6:** Anos de residência na região.  
**Fonte:** Autora.

O nível de escolaridade (Figura 7) mostra que a maioria, 52% dos respondentes, possui o Ensino Médio, sendo que 25% possui o Ensino Superior e 23%, o Ensino Fundamental.



**Figura 7:** Escolaridade.  
**Fonte:** Autora.

A pesquisa mostrou que 4% dos entrevistados (5) não tinham conhecimento sobre plantas medicinais (Figura 8) sendo que os restantes 96% (109) deram respostas à 2ª e 3ª parte do questionário.



**Figura 8:** Conhecimento de plantas medicinais.

**Fonte:** Autora.

O perfil dos moradores entrevistados da região é o seguinte: sexo feminino, residente em Massaguaçu há mais de trinta anos, com idade compreendida entre 31 e 40 anos, nascido no Litoral Norte – SP, com ensino médio completo e conhecedor de plantas medicinais.

#### **4.1.2. Conhecimento geral sobre plantas medicinais**

Na segunda parte do questionário foram realizadas perguntas para conhecer a familiaridade dos entrevistados com a utilização das plantas medicinais. E a primeira questão abordou a sua utilização, sendo que 81% manifestaram esse hábito (Figura 9).

Sobre quem lhes passou o conhecimento sobre essa terapia, 91% apontaram a família como tendo sido a origem dos ensinamentos.

É de 79% o número de entrevistados que transmitem o seu conhecimento a outros, para além de seus familiares.

Na sua maioria (89%), declararam que a utilização da referida terapia alternativa é aplicada a todos aqueles com quem se relacionam, independentemente da idade.

Quanto aos meios de obtenção das plantas medicinais foram indicadas as mais diversas maneiras: no comércio, na mata, nos seus relacionamentos e indicaram ainda ser um hábito o cultivo em suas residências daquelas de fácil aquisição de mudas ou sementes e que não ocupam muito espaço na horta ou no jardim.

No caso de obtenção das plantas *in natura*, a maioria (92%) respondeu que, por hábito, faz a seleção, a lavagem e a secagem das plantas.

Por outro lado, a obtenção da matéria-prima para esta terapia está facilitada por um comércio atuante e incentivador com embalagens atrativas no caso dos chás e infusões, profusamente expostos em supermercados.

Todos estes dados obtidos, na segunda parte do questionário, foram coligidos na Figura 9 para uma visualização conjunta dos mesmos.

A obtenção das plantas no comércio varejista está muito facilitada no município, dado o grande número de farmácias de manipulação existentes que a par das preparações vendem plantas medicinais para utilização em casa.

|   |                    |                    |             |
|---|--------------------|--------------------|-------------|
| HÁBITO DE UTILIZAÇÃO                          | SIM = 81%          |                    | NÃO = 19%   |
| ORIGEM DO CONHECIMENTO                        | FAMÍLIA = 91%      |                    | OUTROS = 9% |
| PASSAR O CONHECIMENTO                         | SIM = 79%          |                    | NÃO = 21%   |
| UTILIZAÇÃO POR TODA A FAMÍLIA                 | SIM = 89%          |                    | NÃO = 11%   |
| OBTENÇÃO                                      | CASA / HORTA = 47% | OUTROS MEIOS = 53% |             |
| CUIDADOS COM PLANTAS OBTIDAS <i>IN NATURA</i> | SIM = 92%          |                    | NÃO = 8%    |

**Figura 9:** Familiaridade com a utilização de plantas medicinais.

**Fonte:** Autora.

No comércio popular, realizado em ruas, feiras livres, mercados e pequenos comércios, ainda se encontram os raizeiros, comerciantes com vasto conhecimento sobre indicação e preparo de plantas medicinais e que fazem a ligação da produção daquelas com o mercado consumidor. Os raizeiros também são conhecidos por outros nomes: ervateiros, erveiros, herbolários, herbários e curandeiros.

Sobre a dificuldade, atualmente, na obtenção de plantas que, no passado eram fáceis de encontrar, é de referir as que são alvo de proteção por estarem em vias de extinção.

Dos entrevistados, 60% armazena plantas em casa e, na sua totalidade, utiliza vidros.

#### 4.1.3. Conhecimento específico sobre plantas medicinais

Na terceira parte do questionário o entrevistado preencheu uma tabela em que as plantas medicinais conhecidas foram descritas com os seguintes elementos: Nome Popular, Finalidade, Parte usada da planta, Preparação e Aplicação.

Foram obtidos os seguintes resultados:

- Dos 114 entrevistados, 109 (96%) fizeram citação a 417 plantas, o que representou uma média de cerca de 4 plantas medicinais conhecidas por residente na região;

- Daquele total de 417 citações foram mencionadas 94 plantas diferentes

indicadas para 186 problemas de saúde.

A razão deste último dado é porque algumas plantas medicinais são indicadas para mais de um problema de saúde.

Para a compilação dos resultados em tabelas, foram pesquisados os nomes científicos das plantas citadas e verificadas, em livros da especialidade, as informações dadas pelos entrevistados quanto à finalidade na utilização de cada planta.

Sobre este último item verificou-se um total de 6 indicações incorretas, ou seja, 3% das 186 indicações, ao serem cruzadas com dados em livros técnicos da área. Aos entrevistados que deram essas indicações, foi enviada carta (APÊNDICE B) informando o erro, sua correção e enviando algumas recomendações sobre a utilização de plantas medicinais, segundo indicação dos especialistas na área.

As 6 indicações incorretas foram:

- Alho (*Allium sativum*) – para diabetes (2 indicações);
- Ameixa (*Prunus domestica*) – para erisipela;
- Arruda (*Ruta graveolens*) – para tosse (2 indicações);
- Babosa (*Aloé vera*) – para acne.

Na Tabela 1 estão apresentadas todas as plantas medicinais citadas pelos entrevistados.

**Tabela 1:** Relação de todas as plantas medicinais citadas e dos elementos complementares obtidos dos entrevistados.

| NOME POPULAR     | NOME CIENTÍFICO             | INDICAÇÃO                       | PARTE USADA | PREPARAÇÃO  | POSOLOGIA                         | Nº Cit. |
|------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------|---|-----------------------------------|---------|
| Abacateiro       | <i>Persea americana</i>     | Diurético                       | Folhas      | Infusão em água quente                                  | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia    | 5       |
|                  |                             | Inflamação dentária             |             |   |                                   |         |
|                  |                             | Dor no corpo                    |             |   |                                   |         |
| Abacaxi          | <i>Ananas sativus</i>       | Máscara rejuvenescedora         | Fruto       | Mistura de polpa do fruto com farinhas de arroz e trigo | 1 aplicação de 20 minutos por dia | 1       |
| Abóbora          | <i>Cucurbita pepo</i>       | Vermífugo                       | Sementes    | Torrar, moer e tomar com leite                          | 1 vez ao dia                      | 1       |
| Absinto ou losna | <i>Artemisia absinthium</i> | Afecções hepáticas e estomacais | Folhas      | Infusão em água quente                                  | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia    | 4       |
| Acerola          | <i>Malpighia emarginata</i> | Gripe e resfriado               | Fruto       | Suco  | 1 copo por dia                    | 1       |

