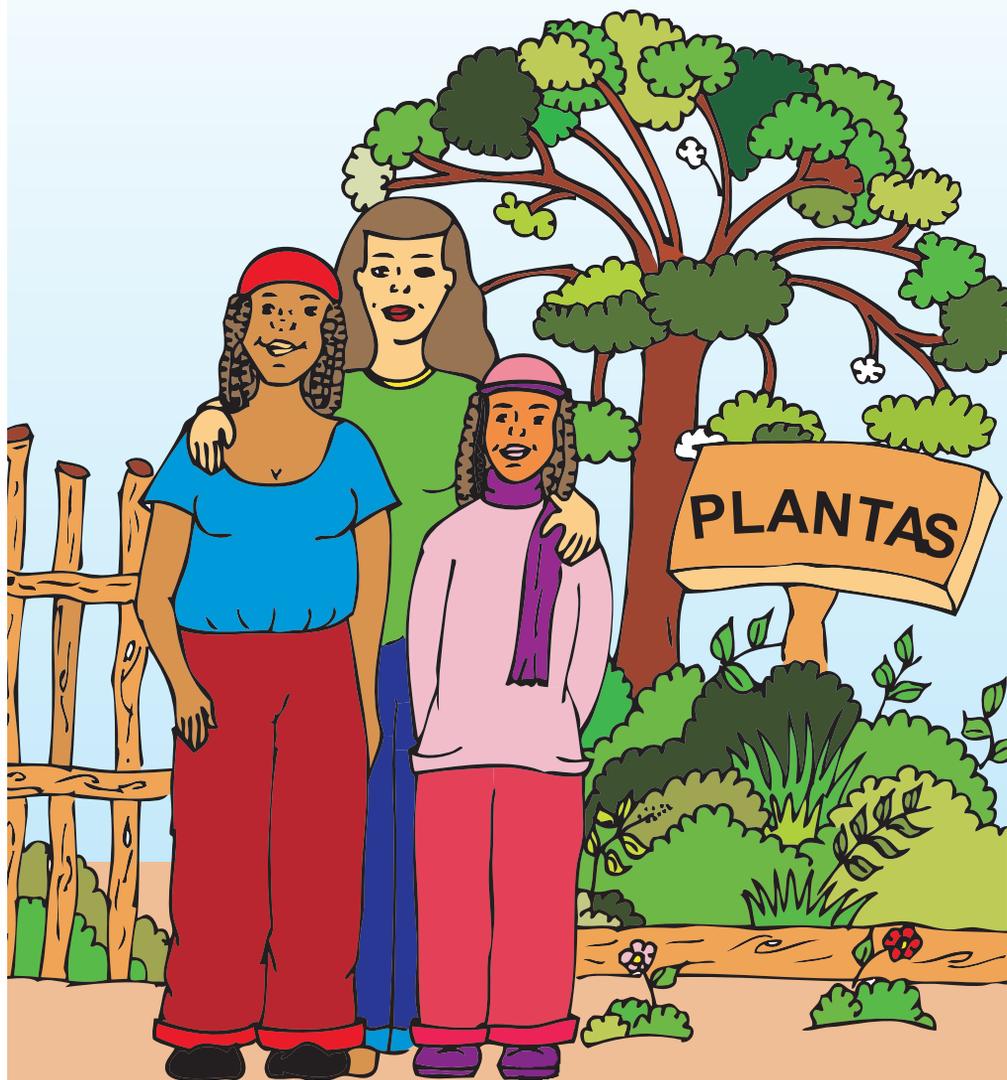


farmáciaviva

COMUNITÁRIA: PLANTAS MEDICINAIS





FARMÁCIA VIVA COMUNITÁRIA
Plantas medicinais

Rose Mara S. C. de Oliveira



2006

Campos dos Goytacazes - RJ

PROJETO *FARMÁCIA VIVA COMUNITÁRIA*

APROVAÇÃO

Aprovado no III Concurso de Projetos Sociais de
FURNAS CENTRAIS ELÉTRICAS S. A.

PARCERIA

O projeto é fruto de uma parceria entre o CEFET
Campos/NPGA e FURNAS Centrais Elétricas S. A.
Tem por objetivo a implantação de uma *Farmácia Viva
Comunitária* a fim de atender à população do
Parque D'Aldeia, situada próxima à Subestação de
FURNAS em Campos dos Goytacazes/RJ.

