

Pausa para o

CHÁ

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL
EM ATENÇÃO BÁSICA SAÚDE DA FAMÍLIA E
COMUNIDADE/PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

Pausa para o

CHÁ

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL
EM ATENÇÃO BÁSICA SAÚDE DA FAMÍLIA E
COMUNIDADE/PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE

São Paulo, 01 de Dezembro de 2020.



**CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE**

EXPEDIENTE



Prefeito

Bruno Covas

Secretário de Saúde

Edson Aparecido dos Santos

Secretária Adjunta

Edjane Maria Torreão Brito

Diretora Atenção Básica

Maria Cristina Honório dos Santos

Coordenador das PICS

Emilio Telesi Junior

Coord. Residência Multiprofissional em PICS

Raissa Herold Matias Richter

Coordenadora Regional de Saúde Leste

Elza de Santana Braga

Assessores Técnicos

Ainailde Pereira de Castro

Aline Alves do Amaral

Andrea Oyera Noronha de Souza

Cintia Christina Silva Patricio de Souza

Dayse Montalvão

Edmilson Pessoa de Barros

Elaine Bazilio Custodio

Evanilisa Borges Alves

Fernanda Maria de Souza Morales Ferreira

Gilson Santiago

Igor Cristovam de Holanda

Juliana Mendes de Melo Vidal

Maisa de Grande dos Santos

Marisa Ferreira de Oliveira Cardoso

Raquel Bariani Bernardino

Regina Saldanha

Rita de Cassia Batista

Selomita de Barros Pereira de Carvalho

Sergio Matsudo

Vagner da Silva Morales

Valéria Yukari Nakamura

Supervisor Técnico de Saúde São Mateus

Emanuel Aparecido Januário

Assessor Técnico STS São Mateus

Silvana Ferreira Gomes

Gerente CPN São Mateus

Marcelo Spiandon

Residentes CPN São Mateus

Dalva Joana dos Santos

Fernanda Silva Dallaqua

Hildemar Mlonru Shirata

Marianna Pires A Calvalcante Alves

Preceptora

Rosemary Sousa Santos Costa

Revisão Técnica

ANA LUCIA LUMAZINI DE MORAES

Valéria Nakamura

Diagramação

Igor Cristovam de Holanda

Pausa para o

CHÁ

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL
EM ATENÇÃO BÁSICA/SAÚDE DA FAMÍLIA E
COMUNIDADE PRÁTICAS INTEGRADAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE



SUS 



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

SUMÁRIO



INTRODUÇÃO	6
APRESENTAÇÃO	7
CUIDADO	8
MODOS DE PREPARO DOS CHÁS	9
TABELA DE MEDIDAS DE REFERÊNCIA	10
INGREDIENTES PARA O CHÁ	
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	12
Alho (<i>Allium sativum</i>).....	12
Anis Estrelado (<i>Illicium verum</i> Hooker.)	13
Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>)	13
Canela (<i>Cinnamomum verum</i>)	14
Capim-limão, capim-santo ou capim-cidreira (<i>Cymbopogon citratus</i>)	14
Cebola (<i>Allium cepa</i>)	15
Cravo-da-india (<i>Syzygium aromaticum</i>)	15
Cúrcuma ou açafrão-da-terra (<i>Curcuma longa</i>)	16
Dente-de-leão (<i>Taraxacum officinale</i> Weber).....	16
Erva doce (<i>Pimpinella anisum</i>)	17
Espinheira Santa (<i>Maytenus ilicifolia</i> [Schrad.] Planch.)	17
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe)	18
Guaçatonga ou erva-de-bugre (<i>Casearia sylvestris</i> Eichler)	18

Guaco (<i>Mikania glomerata</i> Spreng.)	19
Hortelã-pimenta (<i>Mentha x piperita</i> L.)	19
Ipê Roxo (<i>Handroanthus impetiginosus</i> (Mart. ex DC.) Matos)	20
Manjerona (<i>Origanum majorana</i> L.)	20
Maracujá (<i>Passiflora incarnata</i> L.)	21
Melissa (<i>Melissa officinalis</i> L.)	21
Mulungu (<i>Erythrina verna</i> Vell.)	22
Unha de Gato (<i>Uncaria tomentosa</i> (Wild) DC.)	22
Zedoaria (<i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.) Roscoe)	23

SUGESTÕES DE RECEITAS	23
------------------------------------	----

DICAS IMPORTANTES	25
--------------------------------	----

REFERÊNCIAS	27
--------------------------	----





INTRODUÇÃO

Desde março de 2016 a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo (SMS-SP) deu início ao programa de Residência Multiprofissional da Atenção Básica / Estratégia da Saúde da Família, com foco nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

O Projeto de Residência Multiprofissional em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) é uma estratégia para ampliar as ações de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças e agravos, melhor acolhimento aos usuários e contribuir para a política de humanização dos serviços com o uso de recursos sustentáveis.