| NOME POPULAR | NOME CIENTÍFICO                | INDICAÇÃO   | PARTE USADA  | PREPARAÇÃO   | POSOLOGIA   | Nº Cit. |
|--------------|--------------------------------|---|--|--|---|---------|
| Agrião       | <i>Nasturtium officinale</i>   | Diurético.<br>Anti-inflamatório<br>Tosse  | Folhas   | In natura / em<br>saladas<br>Infusão em água<br>quente   | Comer às<br>refeições<br>1 xícara de chá 3<br>vezes ao dia  | 2       |
| Alcaçuz      | <i>Glycyrrhiza glabra</i>      | Afecções<br>pulmonares  | Raiz   | Infusão em água<br>fria da raiz em<br>pedaços  | Tomar uma<br>colher de sopa<br>várias vezes ao<br>dia   | 1       |
| Alecrim      | <i>Rosmarinus officinalis</i>  | Fortificante<br>cardíaco<br>Extra sístoles<br>Flatulência<br>Calmante<br>Enxaquecas<br>Sinusite   | Extremidades<br>floridas<br>(sumidades)<br>Raiz<br>Caules  | Infusão em água<br>quente<br>Óleo diluído em<br>azeite<br>Infusão em água<br>quente  | 1 xícara de chá<br>ao dia<br>Massagem local<br>2 a 3 xícaras por<br>dia   | 7       |
| Alface       | <i>Lactuca sativa</i>          | Hipertensão   | Folhas   | In natura / em<br>saladas sem sal  | 6 folhas ao dia   | 1       |
| Alfavaca     | <i>Ocimum selloii</i>          | Digestivo,<br>flatulência<br>Asma e tosse   | Folhas<br>Folhas e<br>flores<br>Sementes                   | In natura /<br>tempero de<br>alimentos<br>Infusão em água<br>quente<br>Infusão em água<br>quente   | Variável<br>2 a 3 xícaras por<br>dia<br>1 xícara de chá<br>ao dia   | 5       |
| Alfazema     | <i>Lavandula angustifolia</i>  | Calmante<br>Conjuntivite  | Extremidades<br>floridas<br>(sumidades)<br>novas<br>Folhas | Infusão em água<br>quente<br>Misturar com<br>óleo de<br>amêndoas   | 1 xícara de chá 3<br>vezes ao dia<br>Massagear  | 3       |
| Alho         | <i>Allium sativum</i>          | Infecção interna<br>Anti-inflamatório<br>Pressão alta –<br>dilatador de<br>artérias e<br>capilares<br>Expectorante<br>Gripe e resfriado | Bulbo  | Macerar com sal<br>In natura,<br>tempero de<br>alimentos<br>Triturado em<br>água<br>Infusão em água<br>quente,<br>acrescentar mel<br>e limão | 1 colher de chá<br>durante 7 dias<br>Variável<br>1 cálice 2 vezes<br>ao dia<br>1 xícara de chá 3<br>vezes ao dia,<br>sem sair de casa | 3       |
| Aroeira      | <i>Astronium fraxinifolium</i> | Infecção vaginal  | Folhas   | Decocção   | Banhos de<br>acento   | 1       |
| Arnica       | <i>Arnica montana</i>          | Anti-inflamatório   | Folhas   | Tintura = infusão<br>por 15 dias em<br>água fria e álcool<br>de cereais, em<br>partes iguais<br>Maceração                                    | Aplicação a cada<br>6 horas<br>Aplicar<br>compressas  | 6       |

| NOME POPULAR                      | NOME CIENTÍFICO                | INDICAÇÃO   | PARTE USADA             | PREPARAÇÃO  | POSOLOGIA  | Nº Cit. |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------|---|--|---------|
| Arruda                            | <i>Ruta graveolens</i>         | Afecções abdominais e estomacais<br>Enxaquecas<br>Calmante<br>Menstruações difíceis.<br>Conjuntivite e inflamação dos olhos | Folhas                  | Infusão em água quente  | 1 vez ao dia   | 5       |
| Assa-peixe                        | <i>Vernonia polysphaera</i>    | Tosse e catarro   | Folhas                  | Infusão / xarope  | 1 colher de sopa 3 vezes ao dia  | 1       |
| Aveia                             | <i>Avena sativa</i>            | Diarreia  | Fruto (grão) ou flocos  | Decocção ou infusão (flocos)                                  | Várias colheres de sopa após cada evacuação  | 2       |
| Babosa                            | <i>Aloé vera</i>               | Queda de cabelo, caspa e combate a <u>piolhos e lêndeas</u><br>Queimaduras, cicatrização e micoses.                         | Polpa das folhas        | Infusão em água quente por 15 minutos e coar numa peneira     | Aplicar a gosma na cabeça (1 hora) entre duas lavagens<br>Colocar sobre o local afetado (3 vezes ao dia) | 7       |
| Bálsamo                           | <i>Sedum dendroideum</i>       | Afecções hepáticas e estomacais   | Folhas                  | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 1 vez ao dia   | 2       |
| Bananeira                         | <i>Musa spp.</i>               | Prevenção de câimbras<br>Estancar hemorragia  | Fruto<br>Leite do caule | In natura ou em sucos mistos<br>Fura o tronco e colhe o leite | Variável<br>Colocar sobre o corte  | 1       |
| Batata do mato ou Batata-brava    | <i>Cissampelos fasciculata</i> | Vermífugo   | Raiz                    | Após maceração, infusão em água quente                        | 1 xícara de chá em jejum   | 1       |
| Beldroega                         | <i>Portulaca oleracea</i>      | Dores abdominais  | Folhas                  | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia   | 1       |
| Berinjela                         | <i>Solanum melongena</i>       | Regula o colesterol e diminui risco de diabetes   | Fruto                   | 2 rodelas do fruto maceradas em suco de 3 laranjas            | 1 copo pela manhã, em jejum  | 1       |
| Beterraba                         | <i>Beta vulgaris</i>           | Anemia  | Raiz                    | In natura ou xarope   | Às refeições principais  | 3       |
| Boldo                             | <i>Peumus boldus</i>           | Afecções hepáticas e estomacais<br>Enxaquecas   | Folhas                  | Infusão em água quente ou maceração em água fria              | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia   | 53      |
| Camomila                          | <i>Matricaria chamomilla</i>   | Afecções estomacais intestinais, gastrites e insônias<br>Calmante   | Flores                  | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia   | 12      |
| Cana do brejo ou caninha do brejo | <i>Costus spicatus</i>         | Diurético e cólica renal  | Toda a planta           | Decocção ou infusão para uso interno                          | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia  | 5       |