COORDENAÇÃO

Marco Aurélio Silva de Andrade - Furnas
Vicente de Paulo Santos de Oliveira - CEFET Campos

AUTORIA

Rose Mara S. C. de Oliveira
Bióloga e Especialista em Educação Ambiental

ILUSTRAÇÃO/ADAPTAÇÃO

Alice Santos de Oliveira Andrade -Tecnóloga em Design Gráfico

REVISÃO DE TEXTO

Edinalda Maria Almeida da Silva

REVISÃO DE DIAGRAMAÇÃO

André da Silva Cruz

Dados de Catalogação na Publicação (CIP)

Oliveira, Rose Mara S. C. de.
Farmácia viva comunitária : plantas medicinais /
Rose Mara S. C. de Oliveira ; ilustração e adaptação, Alice
Santos de Oliveira Andrade – Campos dos Goytacazes/RJ :
Essentia Editora, 2006.
20 p. : il. : 21 cm.

ISBN 85-99968-02-5

Projeto Farmácia viva comunitária, aprovado no III
Concurso de Projetos Sociais de Furnas Centrais Elétricas S.A.
em parceria com o CEFET Campos.

I. Plantas medicinais. I. Andrade, Alice Santos de
Oliveira.
II. Título.

CDD 581.364

Campos dos Goytacazes - RJ
Agosto/2006

The background of the page is a repeating pattern of stylized green leaves. The leaves are light green with darker green veins and are scattered across the white background. The text is centered and reads:

Esta cartilha é um produto do projeto
FARMÁCIA VIVA COMUNITÁRIA

O uso de plantas medicinais requer cuidados especiais como: a seleção destas, a maneira de cultivá-las, a sua indicação terapêutica e as formas de preparo.

As orientações encontradas nesta cartilha, apresentadas em linguagem simples e de fácil compreensão, pretendem complementar as informações sobre os cuidados e formas de preparo ensinadas nos cursos oferecidos pelo projeto.

A idéia de que planta "se não faz bem, mal não fará" é errada.

A cartilha não é um manual de automedicação. Se o leitor suspeitar de alguma doença, deve procurar um médico.



"Não podemos fazer grandes coisas nesse planeta, mas podemos fazer pequenas coisas com muito amor e dedicação."

Madre Tereza de Calcutá

FARMÁCIA VIVA, multiplicando o saber



Mamãe, estou me sentindo tão mal...Tenho dor no corpo e o nariz está um pouco entupido. Me dá um remédio?

Filha, eu vou fazer um chazinho para você e você vai ficar boa rapidinho!





Vou fazer um chá destas plantas aqui...

Mas... espere aí!
Tenho dois problemas.
Não posso fazer destas plantas porque elas têm efeitos contrários!

De qualquer maneira não poderia, já que comprei estas plantas faz mais de um mês e já estão murchas e amareladas. Muito difícil...
Vou esperar a vizinha que fez o curso Farmácia Viva chegar. Ela disse que vai me ensinar tudo o que aprendeu.



Bom dia, D. Cláudia!

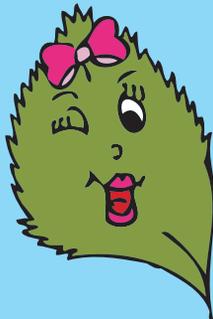
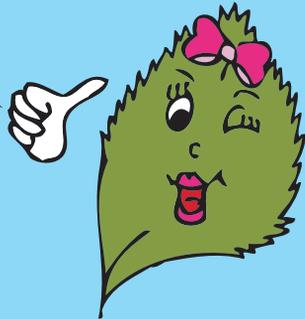
Bom dia D. Josefa, está preparada para a aulinha?

Claro! Já estou pronta, vamos entrar.

DICAS

Hoje nós vamos aprender como preparar remédios com plantas medicinais.

Aprenderemos a fazer infusão, decocção, maceração, suco, sumo, xarope, inalação, gargarejo, compressa, cataplasma e banho, e tudo será bem explicadinho.



Preste atenção em tudinho e fique atento para as nossas dicas. Boa aula!!!

Procure conhecer o modo de preparar as plantas usadas como remédio e as partes que servem como remédio.



flores



folhas



caules



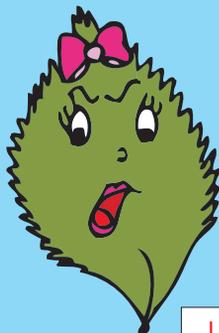
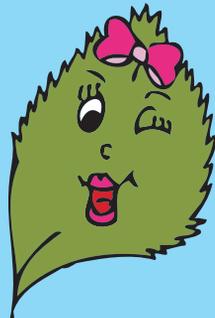
frutos



sementes



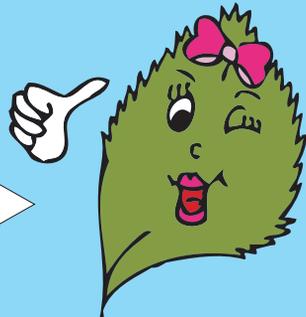
raízes



Não use a mesma planta por mais de 30 dias.
Não misture plantas com efeitos contrários, como calmantes e estimulantes, pois um anula o outro.