Após a Organização Mundial da Saúde (OMS) ter decretado a pandemia pelo novo Coronavírus em 11 de março de 2020, muitas pessoas que trabalham na linha de frente no enfrentamento à COVID-19 foram acometidas por grandes turbulências emocionais e mentais, condições essas refletidas em ansiedade, estresse, tensão, medo etc.

Diante do exposto, os residentes de PICS da SMS-SP (R1) que iniciaram o seu cenário de estágio no Centro de Práticas Naturais São Mateus (CPN São Mateus) em Maio/2020, representados pela preceptora Rosemary Sousa Santos Costa, elaboraram um projeto digital na modalidade *e-book*, nominado “Pausa para o chá”, que objetiva ser uma ferramenta de fácil acesso para consulta sobre os benefícios da Fitoterapia como aliada no combate às desordens emocionais e mentais, tais como as vividas neste período de quarentena, bem como para questões do trato gastrointestinal, muito afetado por situações de estresse.

Em decorrência da pandemia, os chás ganharam destaque devido sua capacidade terapêutica de contribuir no aumento da imunidade, redução de tensões e estresses.



APRESENTAÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, as plantas são usadas com finalidade terapêutica. Mesmo com os avanços tecnológicos, a fitoterapia continua sendo utilizada e estudada para o tratamento de muitas patologias.

Este material foi desenvolvido com o objetivo de informar sobre o uso correto de algumas plantas medicinais em forma de chá e esclarecer a ideia equivocada de que por serem naturais, os chás não trazem malefícios à saúde.

Aqui você irá encontrar as indicações de cada planta, seus efeitos colaterais e contraindicações, a quantidade a ser consumida por dia, além de sugestões de receitas combinando as ervas. Ademais, o material conta com dicas importantes sobre a aquisição das plantas, os cuidados a serem tomados no momento do preparo e quais aspectos devemos observar antes de se preparar um chá.

Além disso, este material irá te ajudar com a escolha do modo de preparo adequado a cada planta, considerando que a fitoterapia usa diferentes partes das plantas, como folhas, raízes, cascas, frutos, flores e sementes.

CUIDADO



Os Chás também apresentam efeitos adversos e contraindicações para alguns grupos de pessoas:

- *Idosos;*
- *Gestantes;*
- *Pessoas em uso de medicações contínuas e/ou psicoativas;*
- *Bebês e Crianças.*

Para sua segurança, sempre procure a orientação de um médico ou nutricionista antes de consumir algum chá.

Vale ressaltar que bebês antes dos 6 meses de idade devem ser alimentados **SOMENTE COM ALEITAMENTO MATERNO.**



MODO DE PREPARO DO CHÁ

Decocção

Método usado para fazer chás com raízes, cascas e partes mais duras das plantas. Neste modo, devemos ferver as partes da planta junto com a água por cerca de 5 a 20 minutos.

Infusão

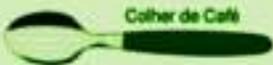
Método usado para o preparo de chás com folhas e flores. Neste modo, devemos ferver a água, despejar a água quente sobre as partes e manter abafado de 10 a 15 minutos.

Maceração

Nesse processo, devemos amassar ou picar a planta e colocá-la diretamente em contato com água fria. Folhas, sementes e partes mais macias da planta devem ficar de 10 a 12 horas descansando. Já as partes mais duras como talos, cascas e raízes ficam de 22 a 24 horas em descanso.

Passado o tempo indicado, coe e aproveite seu chá.

TABELA DE MEDIDAS DE REFERÊNCIAS

	Medidas	Dose para sólidos	Dose para líquidos
	Colher de café	0,5 g	2 ml
	Colher de chá	1 g	5 ml
	Colher de sobremesa	2 g	10 ml
	Colher de sopa	3 g	15 ml
	Xícara de chá	---	150 ml
	Xícara de café	---	50 ml

FONTE: [HTTP://WWW.SAUDE.CAMPINAS.SP.GOV.BR/SAUDE/ASSIST_FARMACEUTICA/CARTILHA_PLANTAS_MEDICINAIS_CAMPINAS.PDF](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist_farmaceutica/cartilha_plantas_medicinais_campinas.pdf)

CHÁS



ALECRIM

(*Rosmarinus officinalis* L.)