| NOME POPULAR                                 | NOME CIENTÍFICO  | INDICAÇÃO  | PARTE USADA           | PREPARAÇÃO   | POSOLOGIA   | Nº Cit. |
|--|--|--|-----------------------|--|---|---------|
| Canela                                       | <i>Cinnamomum zeylanicum</i>                                       | Gripes e Resfriados<br>Afecções estomacais intestinais       | Casca do tronco       | Decocto com leite e açúcar<br>Decocção ou infusão para uso interno | 1 copo ou xícara por dia<br>2 xícaras de chá 2 vezes ao dia | 2       |
| Carobinha                                    | <i>Jacaranda caroba</i>  | Cicatrizante da pele   | Folhas                | Infusão em água quente para compressas                             | 2 vezes ao dia  | 1       |
| Carqueja                                     | <i>Baccharis trimeia</i>   | Diurética, digestiva   | Folhas                | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                              | 3       |
| Carrapicho                                   | <i>Desmodium adscendens</i>  | Diarreia   | Parte aérea da planta | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá ao dia                                      | 1       |
| Castanheira-do-Pará ou castanheira-do-Brasil | <i>Bertholletia excelsa</i>  | Antioxidante e diminuição do colesterol ruim                 | Semente               | Polpa (semente sem casca)  | 2 unidades por dia  | 1       |
| Cavalinha                                    | <i>Equisetum arvense</i>   | Afecções urinárias   | Caule                 | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                              | 1       |
| Cenoura                                      | <i>Daucus carota</i>   | Tosse  | Raiz                  | Xarope de rodela da raiz descascada com açúcar                     | 3 colheres de chá várias vezes ao dia                       | 1       |
| Chapéu-de-couro                              | <i>Echinodorus macrophyllum</i> ou <i>Echinodorus grandiflorus</i> | Diurético, reumatismo  | Folhas                | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                              | 2       |
| Cheiro verde (mistura de salsa e cebolinha)  | <i>Petroselinum crispum</i> e <i>Allium schoenoprasum</i>          | Corrimento vaginal   | Raiz, caule e folhas  | In natura / em saladas<br>Infusão em água quente                   | 2 vezes ao dia  | 2       |
| Chorão                                       | <i>Salix alba</i>  | Anti-inflamatório  | Folhas                | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                              | 1       |
| Cipó-d'alho                                  | <i>Mansoa alliacea</i>   | Analgésico   | Toda a planta         | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                              | 1       |
| Citronela                                    | <i>Cymbopogon nardus</i>   | Calmante, febres intestinais e distúrbios digestivos         | Colmos e folhas       | Infusão em água quente   | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                              | 1       |
| Confrei, consóida ou consolda                | <i>Symphytum officinale</i>  | Cicatrizante   | Folhas                | Maceração 1 noite e coe  | Aplicar 3 vezes ao dia                                      | 1       |
| Cordão de frade                              | <i>Leonotis nepetaefolia</i>                                       | Afecções intestinais   | Folhas                | Decocção das folhas trituradas                                     | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                              | 1       |
| Couve  | <i>Brassica oleracea</i>   | Afecções estomacais<br>Gastrite, anemia e fraqueza           | Folhas                | Batida com limão   | 1 a 3 copos por dia   | 3       |
| Dente-de-leão                                | <i>Taraxacum officinale</i>  | Eliminar verrugas  | Caule                 | Espremer o caule e obter o leite (seiva)                           | Aplicar 3 vezes ao dia                                      | 1       |
| Erva-baleeira ou Maria-milagrosa             | <i>Cordia verbenacea</i>   | Anti-inflamatório, cicatrizante, artrite, artrose, tendinite | Ramos                 | Infusão em álcool  | Uso tópico 1 a 2 vezes ao dia ou massagem                   | 2       |

| NOME POPULAR   | NOME CIENTÍFICO                 | INDICAÇÃO   | PARTE USADA               | PREPARAÇÃO  | POSOLOGIA  | Nº Cit. |
|--|---------------------------------|---|---------------------------|---|--|---------|
| Erva-cidreira,<br>Capim-cidreira,<br>Capim-limão,<br>Capim-santo<br>ou Melissa | <i>Melissa officinalis</i>      | Calmante, dores de cabeça, tosse e gripe<br><u>Diurético</u>                        | Folhas                    | Infusão com gotas de limão e adoçada com mel<br><u>Infusão em água quente</u>             | 1 a 3 xícaras por dia  | 36      |
| Erva de Santa Maria,<br>Mastruz ou Mentruz                                     | <i>Chenopodium ambrosioides</i> | <u>Vermífugo</u><br>Anti-inflamatório   | Folhas                    | <u>Batida com leite</u><br>Maceração (pasta)  | 2 vezes ao dia<br>Aplicação local                                    | 9       |
| Erva de São João,<br>Hipérico ou Hipericão                                     | <i>Hypericum perforatum</i>     | Cólicas intestinais<br>Antidepressivo   | Folhas                    | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                                       | 1       |
| Erva-doce,<br>Anis ou Funcho   | <i>Pimpinella anisum</i>        | Afecções intestinais e gastrites<br><u>Gripe e calmante</u>                         | Folhas, frutos e sementes | Infusão em água quente<br>Infusão com camomila  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia<br>1 xícara de chá de manhã e à noite | 9       |
| Espinafre  | <i>Spinacia oleracea</i>        | Anemia  | Folhas                    | Amolecer em água quente sem ferver. Temperar com sal e azeite                             | 1 vez ao dia   | 1       |
| Espinheira-santa   | <i>Maytenus ilicifolia</i>      | Gastrite  | Folhas                    | Infusão em água quente  | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia                                      | 1       |
| Feijão de Corda ou Feijão Fradinho   | <i>Vigna unguiculata</i>        | Anti-inflamatório   | Broto                     | Infusão em água quente  | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia                                      | 1       |
| Gengibre   | <i>Zingiber officinale</i>      | Digestão, dor de cabeça e gripe<br><u>Anti-inflamatório</u><br>(dores de garganta)  | Rizoma                    | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia<br>Mastigar in natura                 | 6       |
| Goiabeira  | <i>Psidium guajava</i>          | Diarreia  | Folhas e brotos           | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                                       | 11      |
| Graviola   | <i>Annona muricata</i>          | Diarreia e diabetes   | Folhas                    | Decocção  | 1 xícara de chá 1 vez ao dia   | 1       |
| Guaco  | <i>Mikania glomerata</i>        | Gripe, tosse e catarro  | Folhas                    | Xarope = Cozinhar, filtrar e acrescentar mel (no final) ou caramelizar açúcar (no início) | 1 colher de chá 3 vezes ao dia                                       | 21      |
| Guiné ou Amansa-Senhor   | <i>Petiveria tetrandra</i>      | Anti-inflamatória e analgésica  | Raiz, caule e folhas      | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia                                       | 1       |
| Hortelã ou Menta   | <i>Mentha spicata</i>           | <u>Dores abdominais</u><br>Vermífugo, calmante<br><u>Gripes, Resfriados e Tosse</u> | Folhas<br>Folhas e raízes | Infusão em água quente<br>Xarope  | 1 a 3 xícaras por dia<br>1 colher de chá 4 vezes ao dia              | 39      |