Use as plantas medicinais mais conhecidas!
Plantas podem ter o mesmo nome popular e indicações terapêuticas diferentes!

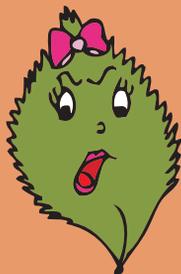


Vamos conhecer as plantas que usaremos para o preparo dos remédios caseiros. Qual delas você conhece?

Aquela planta ali eu conheço bem. Mas, espere um pouco... Tem duas plantas com o mesmo nome, qual eu levo?



Não colete plantas medicinais na margem das estradas, rios, córregos poluídos, esgotos e rampas de lixo!
Não compre plantas mofadas, sujas de terra ou que tenham insetos.





Acho que temos tudo que vamos precisar: vasilha de vidro e de barro, plantas medicinais, água tratada e filtrada. Posso usar vasilha de alumínio?

Não, pois a de alumínio altera as propriedades do remédio. Você poderia usar a vasilha de ágata. Ainda está faltando a colher de pau.

Ah, é! Já vou pegar.

INFUSÃO

Prontos para aprender?
Então, **VAMOS NESSA!**

Vamos começar
pela infusão.

E como é?

Primeiro separe as partes delicadas da planta que irá usar e lave-as. Como por exemplo: os botões, folhas e flores. Coloque essas partes da planta picadas numa vasilha e derrame água fervente. Depois é só tampar, deixar descansar por 10 minutinhos e coar.

Cláudia, não pode
ferver tudo junto, não?

Não, assim não dá certo!

Caramba! Eu fazia
tudo errado!!!



MACERAÇÃO

Agora vamos à maceração. É um dos processos mais simples, sabia?

Não. Como é?

É só pegar as partes mais duras da planta, como talos, cascas e raízes, já lavadas, e deixar de molho em água ou outro líquido, como o óleo, por 18 ou 24 horas.

Pode, com folhas e flores, mas aí é só deixar de molho por 10 ou 12 horas. Não se esqueça de picar as plantas em pedaços pequenos para facilitar a extração do remédio.

E com as partes mais delicadas? Pode fazer também?



SUCO/SUMO

O suco nós conseguimos espremendo o fruto ou folhas carnosas. O sumo nós obtemos socando a planta fresca em um pilão ou batendo em um liquidificador ou centrifuga.

Mas... E se a planta tiver pouco líquido?

Se tiverem pouco líquido, antes de começar a tirar o sumo ou o suco, deixamos as plantas de molho por uma hora em um pouco de água. Depois socamos, novamente e coamos.

XAROPE

Dessa vez nós estamos fazendo o xarope. Primeiro fazemos uma calda com 1 xícara de açúcar cristal ou rapadura ralada e uma xícara de água. Adicione as plantas frescas picadas e mexa por 3 ou 5 minutos.

E se eu quiser fazer com mel?

Neste caso você não deve aquecer. É só misturar o suco da planta, a decocção ou a infusão com o mel e tomar.

Usamos xarope no caso de tosse, dores de garganta e bronquite. Não se esqueça dos diabéticos, eles não podem beber nada com açúcar!

Por causa do açúcar, o xarope pode fermentar. Para evitar que isso aconteça, guarde o remédio em recipiente limpo, fechado e, de preferência, na geladeira ou em lugar fresco.

INALAÇÃO

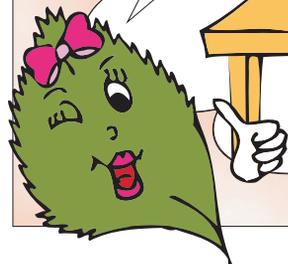
Para o caso da sua filha, que está com problemas respiratórios, por exemplo, nós usamos também a inalação. É bem fácil esse processo.

É só colocar a planta picada numa vasilha com água fervente na proporção de 1 colher de sopa de planta seca ou fresca para $\frac{1}{2}$ litro de água e está pronto. É só aspirar lentamente.

Posso usar uma toalha sobre os ombros?

Pode. Também pode usar um funil feito com cartolina para facilitar. Mas lembre-se de deixar o remédio esfriar um pouquinho antes de usar, senão pode queimar a pele.

Depois da inalação, por favor fique em repouso para não adoecer!!!



GARGAREJO

Já o gargarejo é usado para combater infecções de garganta, amigdalites e mau hálito. Você usa uma infusão, que já aprendemos antes, só que mais concentrada.

Sim, por 10 minutos. Depois é só coar e fazer gargarejo ou bochecho.

Duas por dia, pelo menos.

E deixa de repouso também?

Quantas vezes?