Parte utilizada: Folhas. **Modo de preparo:** Infusão. De 3 a 6g (1-2 colheres de sopa) em 150ml de água

Propriedades: Possui ação antibacteriana, antiviral, antiespasmódica, anti-inflamatória, antioxidante, hipoglicemiante e antigonadotrófico (confere efeito contraceptivo).

 **Contraindicações:** Gestantes, lactantes, pessoas com doenças prostáticas, gastroenterites, dermatoses em geral e pessoas com histórico de convulsão.

Efeitos adversos: O contato do alecrim com a pele pode desenvolver dermatite. Pode interagir com medicamentos diuréticos, laxantes e hipotensores. A alta ingestão dessa planta pode causar sono profundo, espasmos, gastroenterite, sangue na urina, irritação nervosa e em casos extremos, pode levar à morte.



Flor do Alecrim

ALHO

(*Allium sativum*).



Parte utilizada: Bulbo.

Modo de preparo: Decocção ou maceração. Em média 4g ou 1 bulbo fresco (cortado) para cada 150 mL de água (em caso de decocção), é comum por sabor mais agradável utilizar o alho em maceração (1 colher de café em 30 mL de água).

Propriedades: Apresenta atividade antifúngica e antibacteriana, funciona como antioxidante, antiplaquetário e antitrombótico. Possui ainda ação antigripal, vermífuga, anti-hipertensiva, hipoglicemiante, imunestimulante, anti-inflamatória, hipolipidêmica e cardiovascular.

 **Contraindicações:** Gestantes, lactantes, lactentes, diabéticos e hipertensos (risco de interação medicamentosa, podendo causar hipoglicemia ou hipotensão), pessoas com gastrite, úlceras gastroduodenais, hipotensão arterial, hipoglicemia e hipotireoidismo (pois pode diminuir a absorção do iodo pela tireoide). Não usar em casos de hemorragia, tratamento com anticoagulantes (varfarina), hemostáticos, anti-inflamatórios não-esteroidais, corticoides e glicosídeos cardiotônicos. Além disso, não deve ser usado em pré ou pós-operatórios, devendo ser suspenso por pelo menos 10 dias antes de procedimentos cirúrgicos.

Efeitos adversos: Doses acima da recomendada podem causar desconforto gastrointestinal, cefaleia, mialgia, fadiga, vertigem, sudorese, reações alérgicas e asma.

Posologia: Utilizar 1 cálice 2 vezes ao dia (maceração) ou de 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

ANIS ESTRELADO

(*Illicium verum* Hooker.) 8, 10, 30



Parte utilizada: Fruto.

Modo de preparo: Decocção. 1,5g (1 ½ colher de chá) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação expectorante, espasmolítica, carminativa (auxilia nas cólicas intestinais), antisséptica, indicado em casos de inapetência (falta de apetite) e para tratar inflamações gástricas e brônquicas.

 **Contraindicações:** Gestantes, lactantes, crianças e hiperestrogenismo (distúrbios hormonais com excesso de estrogênio).

Efeitos adversos: Pode ocasionar reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrointestinal. Não confundir com *Illicium religiosum* Siebold & Zucc. (espécie tóxica, utilizada como anis-estrelado) que pode provocar alta toxicidade e alterações neurológicas em crianças (lactentes).

Posologia: Até quatro xícaras de chá ao dia.



Anis Estrelado

CAMOMILA

(*Matricaria chamomilla*) 8, 9, 11, 30



Parte utilizada: Capitulos florais.

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação estomáquica (auxilia na gastrite, azia e má digestão), carminativo (auxilia nas cólicas intestinais), calmante para excitação nervosa, insônia e reduz o estresse (promovendo o relaxamento).

 **Contraindicações:** Pessoas que fazem o tratamento com anticoagulante (varfarina) e grávidas.

Efeitos adversos: Pode diminuir a absorção do ferro e aumentar o efeito de outros sedativos (calmantes).

Posologia: Uma xícara de chá, de três a quatro vezes ao dia.