| NOME POPULAR                      | NOME CIENTÍFICO                 | INDICAÇÃO   | PARTE USADA                | PREPARAÇÃO                        | POSOLOGIA                           | Nº Cit. |
|-----------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------|
| Imbaúba, Umbaúba ou Embaúba       | <i>Cecropia hololeuca</i>       | Cólicas renais  | Casca do tronco            | Decocção por 10 minutos           | 3 ou mais copos por dia             | 3       |
|                                   |                                 | Bronquite   | Folhas                     | Xarope (com açúcar)               | 1 colher de sopa 3 vezes ao dia     |         |
| Imburana de cheiro                | <i>Amburana cearensis</i>       | Intoxicação alimentar   | Casca do tronco e sementes | Decocção                          | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia      | 1       |
| Jabuticabeira                     | <i>Plinia cauliflora</i>        | Afecção da garganta   | Casca da fruta             | Decocção                          | Gargarejo 1 vez por dia à noite     | 1       |
| Jambo                             | <i>Syzygium malaccense</i>      | Diabetes  | Folhas                     | Infusão em água quente            | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia      | 2       |
| Jiló do mato                      | <i>Solanum gilo</i>             | Frieiras  | Fruto                      | Maceração em álcool               | Uso tópico externo                  | 1       |
| Lágrima de Nossa Senhora ou Capiá | <i>Coix lacryma-jobi</i>        | Cólicas renais  | Folhas                     | Infusão em água quente            | 1 xícaras de chá 2 vezes ao dia     | 1       |
| Laranjeira                        | <i>Citrus sinensis</i>          | Gripes e Resfriados   | Fruto                      | Suco                              | 1 copo por dia                      | 4       |
|                                   |                                 | Calmente Febre  | Flor Folhas                | Infusão em água quente            | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia      |         |
| Limoeiro                          | <i>Citrus limon</i>             | Gripes e Resfriados   | Fruto                      | Suco                              | 1 a 2 copos por dia                 | 2       |
|                                   |                                 |   |                            | Infusão em água quente com açúcar | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia      |         |
| Linho (linhaça)                   | <i>Linum usitatissimum</i>      | Afecções intestinais  | Sementes                   | Infusão em água quente            | 1 xícara de chá 1 vez ao dia        | 1       |
| Louro                             | <i>Laurus nobilis</i>           | Distúrbios digestivos   | Folhas                     | Decocção sem açúcar               | 1 xícaras de chá 2 a 3 vezes ao dia | 4       |
| Malva do reino                    | <i>Malva sylvestris</i>         | Tosse, dor de garganta  | Folhas                     | Xarope com açúcar                 | 2 colheres de chá 2 vezes ao dia    | 2       |
|                                   |                                 |   |                            | Infusão em água quente            | Gargarejo várias vezes ao dia       |         |
| Mamoeiro                          | <i>Carica papaya</i>            | Digestivo, gripes, resfriados, anticancerígeno. Regula o colesterol e diminui risco de diabetes | Fruto (mamão)              | Polpa                             | 2 vezes ao dia                      | 1       |
| Manjericão                        | <i>Ocimum basilicum</i>         | Digestivo Gripes e Resfriados   | Folhas sem o pecíolo       | In natura / tempero de molhos     | Variável                            | 5       |
|                                   |                                 |   |                            | Infusão em água quente            | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia     |         |
| Maracujá                          | <i>Passiflora edulis</i>        | Calmente  | Fruto                      | Suco                              | Várias vezes ao dia                 | 4       |
| Marcelinha, marcela ou macela     | <i>Achyrocline satureioides</i> | Cólicas intestinais   | Toda a planta              | Infusão em água quente            | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia      | 1       |

| NOME POPULAR  | NOME CIENTÍFICO             | INDICAÇÃO  | PARTE USADA                                   | PREPARAÇÃO                           | POSOLOGIA  | Nº Cit. |
|---|-----------------------------|--|---|--------------------------------------|--|---------|
| Milho   | <i>Zea mays</i>             | Diurético, cólica renal e infecções urinárias                              | Cabelo ou barba (estigmas) da espiga de milho | Infusão em água quente               | 1 a 2 xícaras por dia  | 1       |
| Novalgina, Mil-folhas, Erva-do-guerreiro ou Atroveran | <i>Achillea millefolium</i> | Anti-inflamatória e analgésica<br>Dores de cabeça                          | Folhas, flores (picadas)                      | Infusão em água quente               | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia   | 2       |
| Orégano   | <i>Origanum vulgare</i>     | Digestivo  | Folhas e sementes                             | In natura / tempero de molhos        | Variável   | 1       |
| Pata de vaca  | <i>Bauhinia forficata</i>   | Diabetes<br>Diurético  | Casca do tronco<br>Folhas                     | Infusão em água quente               | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia   | 2       |
| Pé de sabugueiro ou Sabugueiro                        | <i>Sambucus nigra</i>       | Tosse e catarro  | Flores  | Xarope                               | 3 vezes ao dia durante 4 a 5 dias  | 1       |
| Picão-roxo ou Erva de São João                        | <i>Ageratum conizoydes</i>  | Cólicas intestinais e menstruais<br>Anti-inflamatório                      | Folhas e flores<br>Folhas e caules            | Infusão em água quente<br>Maceração  | 1 colher de sopa 3 vezes ao dia (crianças 1/2)<br>1 vez ao dia                             | 4       |
| Picão-preto   | <i>Bidens pilosa</i>        | Proteção do fígado ou lesões hepáticas                                     | Folhas e raiz                                 | Decocção ou infusão para uso interno | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia  | 3       |
| Pinheiro  | <i>Pinus sylvestris</i>     | Diurético e antisséptico das vias respiratórias                            | Folhas  | Infusão em água quente               | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia   | 1       |
| Piracá  | <i>Vernonia scorpioides</i> | Anti-inflamatório  | Caule   | Maceração em álcool                  | Uso tópico externo   | 1       |
| Pitanga   | <i>Eugenia uniflora</i>     | Brotoeja ou miliária (dermatite inflamatória)<br>Diarreia<br>Gripe e febre | Folhas  | Infusão em água quente               | Banho 2 vezes ao dia<br>Até 1 copo após cada evacuação<br>2 colheres de chá 2 vezes ao dia | 3       |
| Poejo   | <i>Mentha pulegium</i>      | Digestivo e calmante<br>Gripe, tosse e catarro                             | Ramos floridos, folhas e raiz                 | Infusão em água quente<br>Xarope     | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia<br>1 colher de sopa 3 vezes ao dia                         | 13      |
| Quebra-pedra  | <i>Phyllanthus niruri</i>   | Diurético e cólica renal<br>Tirar amarelão do bebê                         | Folhas, flores, raízes e sementes             | Decocção por 10 minutos              | 2 a 3 xícaras por dia<br>Banho   | 20      |
| Romã  | <i>Punica granatum</i>      | Afecção da garganta<br>Diarreia  | Casca do fruto<br>Sementes                    | Infusão em água quente<br>In natura  | Gargarejo 2 vezes ao dia<br>3 a 4 vezes ao dia   | 5       |

| NOME POPULAR             | NOME CIENTÍFICO                 | INDICAÇÃO   | PARTE USADA             | PREPARAÇÃO  | POSOLOGIA   | Nº Cit. |
|--------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|---|---|---------|
| Rosa branca              | <i>Rosa alba</i>                | Calmanete<br>Tratamento de inflamações (olhos, pele)<br>Laxante | Pétalas                 | Banho de imersão em água quente<br>Infusão em água quente<br>Infusão em água quente com mel ou açúcar | 1 vez ao dia<br>Compressas com algodão a cada 2 horas (olhos, pele)<br>1 colher de sopa várias vezes ao dia | 4       |
| Salsa                    | <i>Petroselinum sativum</i>     | Digestivo   | Folhas                  | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 2 vezes ao dia  | 1       |
| Soldinha ou Erva Silvina | <i>Micrograma vacciniifolia</i> | Bronquite   | Folhas                  | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia  | 1       |
| Sucupira                 | <i>Pterodon pubescens</i>       | Artrite, reumatismo e artrose<br>Depurador do sangue            | Sementes<br>Raiz        | Decocção das sementes maceradas dia<br>Xarope<br>Infusão em água quente                               | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia<br>2 vezes ao dia antes das refeições<br>1 xícara de chá 3 vezes ao dia      | 3       |
| Tabaco                   | <i>Nicotiana tabacum</i>        | Anti-inflamatório   | Folhas                  | Mergulhar em água quente  | Aplicar na região inflamada 1 vez (10 minutos) por dia  | 1       |
| Tamarindo                | <i>Tamarindus indica</i>        | Anti-inflamatório e antisséptico                                | Folhas                  | Decocção  | 1 colher de sopa 2 vezes ao dia   | 1       |
| Tanchagem                | <i>Platango major</i>           | Afecção da garganta, tosse<br>Dor de dentes                     | Folhas                  | Xarope<br>Infusão em água quente  | 1 colher de sopa de 6 em 6 horas<br>Gargarejo 1 a 3 vezes ao dia  | 10      |
| Tília                    | <i>Tilia cordata</i>            | Calmanete   | Folhas, flores e frutos | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia  | 1       |