COMPRESSAS

As compressas são feitas cozinhando as plantas até obtermos um líquido bem forte. Depois embeba um pano ou pedaço de algodão no líquido, torça levemente e aplique sobre a área machucada.

É para usar quente?

Tanto faz, pode ser quente ou fria.

CATAPLASMAS



O cataplasma pode se fazer de 3 maneiras. Amassar as plantas frescas e limpas e envolvê-las numa gaze. Reduzir as plantas a pó e misturar com água, chá ou outras preparações e aplicar com um pano fino.

E a terceira?

Misturar farinha ou fubá e água, geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

BANHO



E tem outra forma?

O banho se prepara da seguinte forma: fazemos uma infusão ou decocção concentrada e colocamos na água do banho.

Tem. Colocar as plantas em um saquinho de pano de algodão bem firme e deixar boiando na água.

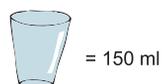
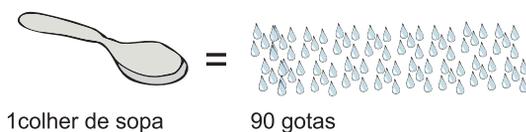
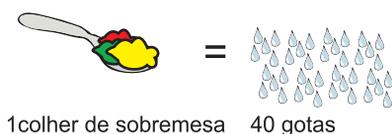
Qual a quantidade?

Normalmente usamos 30g a 60g de planta para 1 litro de água.



FIM

MEDIDAS PARA AS PREPARAÇÕES CASEIRAS



Unidade de medida e material	Peso (g)
 1 colher de chá de raízes secas	= 4g
 1 colher de chá de folhas verdes	= 2g
 1 colher de sopa de raízes ou cascas	= 20g
 1 colher de sopa de folhas verdes	= 5g
 1 colher de sopa de folhas secas	= 2g

REFERÊNCIAS

AMBIENTE BRASIL. *Introdução à fitoterapia*. Disponível em: <http://www.ambientebrasil.com.br>. Acesso em: 14 dez. 2005.

ALBUQUERQUE, U. P. de; ANDRADE, L. de H. C. *Fitoterapia: uma alternativa para quem?*. UFPE, Universidade Federal de Pernambuco. Disponível em: <http://www.ufpe.com.br>. Acesso em: 09 fev. 2006.

CARIBÉ, J.; CAMPOS, J. M. *Plantas que ajudam o homem*. Guia prático para a época atual. Informações Complementares. 6. parte. São Paulo: Pensamento, 1991, p. 261-265.

DIRETÓRIO ACADÊMICO DE CIÊNCIAS NATURAIS (DACN). *Plantas medicinais*. UFBA, Universidade Federal da Bahia. Disponível em: <http://www.faced.ufba.br>. Acesso em: 07 fev. 2006.

HERBÁRIO. *Plantas medicinais e aromáticas*. Disponível em: <http://www.herbario.com.br>. Acesso em: 07 fev. 2006.

LEAL, T. C. A. de B.; SILVA, J. F. da. *Plantas Medicinais e Aromáticas: generalidades, informações sobre cultivo e descrição de algumas espécies*. Boletim Técnico n. 09. Campos, RJ: UENF, 1996.

MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M. de; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. *Plantas medicinais*. Viçosa, MG, 2000.

PANIZZA, S. *Plantas que curam*. 24. ed. São Paulo: IBRASA, 2001.

INSTITUTO CENTRO DE ENSINO TECNOLÓGICO - CENTEC. *Produtor de plantas medicinais*. 2. ed. Revisada. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha: Ministério da Ciência e Tecnologia - MCT, 2004.

VIVA TRANQUÍLO. *Proplan - Programa Estadual de Plantas Medicinais: perguntas comuns*. Disponível em: <http://www.vivatranquilo.com.br>. Acesso em: 07 dez. 2005.



Essentia
E D I T O R A

Rua Dr. Siqueira, 273 - Bloco A - Sala 25
Parque Dom Bosco - Campos dos Goytacazes - RJ - CEP: 28030-130
Tel.: (22) 2733-3255 - ramal: 4215
E-mail: essentia@cefetcampos.br

Parceiros



Furnas Centrais Elétricas S.A.



CEFET Campos



Fundação CEFET Campos

Coordenação



Furnas Centrais Elétricas S.A.



CEFET Campos



NPGA

Apoio



Furnas Centrais Elétricas



Furnas - Compromisso Social

Contatos

Núcleo de Pesquisa em Gestão Ambiental - NPGA
Diretoria de Pesquisa e Pós-graduação
CEFET Campos

Rua Dr. Siqueira, 273 - Parque Dom Bosco
Campos dos Goytacazes - RJ
Tel: (22) 2733-3255 - ramal: 4246
E-mail: npga@cefetcampos.br
Site: www.cefetcampos.br