Chá de Camomila



CANELA

(*Cinnamomum verum*) 8, 9, 30



Parte utilizada: Casca.

Modo de preparo: Decocção, 0,5 a 2g (1 a 4 colheres de café) em 150ml de água.

Propriedades: Aumenta a secreção do suco gástrico, alivia as perturbações digestivas (cólica intestinal e flatulência), auxilia na má digestão, gripe e resfriado, controla a hipotensão, o nervosismo e é coadjuvante em tratamento hipoglicemiante. Tem ação antibacteriana, antifúngica, antialérgica, termogênica e analgésica. A canela ainda é um poderoso estimulante.

Contraindicações: Grávidas e lactantes. Hipertensos não devem fazer uso contínuo. Também não deve ser utilizada em caso de refluxofagite, úlceras estomacais ou intestinais.

Efeitos adversos: Pode causar sonolência, aumento de mobilidade do trato gastrintestinal e aumento da frequência cardíaca, reações alérgicas de pele e mucosa. Importante precaução quando houver uso concomitante com antiarrítmicos, glicosídeos cardiotônicos e diuréticos.

Posologia: Uma a quatro xícaras de chá ao dia.

CAPIM-LIMÃO, CAPIM-SANTO OU CAPIM-CIDREIRA

(*Cymbopogon citratus*) 8, 9, 30



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. De 1 a 3g (1 a 3 colheres de chá) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação calmante, carminativo (auxilia nas cólicas intestinais) e expectorante. Auxilia na insônia e promove relaxamento.

Contraindicações: Grávidas, pacientes com glaucoma e com hiperplasia prostática.

Efeitos adversos: Pode aumentar o efeito de outros sedativos (calmantes). Em altas doses, pode provocar hipocinesia, ataxia, bradipneia e diarreia.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a três vezes ao dia.

Chá de Capim Limão



CEBOLA

(*Allium cepa*)⁹



Parte utilizada: Folhas subterrâneas ou folhas escariosas do bulbo.

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Uso em bronquites, gripes, doenças pulmonares.

Contraindicações: Deve ser evitada em casos de hipocloridria ou flatulências intestinais.

Efeitos adversos: Não foi encontrada nenhuma toxicidade até hoje.

Posologia: Uma a quatro xícaras de chá ao dia.



Cebola Roxa



CRAVO DA ÍNDIA

(*Syzygium aromaticum*)^{9, 12}

Parte utilizada: Botões florais secos.

Modo de preparo: Decocção. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Anestésico local, analgésico, antisséptico, antifúngico, parasiticida, antioxidante, inibidor da agregação plaquetária, calmante leve, hipoglicemiante, contra gases e cólicas intestinais, discinesias biliares e vômitos.

Contraindicações: Pacientes em uso de anticoagulantes, portadores de úlceras gastrintestinais, gestantes e lactantes.

Efeitos adversos: Pode causar toxicidade aguda no fígado, coagulação intravascular, acidose, depressão do sistema nervoso central e coma.

Posologia: Duas a três xícaras ao dia.



CÚRCUMA

OU AÇAFRÃO-DA-TERRA

(*Curcuma longa*) 8, 9, 13, 14



Parte utilizada: Rizomas.

Modo de preparo: Decocção. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação estomáquica (auxilia na gastrite, azia e má digestão), diurética, antidiarreica, antiescorbútica, antiespasmódica e anti-inflamatória.

Contraindicações: Gestantes, lactantes, pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares, em caso de úlcera gastroduodenal ou em conjunto com anticoagulantes.

Efeitos adversos: Doses elevadas têm efeito purgativo e hepatotóxico.

Posologia: Duas a três xícaras de chá ao dia.

Curcuma em Pó



DENTE DE LEÃO

(*Taraxacum officinale* Weber) 8, 9, 30

Parte utilizada: Toda a planta (rizomas, raízes e folhas).

Modo de preparo: Decocção e Infusão. De 3 a 4g (3 a 4 colheres de chá) em 150ml de água.

Propriedades: É colágeno, diurético, contra nefrite, cistite e hidropsia.

Contraindicações: Pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal. Também não deve ser utilizado em pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares.

Efeitos adversos: Pode provocar hiperacidez gástrica e hipotensão.

Posologia: Uma xícara de chá, até três vezes ao dia.

Chá de Dente de Leão



ERVA DOCE

(*Pimpinella anisum*) 8, 9



Parte utilizada: Frutos com a semente.