**Fonte:** a autora.

Devido à extensão desta tabela foram produzidas duas tabelas sobre a apresentação dos resultados mais relevantes de forma mais condensada:

- A primeira (Tabela 2) contendo as plantas amplamente citadas, com 10 ou mais citações feitas pelos respondentes. Neste caso, tomou-se a decisão de apresentá-la na forma original da tabela em que as plantas foram mencionadas pelos respondentes e a sua apresentação iniciada pela mais citada;

- A segunda (Tabela 3) em que são mostradas quais as plantas mencionadas para cada problema de saúde. Já esta tabela foi preparada com os dados obtidos da tabela geral contendo todas as informações e fazendo uma condensação dos dados por forma a se obter uma visão direta de quantas plantas são conhecidas para cada tipo de tratamento.

Nas páginas seguintes são apresentadas as referidas tabelas organizadas com base nos dados obtidos.

**Tabela 2:** Lista de plantas medicinais com 10 ou mais citações feitas pelos entrevistados.

| Nome Popular                          | Nome Científico                 | Indicação   | Parte usada                       | Preparação  | Posologia  | Nº Cit. |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|---------|
| Boldo                                 | <i>Peumus boldus</i>            | Afecções hepáticas e estomacais<br>Enxaquecas                                       | Folhas                            | Infusão em água quente ou maceração em água fria  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                                     | 56      |
| Camomila                              | <i>Matricaria chamomilla</i>    | Afecções estomacais intestinais, gastrites e insônias<br>Calmante                   | Flores                            | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                                     | 13      |
| Erva-cidreira, Capim-limão ou Melissa | <i>Melissa officinalis</i>      | Calmante, dores de cabeça, <u>tosse e gripe</u><br>Diurético                        | Folhas                            | Infusão com gotas de limão e adoçada com mel<br>Infusão em água quente                    | 1 a 3 xícaras por dia  | 37      |
| Erva de Santa Maria ou Mentruz        | <i>Chenopodium ambrosioides</i> | <u>Vermífugo</u><br>Anti-inflamatório   | Folhas                            | <u>Batida com leite</u><br>Maceração (pasta)  | 2 vezes ao dia<br>Aplicação local                                  | 10      |
| Goiabeira                             | <i>Psidium guajava</i>          | Diarreia  | Folhas e brotos                   | Infusão em água quente  | 1 xícara de chá 3 vezes ao dia                                     | 11      |
| Guaco                                 | <i>Mikania glomerata</i>        | Gripe, tosse e catarro  | Folhas                            | Xarope = Cozinhar, filtrar e acrescentar mel (no final) ou caramelizar açúcar (no início) | 1 colher de chá 3 vezes ao dia                                     | 22      |
| Hortelã ou Menta                      | <i>Mentha spicata</i>           | <u>Dores abdominais</u><br><u>Vermífugo, calmante</u><br>Gripes, Tosse e Resfriados | Folhas<br>Folhas e raízes         | Infusão em água quente<br>Xarope  | 1 a 3 xícaras por dia<br>1 colher de chá 4 vezes ao dia            | 39      |
| Poejo                                 | <i>Mentha pulegium</i>          | <u>Digestivo e calmante</u><br>Gripe, tosse e catarro                               | Ramos floridos, folhas e raiz     | Infusão em água quente<br>Xarope  | 2 xícaras de chá 2 vezes ao dia<br>1 colher de sopa 3 vezes ao dia | 13      |
| Quebra-pedra                          | <i>Phyllanthus niruri</i>       | <u>Diurético e cólica renal</u><br>Tirar amarelão do bebê                           | Folhas, flores, raízes e sementes | Decocção por 10 minutos   | 2 a 3 xícaras dia<br>Banho   | 20      |
| Tanchagem                             | <i>Plantago major</i>           | <u>Afecção da garganta, tosse</u><br>Dor de dentes                                  | Folhas                            | <u>Xarope</u><br>Infusão em água quente   | 1 colher de sopa de 6 em 6 horas<br>Gargarejo 1 a 3 vezes ao dia   | 10      |

Número de citações: 231 de um total de 409

Fonte: a autora.

**Tabela 3:** Principais indicações de plantas medicinais.

| <b>Indicação</b>              | <b>Nome Popular</b>   |
|-------------------------------|---|
| Afecções abdominais           | Arruda; Beldroega; Hortelã ou Menta   |
| Afecção da garganta           | Gengibre; Jabuticabeira; Malva do reino; Romã; Tanchagem  |
| Afecções estomacais           | Absinto ou losna; Arruda; Bálsamo; Boldo; Camomila; Canela; Couve   |
| Afecções hepáticas            | Absinto ou losna; Bálsamo; Boldo; Picão-preto   |
| Afecções intestinais          | Camomila; Canela; Citronela; Cordão de frade; Erva de São João; Erva-doce; Linhaça; Marcelinha ou macela; Picão-roxo                    |
| Analgésico                    | Cipó-d'alho; Guiné ou Amansa-Senhor; Novalgina ou Atroveran   |
| Anemia                        | Beterraba; Couve; Espinafre   |
| Anticancerígeno               | Mamoeiro  |
| Antidepressivo                | Erva de São João, Hipérico ou Hiperício   |
| Anti-inflamatório             | Alho; Agrião; Arnica; Chorão; Erva-baleeira; Erva Santa Maria; Feijão de Corda; Guiné; Novalgina; Picão-roxo; Piracá; Tabaco; Tamarindo |
| Antisséptico                  | Tamarindo   |
| Artrite, reumatismo e artrose | Erva-baleeira ou Maria-milagrosa; Sucupira  |
| Bronquite                     | Imbaúba, Umbaúba ou Embaúba; Soldinha ou Erva Silvina   |
| Brotocela ou miliária         | Pitanga   |
| Calmante                      | Alecrim; Alfazema; Arruda; Camomila; Citronela; Erva-cidreira; Erva-doce; Hortelã; Laranjeira; Maracujá; Poejo; Rosa branca; Tília      |
| Cicatrizante                  | Babosa; Carobinha; Confre; Erva-baleeira ou Maria-milagrosa   |
| Cólicas menstruais            | Arruda; Picão-roxo ou Erva de São João  |
| Cólica renal                  | Cana do brejo; Imbaúba; Lágrima de Nossa Senhora; Milho; Quebra-pedra   |
| Conjuntivite                  | Alfazema; Arruda  |
| Diabetes                      | Berinjela; Graviola; Jambo; Mamoeiro; Pata de vaca  |
| Diarreia                      | Aveia; Carrapicho; Goiabeira; Graviola; Pitanga; Romã   |
| Digestivo                     | Mamoeiro; Manjericão; Orégano; Poejo; Salsa   |
| Distúrbios digestivos         | Alfavaca; Carqueja; Citronela; Gengibre; Louro  |
| Diurético, reumatismo         | Chapéu-de-couro   |
| Diurético                     | Abacateiro; Agrião; Cana do brejo; Carqueja; Erva-cidreira; Milho; Pata de vaca; Pinheiro; Quebra-pedra                                 |
| Dores de cabeça               | Erva-cidreira ou Capim-limão; Gengibre; Novalgina ou Atroveran  |
| Dor de dentes                 | Tanchagem   |
| Enxaquecas                    | Alecrim; Arruda; Boldo  |
| Expectorante                  | Alho  |
| Febre                         | Laranjeira; Novalgina, Mil-folhas ou Atroveran  |
| Frieiras                      | Jiló do mato  |
| Gastrite                      | Camomila; Couve; Erva-doce, Anis ou Funcho; Espinheira-santa  |
| Gripes e Resfriados           | Acerola; Alho; Canela; Erva-cidreira; Erva-doce; Gengibre; Guaco; Hortelã; Laranjeira; Limoeiro; Mamoeiro; Manjericão; Pitanga; Poejo   |
| Hipertensão                   | Alface; Alho  |
| Inflamações externas          | Rosa branca   |
| Infecções urinárias           | Cavalinha; Milho  |
| Infecção vaginal              | Aroeira   |
| Insônias                      | Camomila  |
| Intoxicação alimentar         | Imburana de cheiro  |
| Laxante                       | Rosa branca   |
| Prevenção de câimbras         | Bananeira   |
| Queimaduras e micoses         | Babosa  |
| Tosse e Catarro               | Agrião; Alfavaca; Assa-peixe; Cenoura; Erva-cidreira; Guaco; Hortelã ou Menta; Malva do reino; Poejo; Sabugueiro; Tanchagem             |
| Vermífugo                     | Abóbora; Batata do mato; Erva de Santa Maria ou Mentruz; Hortelã  |
| Verrugas                      | Dente-de-leão   |
| Vias respiratórias            | Pinheiro  |

**Fonte:** a autora.

## 5. DISCUSSÃO

Perante os resultados obtidos, partindo de uma amostra representativa e garantindo um nível de confiança de 95%, com um erro inferencial inferior a 10%, foi criada uma situação de conforto para a análise dos mesmos.

Dos entrevistados 81% manifestaram o hábito de utilizar plantas medicinais, sendo que desses 74% eram mulheres e 26% homens. O referido fato deixa antever que em regiões mais desfavorecidas de assistência médica, e que são uma maioria no território nacional, o uso popular das terapias naturais seja uma realidade devido a uma farmacologia abundante ao alcance dessa população.

Na comparação dos resultados obtidos com os resultados de outras pesquisas, realizadas em outras regiões do Brasil, é possível verificar semelhanças em alguns pontos.

O gênero foi o primeiro dado dos questionários e o resultado foi de 70% de mulheres entrevistadas e 30% de homens. Este resultado com porcentagem igual, foi obtido por Santos (2006), em pesquisa com idêntica finalidade, realizada na comunidade rural da Vargem Grande, Município de Natividade da Serra, SP.

Em outro estudo feito no Brasil, que também não faz referência à hora em que as entrevistas foram realizadas, Mosca e Loiola(2009) observaram resultados semelhantes no Rio Grande do Norte quanto ao gênero dos entrevistados, sua idade e escolaridade. O mesmo se verificou, por esses pesquisadores, em relação ao percentual de uso de plantas medicinais, naquela região, e às cinco plantas mais citadas pelos respondentes.

Araújo et al. (2014), em pesquisa sobre o perfil e prevalência de uso de plantas medicinais em uma unidade básica de saúde da família, em Campina Grande, na Paraíba, confirmam os resultados desta pesquisa referentes a gênero, idade e escolaridade, bem como, à planta mais citada pelos entrevistados.

Valor semelhante ao desta pesquisa, com relação ao uso de plantas medicinais pelos respondentes ocorreu com o estudo realizado por Veiga Júnior (2008), sobre consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro, aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. Este mesmo estudo também refere que a planta mais citada foi o boldo. Sobre esta planta, é de referir que ela está entre as dez mais citadas por Pilla, Amorozo e Furlan (2006) na pesquisa sobre obtenção e uso das plantas medicinais

no distrito de Martim Francisco, Município de Mogi-Mirim-SP.

Na pesquisa de Giraldi e Hanazaki (2010), três plantas medicinais estão entre as cinco mais citadas, como na pesquisa ora realizada: a erva-cidreira, a hortelã e a camomila. Esta pesquisa, realizada no Sertão do Ribeirão, Florianópolis-SC, indica que o gênero dos entrevistados também teve valor percentual idêntico ao desta pesquisa.

## 6. CONCLUSÕES

Pelos resultados obtidos na pesquisa existe um conhecimento acentuado sobre o uso de plantas medicinais por parte dos entrevistados, ou seja, por parte dos residentes na região norte do município de Caraguatatuba. Esse conhecimento é comum aos nascidos na região e àqueles que migraram de outras regiões do Brasil. Pelo relato dos mesmos, é de se esperar que esse conhecimento empírico se transmita às gerações vindouras e até possa se acentuar com as descobertas de outras propriedades terapêuticas e de outras plantas.

O perfil dos moradores entrevistados da região é o seguinte: sexo feminino, residente em Massaguaçu há mais de trinta anos, com idade compreendida entre 31 e 40 anos, nascido no Litoral Norte – SP, com ensino médio completo e conhecedor de plantas medicinais.

Também ficou demonstrado, pela abrangência da amostra, que a utilização de plantas medicinais é comum pela população da região, qualquer que seja a sua idade e em qualquer nível de escolaridade.

Por último, devem acrescentar-se algumas considerações resultantes de entrevistas com profissionais da área da Saúde e que não fizeram parte da amostra desta pesquisa. Nesse diálogo foi observado um largo conhecimento sobre plantas medicinais e relatado que são habituais as conversas sobre a utilização das mesmas com os utentes dos serviços, assim como as conversas entre os pacientes durante a espera para serem atendidos, reforçando os resultados já descritos.

A população cultiva, colhe, compra e armazena em sua casa as plantas medicinais de que faz uso habitual.

O uso de plantas medicinais como prática terapêutica é comum na população da região norte do município de Caraguatatuba-SP.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 2010. Resolução - RDC n.10, de 9 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária e dá outras providências. Diário Oficial da União 10 mar 2010; Seção 1.

Araújo CRF, Silva AB, Tavares EC, Costa EP, Mariz SR. Perfil e prevalência de uso de plantas medicinais em uma unidade básica de saúde da família em Campina Grande, Paraíba, Brasil. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada. 35(2): 2014.

Boechat C. Flores e ervas. São Paulo: Caras; 2004.

Branquinho FTB. Da “química” da erva nos saberes popular e científico. Tese de Doutorado. Departamento de Sociologia do Instituto de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Estadual de Campinas, São Paulo. 1999.

Brasil. Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006. Aprova a Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos, e dá outras providências. Diário Oficial da União 22 jun 2006; 185º da Independência e 118º da República.

Brasil. Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009.

Brasil. Presidência da República. Casa Civil. Medida Provisória nº 2.186-16, de 23 de agosto de 2001 [medida provisória na internet]. Diário Oficial da União 24 ago 2001 [acesso em 10 jun 2014]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/mpv/2186-16.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/mpv/2186-16.htm)

Bruni AL. Estatística aplicada à gestão empresarial. 3. ed. São Paulo: Atlas; 2011.

Bueno E. Brasil: uma história: cinco séculos de um país em construção. São Paulo: Texto; 2010.

Capasso R, Izzo AA, Pinto L, Bifulco T, Vitobello C, Mascolo N. Phytotherapy and quality of herbal medicines. Fitoterapia, 71: S58-S65, 2000.

Caraguatatuba (Município) Secretaria do Meio Ambiente, Agricultura e Pesca. Plano Municipal de Gestão Integrada de Resíduos Sólidos. Caraguatatuba. 2014.

Caraguatatuba (Município) Secretaria de Educação. Desenvolvimento da educação pública em Caraguá. 2015 [acesso em 17 mai 2015]. Disponível em: [http://www.portal.caraguatatuba.sp.gov.br/caragua\\_conteudo.php?id=84](http://www.portal.caraguatatuba.sp.gov.br/caragua_conteudo.php?id=84)

Coelho P. Brevíssima história da medicina. G1 – Portal de Notícias da Globo. Paulo Coelho: Mensagem do dia. 2007 [acesso em 22 ago 2015]. Disponível em: <http://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2007/01/16/brevissima-historia-da-medicina/>

Correr CJ, Otuki MF. A prática farmacêutica na farmácia comunitária. Porto Alegre:

Artmed, 2013.

Cunha AP, Ribeiro JA; Roque OR. Plantas Aromáticas em Portugal - Caracterização e Utilizações. Lisboa – Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian; 2007.

Cunha AP, Silva RA, Roque OR. Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia. 3. ed. Lisboa – Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian; 2008.

Dreyer D. Mata Atlântica – Da exuberância à devastação. 2014. [acesso em 21 nov 2014]. Disponível em:<http://www.educacional.com.br/reportagens/mataatlantica/default.asp>.

Eldin S, Dunford A. Fitoterapia na atenção primária à saúde. São Paulo: Manole; 2001.

Gigliotti CMC, Santos MJ. A expansão urbana de Caraguatatuba (1950-2010): uma análise das transformações sócio espaciais. Revista Caminhos de Geografia. Uberlândia 2013 Jun;14(46):150-159.

Giraldi M, Hanazaki N. Uso e conhecimento tradicional de plantas medicinais no Sertão do Ribeirão, Florianópolis, SC, Brasil. Universidade Federal de Santa Catarina, Dep. de Ecologia e Zoologia, Lab. de Ecologia Humana e Etnobotânica, Trindade, Florianópolis/SC. 2010.

Liberato MC. Contribuição para o conhecimento de Garcia de Orta. Revista de Ciências Agrárias. Lisboa 2011 Jun;34(1).

Lima JF, Silva MPL, Teles S, Silva F, Martins GN. Avaliação de diferentes substratos na qualidade fisiológica de sementes de melão de caroá. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais. Botucatu 2010 Abr/Jun;12(2).

Lorenzi H, Matos FJA. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa/SP: Plantarum; 2002.

Martins ER, Castro DM, Castellani DC, Dias JE. Plantas Mediciniais. Viçosa: EDUFV; 1998.

Mosca VP, Loiola MIB. Uso Popular de Plantas Mediciniais no Rio Grande do Norte, Nordeste do Brasil. Universidade Federal Rural do Semi-Árido. 2009. Revista Caatinga 2009 Out/Dez;22(4).

Oka C, Roperto A. Herbário Aquiléa das Ervas. Cotia/SP. 18 set 2000 [acesso em 22 abr 2015]. Disponível em:<http://www.cotianet.com.br/eco/herb/>

Panizza S. Plantas que curam: cheiro de mato. 19. ed. São Paulo: IBRASA; 1999.

Pilla MAC, Amorozo MCM, Furlan A. Obtenção e uso das plantas medicinais no distrito de Martim Francisco, Município de Mogi-Mirim, SP, Brasil. Acta Botânica Brasília, 2006;20(4).

Santos JFL. Uso popular de plantas medicinais na comunidade rural da Vargem Grande, Município de Natividade da Serra, SP. Dissertação de Mestrado. Faculdade

de Ciências Agronômicas da Unesp. Botucatu. 2006.

SousaAA, Santos AKG, Oliveira DS, Pereira JLG, Silva JLO, Santos JVOS, Moreno MIC. Plantas medicinais em enfermagem e os saberes populares. São Paulo: All Print; 2013.

Tripod. Sabedoria indígena. 2014 [acesso em 22 nov 2014]. Disponível em: <http://sabedoria.indigena.tripod.com/sabedoria.htm>

Veiga Junior VF, Pinto AC. Plantas Mediciniais: Cura Segura? Instituto de Química, UFRJ. Rio de Janeiro. 2004 [acesso em 07 fev 2014]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/qn/v28n3/24145.pdf>

Veiga Junior VF. Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. Revista Brasileira de Farmacognosia. João Pessoa 2008Abr/Jun;18(2).

Victório CP, Lage CLS. Uso de Plantas Mediciniais. Programa de Pós-Graduação em Ciências Biológicas (Biofísica) da UFRJ - Rio de Janeiro. Revista Arquivos FOG – Saúde, Sociedade, Gestão e Meio Ambiente, 2008;5 (1): 33-41.

Vieira I. Paracelso. O Poder da Cura. Terapia de Caminhos. Ano III. n.2(23) - Mar/Abr de 2009[acesso em 27 abr 2015]. Disponível em: <http://www.terapiadecaminhos.com.br/fitoterapia01-09.htm>

## ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Nº do CAAE: 36621514.4.0000.5494

#### 1- IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA

##### 1.1. Dados de identificação

Nome do Pesquisado: .....

Documento de Identidade Nº: .....

Data de nascimento: ...../...../.....

Endereço: ..... Nº ..... Compl. ....

Bairro: ..... Cidade: .....

Cep: ..... Telefones: .....

#### 2- DADOS SOBRE A PESQUISA

**Título do protocolo da pesquisa:** O USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DA REGIÃO NORTE DE CARAGUATATUBA - SP

**Pesquisador:** Rosângela Augusto Longrova Costa **Doc. de Identidade:** CPF Nº 062.965.518.94

**Sexo:** Feminino

**Cargo/Função:** Professora/Diretora da EMEF Prof.<sup>a</sup> Antônia A. Arouca –Caraguatatuba - SP

**Endereço do pesquisador:** R. Benedito Zacarias Nepomuceno, 663, Caputera, Caraguatatuba – SP  
CEP 11660-410 Telef. (12) 3882-4364, celular (12) 99789-0411.

#### 3- REGISTRO DAS EXPLICAÇÕES DO PESQUISADOR AO SUJEITO DA PESQUISA SOBRE A PESQUISA, CONSIGNANDO:

Caro participante agradecemos a sua colaboração na nossa pesquisa, sua contribuição é muito valiosa. Esta pesquisa tem por objetivo conhecer a etnobotânica das plantas medicinais, seus nomes populares e científicos, suas propriedades terapêuticas e o modo correto de sua utilização pela população da região norte do município de Caraguatatuba – SP. Serão incluídas na pesquisa homens e mulheres com idade acima dos 18 anos, moradores nos bairros da região norte de Caraguatatuba – SP e que aceitarem e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Salientamos que a pesquisa só será desenvolvida após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa. As informações obtidas nesta pesquisa serão confidenciais e asseguramos sigilo sobre a sua participação. Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação. Em qualquer fase da pesquisa será possível retirar a participação da pesquisa sem que isto cause prejuízo a nenhuma das partes envolvidas. Após a devida leitura das informações acima citadas, você deverá assinar o documento juntamente com o pesquisador na última página e rubricando as anteriores. Você receberá uma cópia deste termo, onde consta o telefone, endereço institucional do pesquisador e do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa), podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto agora e em qualquer momento, a outra cópia ficará com o pesquisador. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo plenário do CEP, localizado na Rua Carolina Fonseca 584, Bairro Itaquera, São Paulo. Fone (11) 2070-0040.

---

Assinatura do Participante Assinatura do Pesquisador

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO**  
**PESQUISA**

**O USO DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO**  
**DA REGIÃO NORTE DE CARAGUATATUBA-SP**

**QUESTIONÁRIO**

**A - IDENTIFICAÇÃO DO ENTREVISTADO:**

- 1- Nome: \_\_\_\_\_
- 2- Bairro:  Getuba  Capricórnio  Massaguaçu  
 Cocanha  Mococa  Tabatinga
- 3- Idade: \_\_\_ anos
- 4- Ocupação: \_\_\_\_\_
- 5- Onde nasceu: \_\_\_\_\_
- 6- Tempo no local: \_\_\_ anos
- 7- Escolaridade:  Ensino fundamental  Ensino médio  Ensino superior
- 8- Conhece alguma planta para uso medicinal?  Sim  Não

Caso a sua resposta seja Sim, favor responder à parte B deste questionário.

**B – UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS:**

- 1- Tem o hábito de utilizar plantas medicinais?  Sim  Não
- 2- Com quem aprendeu sobre as plantas medicinais e a fazer os remédios caseiros?  
 Família  Amigos  Livros  Internet  TV
- 3- Passa o seu conhecimentosobre o uso das plantas medicinaispara alguém além de seus familiares?  Sim  Não
- 4- Os remédios que costuma preparar são para todas as idades?  Sim  Não
- 5- Onde consegue as plantas que usa para fazer cada remédio?

---



---

6- Que cuidados toma quando retira as plantas da mata ou do jardim?

---



---

7- Existe alguma planta que era usada antigamente e hoje é difícil de encontrar?

---



---

8- Armazena plantas em casa? Onde? De que forma?

---



---

Na parte C deste questionário indique quais as plantas medicinais que conhece, qual a sua finalidade, que parte da planta é utilizada, como é preparada e sua aplicação.

---

### C – PLANTAS MEDICINAIS:

Para ajudar a preencher o quadro da próxima página, com as informações das plantas medicinais suas conhecidas, pode ver os exemplos no quadro seguinte:

| Nome da planta                      | Finalidade                                 | Parte usada da planta                                       | Preparação   | Aplicação   |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| Nome popular da planta.<br>Exemplo: | Indicada para o tratamento de:<br>Exemplo: | Raiz, caule, folhas, flores, frutos e sementes.<br>Exemplo: | Chá, infusão, decocção, maceração, suco, xarope, unguento, compressa, tintura, creme, cataplasma, e outras. Exemplo: | Quantidade e periodicidade para o tratamento.<br>Exemplo: |
| Abacate                             | Dores reumáticas                           | Folhas  | Compressa  | 1 x dia   |
| Abacate                             | Amaciante                                  | Polpa do fruto  | Creme  | 1 x semana  |
| Aveia                               | Diarreia                                   | Flocos do fruto (grão)                                      | Cozinhados em água   | 1 colher de sopa após evacuação                           |
| Beterraba                           | Anemia                                     | Raiz  | Descascada, fatiada ou ralada e com açúcar   | 1 colher de sopa antes da refeição                        |
| Cenoura                             | Tosse                                      | Raiz  | Xarope: descascada, fatiada e com açúcar   | 1 colher de chá várias x dia                              |
| Guaco                               | Gripe/catarro                              | Folhas  | Chá  | 1 xícara de chá 2 x dia                                   |



## APÊNDICEB – CARTA AO ENTREVISTADO

NOME do entrevistado(a)

ENDEREÇO

Caraguatatuba-SP

Caraguatatuba, 17 de julho de 2015.

Prezados Senhor(a)

Após análise das respostas do seu questionário e, comparando as informações com livros da especialidade, constatou-se que a planta ..... (nome da planta) indicada para ..... (finalidade) não deve ser utilizada para essa finalidade.

Segundo as fontes consultadas, essa planta ..... (nome da planta) é indicada para .....(finalidade), devendo ser utilizada em forma de .....

Para a ..... (finalidade), por si descrita, a planta recomendada é ..... (nome da planta) que deverá ser utilizada em forma de: .....

Aproveito a oportunidade para enviar algumas recomendações sobre a utilização de plantas medicinais, segundo indicação dos especialistas na área:

- As plantas não podem ser utilizadas indiscriminadamente, pois elas contêm substâncias químicas que tanto podem ser responsáveis por seus efeitos terapêuticos quanto tóxicos;
- É necessário considerar a origem e a identificação da matéria vegetal para que seja possível assegurar produtos com qualidade, segurança e eficácia garantida;
- É preciso tomar certos cuidados quanto à aquisição de plantas medicinais. Deve-se saber se é a planta correta e se está isenta de contaminação; não é recomendável coletar plantas nas beiras de rios, córregos poluídos e nas proximidades de esgotos, nem nas margens das estradas;

- As plantas podem provocar efeitos indesejáveis se forem ingeridas em grandes quantidades, muito concentradas ou por tempo prolongado, mesmo quando são indicadas corretamente;
- Gestantes e lactentes não devem utilizar plantas medicinais sem orientação médica;
- Não se deve usar plantas mofadas ou com pragas;
- É necessário ter cuidado também quanto ao preparado de plantas medicinais, pois existem diferentes métodos, como, por exemplo: infusão, decocção, etc. Ainda, evitar o uso de recipientes de ferro, alumínio, cobre ou plástico; dar preferência aos de vidro (que possam ser levados ao fogo), porcelana ou barro;
- É necessário conhecer não só a planta e a quantidade para o preparo do chá ou fitoterápico, como também a parte correta da planta a ser utilizada;
- Outros cuidados quanto ao uso de plantas medicinais: é importante estar atento na hora de usar as plantas, observando se a indicação é para uso interno (ingestão) ou externo (uso local). Muitas plantas, como o confrei (*Symphytum officinale*) e a arnica (*Arnica montana*), não devem ser ingeridas, somente usadas em aplicações de uso tópico, e em casos de reações de hipersensibilidade, suspender o uso e procurar pronto atendimento. O uso das plantas medicinais é restrito à atenção primária;
- Comprar ou adquirir plantas secas somente em locais confiáveis que atestem a procedência, tenham embalagem adequada, rótulo com identificação correta, nomenclatura botânica, indicação de uso (órgão e dose), data de validade, procedência, peso líquido, farmacêutico responsável.

Agradecendo uma vez mais sua prestimosa colaboração,

---

Rosângela A. Longrova Costa