Modo de preparo: Infusão. 1,5g (3 colheres de café) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação estomáquica (auxilia na má digestão e dores estomacais), carminativo (auxilia nas cólicas intestinais), antiespasmódica, calmante para excitação nervosa e galactagogo (aumenta o leite da lactante).

Contraindicações: Grávidas, pessoas com refluxo gástrico, doenças hemorrágicas e pacientes com cânceres sensíveis à catecolamina ou estrogênio.

Efeitos adversos: Pode causar fotossensibilidade e edema pulmonar. O abuso crônico pode ocasionar confusão mental e convulsões.

Posologia: Uma xícara de chá, até três vezes ao dia.

Bulbo da Erva Doce



ESPINHEIRA SANTA

(*Maytenus ilicifolia* [Schrad.] Planch.)
15, 16, 30.



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. De 1 a 2g (1 a 2 colheres de chá) em 150ml de água.

Propriedades: É utilizada para tratamento de gastrite e úlcera gástrica (diminui a secreção de ácido no estômago).

Contraindicações: Gravidez e lactação.

Efeitos adversos: Em altas dosagens pode causar irritação da mucosa gástrica e intestinal, gerando cólicas intestinais e diarreia. Também pode causar sensação de boca seca, náusea e gastralgia.

Posologia: Uma xícara de chá, de três a quatro vezes ao dia.

Fruto da Espinheira Santa



GENGIBRE

(*Zingiber officinale Roscoe*) 8, 9, 17, 30



Parte utilizada: Rizomas, raízes e folhas.

Modo de preparo: Decocção. De 0,5g a 1g (1 a 2 colheres de café) em 150mL de água.

Propriedades: Possui ação carminativa (combate as cólicas intestinais), antiemético, antioxidante, antisséptico e anti-inflamatório para problemas respiratórios (expectorante e dor de garganta) e casos de cinetose (enjoo por movimento em carros, aviões e barcos). Também auxilia no sistema digestório, combate arterioesclerose e evita náuseas devido ao uso de quimioterápicos ou gravidez.

 **Contraindicações:** Pessoas com cálculos biliares, irritação gástrica, hipertensão arterial, úlcera péptica, colite e doença hepática. Também não deve ser utilizado concomitante com **anticoagulantes**. Grávidas e lactantes não devem ingerir doses maiores que 1 colher de café por dia (0,5 g). Contraindicado para crianças menores de 6 anos.

Efeitos adversos: Aumento de hemorragia, se a dose for superior a 5g ao dia.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a quatro vezes ao dia.

GUAÇATONGA OU ERVA-DE-BUGRE

(*Casearia sylvestris Eichler*) 8, 9, 24, 30



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. De 2g a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150mL de água.

Propriedades: Possui ação antifebril, antirretroviral, anti-inflamatória e gastroprotetora. Auxilia no tratamento de *H. pylori* e herpes labial.

Contraindicações: Grávidas e lactantes.

 **Efeitos adversos:** Em grandes quantidades e com alta frequência pode haver perdas de sais minerais devido ação diurética.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a três vezes ao dia.

Fruto da Guaçatonga



GUACO

(*Mikania glomerata* Spreng.) 18, 19



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150mL de água.

Propriedades: Utilizada no tratamento de doenças respiratórias (bronquite, asma, tosse, gripe e resfriado). Possui ação analgésica, antipirética, broncodilatadora, expectorante e anti-inflamatória.

 **Contraindicação:** Pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia reconhecida à espécie vegetal ou outras espécies da mesma família (Asteraceae), bem como, durante a gravidez e lactação. O uso prolongado é contraindicado para os casos de disfunções hepáticas e/ou quadros respiratórios não diagnosticados.

Efeitos adversos: Pode interagir com anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs) e sua utilização pode interferir na coagulação sanguínea. O uso excessivo da planta pode ocasionar vômito e diarreia.

Posologia: Uma xícara de chá, até três vezes ao dia.



Muda de Guaco

HORTELÃ PIMENTA

(*Mentha x piperita* L.) 8, 9, 20



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150mL de água.

Propriedades: Possui ação expectorante, antisséptico, antipirético, antiespasmódico, antimicrobiano, estimulante, emenagogo (provoca menstruação) e propriedades antienvhecimento. Utilizado em casos de flatulência, síndrome do cólon irritável, indigestão, náusea e vômito.

 **Contraindicações:** Pacientes com danos hepáticos, obstruções biliares, cálculos biliares e qualquer outro distúrbio biliar. Não deve ser utilizado durante a gravidez e lactação. Também não é indicado o uso concomitante com antibacterianos, ciclosporina, oxitetraciclina e antiácidos.

Efeitos adversos: Pode causar resposta alérgica, dermatite, úlceras na boca, perturbações gastrintestinais, dor de cabeça, rubor e azia.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a quatro vezes ao dia.

Chá de Hortelã Pimenta



IPÊ ROXO

(*Handroanthus impetiginosus*
(Mart. ex DC.) Matos)5, 21



Parte utilizada: Casca e entrecasca.

Modo de preparo: Decocção. 9g (3 colheres de sopa) em 150mL de água.

Propriedades: Possui ação anti-infecciosa, antifúngico, diurético e analgésico. Também é utilizado em alguns casos de câncer, lúpus, Parkinson, psoríase e alergias.

 **Contraindicações:** Crianças, grávidas e mulheres que estejam no período menstrual. Não usar concomitante com medicamentos anticoagulantes, sem orientação médica.

Efeitos adversos: Não há relatos de efeitos adversos.

Posologia: Duas a quatro xícaras de chá ao dia.

Flor do Ipê Roxo



MANJERONA

(*Origanum majorana L.*)9



Parte utilizada: Folhas e sumidades florais (pontos mais altos das flores).

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação analgésica (em especial em cefaleias), expectorante, calmante, carminativa e estimulante. A infusão também pode ser usada para tratar irritações na garganta.

 **Contraindicações:** Deve ser evitado no início da gravidez (devido ao seu efeito emenagogo), usado com cautela em lactentes e crianças, pois não há estudos acerca desse grupo etário.

Efeitos adversos: Não há relatos de efeitos adversos.

Posologia: Duas a três xícaras de chá ao dia.

Chá de Manjerona



MARACUJÁ

(*Passiflora incarnata* L.) 5, 8, 22



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação calmante e suave indutor de sono (utilizada para tratar ansiedade e insônia). Serve também para enxaqueca, bronquite, asma e problemas gastrointestinais. Ainda funciona como relaxante muscular.

 **Contraindicações:** Grávidas, lactantes e pessoas com hipotensão.

Efeitos adversos: Pode ter seu efeito potencializado com o uso de álcool, anti-histamínicos e medicamentos que induzem o sono. Superdosagem pode causar alucinações.

Posologia: Uma xícara de chá de três a quatro vezes ao dia.



Flor do Maracujá

MELISSA

(*Melissa officinalis* L.) 8, 9, 17, 30



Parte utilizada: Folhas.

Modo de preparo: Infusão. De 2g a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação carminativa (auxilia nas cólicas intestinais), antiespasmódico, ansiolítico, anti-histérico, calmante, auxilia no sistema digestório e age como sedativo leve.

Contraindicações: Grávidas, lactantes, em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e hipotireoidismo. Utilizar cuidadosamente em casos de hipotensão arterial. 

Efeitos adversos: Não há relatos de efeitos adversos.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a três vezes ao dia.

Flor de Melissa



MULUNGU

(*Erythrina verna* Vell.)8, 9, 23, 30

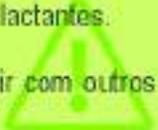


Parte utilizada: Casca do caule.

Modo de preparo: Decocção. De 4g a 6g (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150ml de água.

Propriedades: Possui ação sedativa, hipnótico e calmante suave (quadros leves de ansiedade e insônia). Também é utilizado na asma de origem nervosa, tosses nervosas e dores reumáticas.

 **Contraindicações:** Grávidas e lactantes.

 **Efeitos adversos:** Pode reagir com outros depressores do Sistema Nervoso Central.

Posologia: Uma xícara de chá, de duas a três vezes ao dia, não ultrapassando três dias seguidos.



Flor de Mulungu

UNHA DE GATO

(*Uncaria tomentosa* (Wald) DC.)25, 30



Parte utilizada: Casca.

Modo de preparo: Decocção. 0,5g (1 colher de café) em 150ml de água.

Propriedades: Utilizada para tratar artrite, reumatismo, asma, evitar efeitos colaterais da quimioterapia, febres, inflamações, inflamações do trato urinário, úlcera gástrica, imunestimulante (melhora na resposta imunológica), além de ser coadjuvante em depressão.

 **Contraindicações:** Gravidez, lactação e pacientes transplantados (devido a possibilidade de produzir rejeição).

Efeitos adversos: Não há relatos de efeitos adversos.

Posologia: Uma xícara de chá, até três vezes ao dia.



Mudas de Unha de Gato



ZEDOARIA

(*Curcuma zedoaria* (Christm.)
Roscoe) 9



Parte utilizada: Rizomas.

Modo de preparo: Decocção. 3g (1 colher de sopa) em 150ml de água.

Propriedades: Utilizada para tratar má digestão, previne a formação de úlceras gástricas, duodenais e cálculos biliares.

Contraindicações: Gravidez, lactação e pacientes com obstrução do ducto biliar, úlceras estomacais e duodenais.

Efeitos adversos: Não há relatos de efeitos adversos.

Posologia: Duas a três xícaras de chá ao dia.



Flor de Zedoaria

SUGESTÃO DE RECEITAS

- Gengibre, ipê roxo e espinheira-santa;
- Capim-cidreira, mulungu e guaçatonga;
- Cravo, cúrcuma e unha-de-gato;
- Melissa, guaco e zedoaria;
- Anis-estrelado, unha-de-gato e maracujá;
- Camomila, guaco e maracujá;
- Hortelã-pimenta, dente-de-leão e guaçatonga;
- Erva doce e alecrim;
- Gengibre, alho e cebola.

DICAS



DICAS



Na hora de comprar: ^{27,28}.

- Observar a data de validade;
- Nome do responsável técnico;
- Nome científico da planta;
- Conferir se a parte utilizada da planta está de acordo com o que consta no rótulo;
- Não adquirir quando a planta está com coloração alterada ou apresentar mofo, presença de insetos ou com a embalagem violada.

Como colher a planta fresca: ²⁸.

- Usar a planta assim que for colhida;
- Caso não conheça a planta, consultar alguém experiente;
- Não colha plantas próximas de fossas, lixos, esgotos, locais tratados com agrotóxicos e na beira de estradas (porque a fumaça dos veículos pode conter substâncias tóxicas que ficam na planta);
- Lavar bem a parte da planta a ser utilizada;
- Não guardar as plantas medicinais por muito tempo, pois podem perder a suas propriedades.

Após o preparo: ^{27,288,29}.

- Para conservar sua temperatura o chá pode ser adicionado em um recipiente térmico;
- O tempo ideal para o consumo dos chás é de até 24 horas, quando armazenado sob refrigeração (de preferência em recipiente de vidro), passando esse período, as propriedades medicinais podem diminuir;
- Tomar cuidado com a mistura de algumas plantas, pois uma pode interferir no efeito da outra ou causar reações desagradáveis.



REFERÊNCIAS



- 1 TUROLLA MSR, NASCIMENTO ES. Informações toxicológicas de alguns fitoterápicos utilizados no Brasil. Ver Bras Ciênc Farm. 2006;42(2):289-306.
- 2 OLIVEIRA DMS, LUCENA EMP. O uso de plantas medicinais por moradores de Quixadá-Ceará. Ver Bras PI Med. 2015, 17 (3):407-412.
- 3 REZENDE HA, COCCO MM. A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma população rural. Rev Esc Enferm USP, 2002; 36(3): 282-8.
- 4 BARNES, J; ANDERSON, LA.; PHILLIPSON, JD. Fitoterápicos. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- 5 LORENZI, H; MATOS, FJA. Plantas medicinais no Brasil nativas e exóticas. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008.
- 6 ROSSATO, AE et al. Fitoterapia Racional: aspectos taxonômicos, agroecológicos, etnobotânicos e terapêuticos. Vol. 1. Florianópolis: DIOESC, 2012.
- 7 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Allium sativum* (ALHO). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Allium.pdf>>. Acesso em: 06 jul 2020.
- 8 CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Plantas medicinais e fitoterápicos. São Paulo: Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, 2019. Disponível em: <<https://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>>. Acesso em: 04 jul 2020.
- 9 GRANDI, TSM. Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte: Adaequatio estúdio, 2014.10 DUARTE, ABN. Avaliação da qualidade de amostras de *Illicium verum* Hook.f. comercializadas na região do Distrito Federal. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discerte, vol. XII, n. 14, 2009. Professora Orientadora: Ms. Clarice Cunha Taveira. Disponível em: <<http://repositorio.pgskroton.com.br/bitstream/123456789/1086/1/artigo%202.pdf>>. Acesso em: 30 jun 2020.
- 11 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Matricaria chamomilla* L. (= *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, CAMOMILA). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>>. Acesso em: 05 jul 2020.
- 12 ALONSO, J. R. Tratado de fitomedicina – Bases clínicas e farmacológicas. Buenos Aires: Isis, 1998.
- 13 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Curcuma longa* L. (CURCUMA). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/22/Monografia-Curcuma-CP-corrigida.pdf>>. Acesso em: 03 jul 2020.
- 14 MORETES, DN; GERON, VLMG. Os benefícios medicinais da *Curcuma longa* L. (açafraão-da-terra). Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 10, n. 1, p. 108-116, jan-jun 2019. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2450/1/OS%20BENEF%20C3%8DCIOS%20MEDICINAIS%20DA.pdf>>. Acesso em: 02 jul 2020.
- 15 JORDÃO, CO et al. Análise farmacognóstica de amostras de espinheira santa - *Maytenus ilicifolia* (Schrad.) Planch. (Celastraceae) comercializadas em farmácias e banca popular de Voluporanga – São Paulo. Ver. Bras. Farmácia, v. 4, n. 93, p. 457-462, 2012. Disponível em: <<http://www.rbfarma.org.br/files/rbf-2012-93-4-10.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

16 OLIVEIRA, RS; CUNHA, SC; COLAÇO, W. Revisão da *Maytenus ilicifolia* (Celastraceae). Contribuição ao estudo das propriedades farmacológicas. Revista Brasileira de Farmacognosia, v. 2B, n. 19, p. 650-659, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbfar/v19n2b/a25v192b.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

17 PREFEITURA MUNICIPAL DA CAMPINAS. Plantas medicinais. Campinas: Botica da Família – Farmácia Municipal de Manipulação, 2018. Disponível em <http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf>. Acesso em: 02 jul 2020.

18 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Mikania glomerata* Spreng., Asteraceae – Guaco. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/novembro/21/18-0188-C-M-Mikania-glomerata.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2020.

19 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Mikania glomerata* (Guaco). Brasília, 2014. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/05/Monografia-Mikania.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2020.

20 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Mentha x piperita* L. (Hortelã Pimenta). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Mentha-piperita.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

21 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Tabebuia avellanedae* (Ipê Roxo). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Tabebuia.pdf>>. Acesso em: 30 jun. 2020.

22 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Passiflora incarnata* LINNAEUS (Maracujá-Vermelho). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/05/Monografia-Passiflora-incarnata.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2020.

23 BRASIL. Ministério da Saúde. Monografia da espécie *Erythrina mulungu* (MULUNGU). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Erythrina.pdf>>. Acesso em: 03 jul 2020.

24 SILVA, RA. *Casearia sylvestris* Sw.: uma planta brasileira de interesse do SUS. Monografia (especialização) – Instituto de Tecnologia em Fármacos – Farmanguinhos, Pós-graduação em Gestão da Inovação em Fitomedicamentos. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/18486/2/11.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2020.

25 VALENTE, LMM. Unha-de-gato [*Uncaria tomentosa* (Willd.) DC. e *Uncaria guianensis* (Aubl.) Gmel.]: Um Panorama Sobre seus Aspectos mais relevantes. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Química, Departamento de Química Orgânica, Centro de Tecnologia. Revista Fitos, v. 02, n. 01. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/40/pdf_32>. Acesso em: 27 jun. 2020.

26 CARNEIRO DM, COSTA KS, FREITAS MRF, SILVA JA. Essência da Saúde - plantas medicinais e alimentação. Goiânia: Ciência da Saúde; 2014.

27 SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção da Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coordenação de Linha de Cuidado e Programas Especiais. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Que tal um chazinho? Guia prático de plantas medicinais. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. Rio de Janeiro: SMS, 2014.

28 GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO. Secretaria da Saúde. Cartilha de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos. Superintendência de Assistência Farmacêutica. Secretaria de Atenção à Saúde. Recife: 2014.

29 PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS. Plantas Medicinais: Cartilha. SUS – Campinas. Botica da Família: Farmácia de Manipulação. São Paulo: 2018.

30 PANIZZA ST, VEIGA RS, ALMEIDA MC. Uso tradicional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo: Conbrafito; 2012.





Pausa para o

CHÁ

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL
EM ATENÇÃO BÁSICA SAÚDE DA FAMÍLIA E
COMUNIDADE/PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE