

PLANTAS MEDICINAIS

Por *Deluzia Daleprane*

Introdução

Algumas plantas possuem propriedades medicinais, ou seja, servem para curar doenças. É importante que todos os alunos tenham esse conhecimento sobre as plantas medicinais, pois talvez, em alguma situação, uma "folhinha" que ele tenha plantada em sua casa poderá curar uma grande dor.

Objetivos

- Conhecer algumas plantas medicinais;
- Saber das propriedades de algumas plantas, para que serve;
- Aprender a fazer remédios caseiros;
- Revisar as ferramentas do Microsoft Word;
- Treinar habilidades motoras com o Paint.

Desenvolvimento

O tema "Plantas Medicinais" deve ser trabalhado de forma a desenvolver nos alunos o conhecimento sobre as propriedades curativas, porém é necessário ter cautela na hora de utilizá-las, eles devem ser orientados para que não abusem do uso das plantas medicinais, reconhecendo suas propriedades e usando adequadamente quando necessário.

É interessante que o projeto seja lançado com uma palestra para todos os alunos envolvidos, esclarecendo possíveis dúvidas.

Em sala de aula, com as outras disciplinas, os professores também devem trabalhar sobre o tema.

Para trabalhar nas aulas de informática, seguem sugestões abaixo que podem ser divididas de acordo com a faixa etária dos alunos envolvidos.

1- Folder

Ferramentas utilizadas: Word e Paint

Público alvo: 1ª a 4ª

Neste folder deverão constar informações sobre cada plantinha. E o desenho delas também. É interessante que cada turma pesquise e monte o seu folder.

O professor deverá pedir para que cada aluno pesquise sobre uma planta medicinal com a vovó, mãe, etc., trazendo uma receita de chá feito com ela.

Explique aos alunos como é montado um folder dobrado em 3 partes. Para quaisquer dúvidas, a explicação encontra-se no livro da 3ª série. Os alunos deverão digitar sobre a planta e as receitas no Word. Ao terminarem, deverão fazer o desenho da plantinha como um mascote no Paint. Ou seja, desenhar a plantinha com olhinhos, bracinhos, para ilustrar o folder.

Depois que cada aluno fizer a sua parte, o professor deverá juntar tudo e montar um único folder.

Este folder deverá ser enviada para a casa de cada aluno para servir como informação aos familiares.

2- Apresentação PowerPoint

Público alvo: 5ª a 8ª série

As turmas de 5ª a 8ª série ficarão responsáveis para produzir uma apresentação no PowerPoint sobre as plantas medicinais.

Nesta apresentação deverão constar:

- Informações sobre o poder curativo das plantas medicinais;
- As propriedades de algumas plantas e que tipo de enfermidade pode-se curar;
- Receitas de chás;
- imagens das plantas.

Dica: esta apresentação poderá ficar pronta antes de as turmas de 1ª a 4ª série começarem o folder, para que os alunos apresentem para os menores as informações coletadas.

Abaixo, seguem algumas informações sobre diversas plantas.

Nome popular AGRIÃO

Nome científico *Nasturtium officinalis*

Família Cruciferae

Sinonímia popular Jambu, agrião-da-água, berro, agrião aquático, agrião do rio

Parte usada O vegetal inteiro

Propriedades terapêuticas Depurativo, antiescorbútico, diurético, antidiabético, anti-raquitismo, expectorante, unguento, cicatrizante

Princípios ativos Iodo, potássio, fósforo, óleo, sais minerais, vitaminas, óleo essencial; glicosídeos, gliconastursídeo. Fermento (mirosina). Sais minerais, vitaminas, proteínas, carotenos, clorofila.

Indicações terapêuticas Tuberculose, afecções pulmonares, tosse, bronquite

Informações complementares

Origem

Europa, tendo se aclimatado bem no Brasil.

Modo de conservar

Utilizar sempre o vegetal fresco, com folhas verde-escuras.

Características da planta

Planta herbácea rasteira, chega a 60 cm. de altura. Exige solo poroso, esterçado e com muita umidade. Erva de sabor picante, normalmente usada em saladas.

Herbácea pequena, que atinge de 15 a 30 cm de altura. Possui caule tenro, oco, carnoso e nodoso, onde se apresentam 2 tipos de raízes: as finas e brancas que surgem nas axilas das folhas, e as principais que fixam a planta na terra.

As folhas de coloração verde-escuro, bem intenso, são partidas em segmentos nas formas arredondadas ou ovais e reunidas geralmente em grupos de 3 a 7u.

As flores são brancas e pequenas, com quatro pétalas. Para um bom desenvolvimento, deve ser plantada em local de água corrente, como na beira de rios, ou colocando as sementes em caixotes, em local seco, e depois transplantadas as mudas para local definitivo.

Pode-se utilizar também o plantio por meio de estacas. Geralmente é cultivada em canteiros, com o solo saturado de água por meio de irrigação, e cobertos por uma fina camada de esterco de curral.

A colheita pode ser feita entre quarenta e sessenta dias após o plantio.

A espécie de agrião de terra enxuta, cujo plantio pode ser feito o ano todo, prefere lugares frescos e sombreados, e as folhas são pequenas. O agrião d'água, cujos ramos devem ser plantados perto de nascentes, onde a água escoe mansamente, tem as folhas maiores.

É um vegetal recomendado pelo seu valor nutritivo, teor de vitaminas e ótimo paladar, com odor característico e sabor francamente amargo e picante. As folhas somente devem ser coletadas quando aparecem as flores.

Cuidado

Seu uso interno em grandes quantidades pode provocar irritações na mucosa do estômago e nas vias urinárias.

Nome popular **ALHO**

Nome científico *Allium sativum* L.

Parte usada Dentes (bulbilhos)

Propriedades terapêuticas Expectorante, antigripal, febrífugo, desinfetante, anti-inflamatório, antibiótico, antisséptico, vermífugo

Indicações terapêuticas Bulbos depois de transformados em chá têm ação contra vermes e parasitos, hipertensão, picada de inseto, contra ácido úrico, gripe, resfriado, tosse, rouquidão, dor de ouvido, arteriosclerose

Informações complementares

Uso medicinal

Eficiência terapêutica comprovada pelo Ministério da Saúde. Indicações: contra hipertensão, picadas de inseto, diurético, expectorante, antigripal, febrífugo, desinfetante, anti-inflamatório, antibiótico, antisséptico, vermífugo (lombriga, solitária e ameba), para arteriosclerose e contra ácido úrico.



Dosagem indicada

Gripe, resfriado, tosse, rouquidão

Maceração: esmagar um ou dois dentes de alho dentro de um copo com água. Tomar um copo três vezes ao dia.

Tintura: moer uma xíc. (cafezinho) de alho dentro de um recipiente contendo 5 xíc. de álcool 92o GL, deixar em maceração por 10 dias, coar. Tomar 10 gotas em meio copo de água três vezes ao dia, para problemas do aparelho respiratório (gripes, etc.).

Hipertensão

Utilizar uma colher de chá da tintura em meio copo de água três vezes ao dia ou comer dois dentes de alho pela manhã.

Vermífugo

Comer três dentes de alho pela manhã em jejum durante sete dias.

Dor de ouvido Amassar um dente de alho em uma colher de sobremesa de azeite morno. Pingar três gotas no ouvido e tampar com algodão.

Arteriosclerose

Comer na alimentação 3 dentes de alho cru picado, 3 vezes por semana, durante 3 meses.

**Contra-indicação**

Contra-indicado para pessoas com problemas estomacais e de úlceras, inconveniente para recém-nascidos e mães em amamentação e em pessoas com dermatites. Em doses muito elevadas, pode provocar dor de cabeça, de estômago, dos rins e até tonturas.

Nome popular BABOSA

Nome científico *Aloe Vera* (L.) Burm. F.

Fotos ampliadas [1](#)

Família Liliaceae

Parte usada Folha, polpa, seiva

Propriedades terapêuticas Emoliente, resolutivo, antioftálmica, vulnerária, vermífuga

Indicações terapêuticas Queda de cabelo, caspa, brilho no cabelo, combate a piolho e lêmnea, inflamação, queimadura, eczema, erisipela, retite hemorroidal, entorse, contusão, dor reumática.

Informações complementares**Origem**

Planta arbustiva, de folhas carnosas, perene, encontrada originalmente nas partes secas da África, especificamente no Cabo Colônia e nas montanhas da África tropical.

Uso medicinal

O suco das folhas é emoliente e resolutivo, quando usadas topicamente sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, queda de cabelo, etc. A polpa é antioftálmica, vulnerária e vermífuga (uso interno).

A folha despida de cutícula é um supositório nas retites hemorroidais. É ainda utilizada externamente em entorses, contusões e dores reumáticas.

**Dosagem indicada****Anti-helmíntico**

Suco: uso interno do suco fresco, como anti-helmíntico.

Queimaduras

Cataplasma: aplicar sobre queimaduras 3 vezes ao dia.

Retites hemorroidais

Supositório: em retites hemorroidais.

Laxante

Resina: é a mucilagem após a secagem. Prepara-se deixando as folhas penduradas com a base cortada para baixo por 1 ou 2 dias, esse sumo é seco ao fogo ou ao sol, quando bem seco pode ser transformado em pó dissolvido em água com açúcar, como laxante.

Contusões, entorces e dores reumáticas

Tintura: usam-se 50 g de folhas descascadas, trituradas com 250 ml de álcool e 250 ml de água, a tintura é coada em seguida. Deve ser utilizada sob a forma de compressas e massagens nas contusões, entorces e dores reumáticas.

Queda de cabelo, caspa, brilho no cabelo, combate a piolhos e lêndeas

Lave as folhas frescas, tire a casca, ficando somente com a polpa gosmenta e amarelada. Coloque 1 porção de polpa amarelada em um copo de água fervente, abafe por 15 minutos e coe com uma peneira. Lave a cabeça e, em seguida, aplique a gosma no couro cabeludo, massageando ligeiramente. Deixe agir por 1 hora. Enxágüe a cabeça com água quente ou morna. No caso de piolhos ou lêndeas, passar o pente fino em seguida. (Plantas que Curam, Dr. Sylvio Pannizza)

**Toxicologia**

Não deve ser ingerida por mulheres durante a menstruação ou gravidez. Também deve ser evitada nos estados hemorroidários. Não usar internamente em crianças.

Nome popular BOLDO-DE-JARDIM

Nome científico *Plectranthus barbatus* Andrews

Família Labiadas

Sinonímia popular Falso-boldo, boldo-brasileiro

Sinonímia científica *Coleus barbatus* (Andrews) Benth

Parte usada Folhas

Propriedades terapêuticas Tônica, eupéptica, hepática, colagoga, colerética, calmante, carminativa, anti-reumática, estomáquica

Princípios ativos Óleo essencial rico em guaieno e fenchona (0,1 a 0,3%), Terpenos (barbatusina, ciclobarbatusina, cariocol), Triterpenóides, Esteróides

Indicações terapêuticas Azia, dispepsias, mal estar gástrico, ressaca, gastrite

Informações complementares

Outro sinônimo científico

Coleus forskohlii (Will.) Briq.

Outros nomes populares

Boldo-do-reino, alum, boldo-nacional, malva-santa, malva-amarga, sete-dores, boldo-do-brasil, folha-de-oxalá

Origem

Índia

Uso medicinal

O boldo nacional pode ser usado contra azia, dispepsias, mal-estar-gástrico, no controle da gastrite, na ressaca e como amargo estimulante da digestão e do apetite.

Tem efeito hipossecrator gástrico, ou seja, diminui o volume do suco gástrico e sua acidez. Mas ainda não se sabe qual seria o componente químico responsável pelo sabor amargo tão característico das folhas, que surpreendentemente não está presente nos talos.



Dosagem indicada

Afecções hepáticas (hepatite, cólicas, congestões, etc.), dispepsias, flatulência, obstipação, afecções gástricas, inapetência, cálculos biliares, debilidade orgânica

Infusão: o chá é feito por infusão de 1 a 3 folhas por xícara grande de água fervente. Tomar de 1 a 3 xícaras de chá ao dia.

Insônia

Decocção: chá por decocção, sob a forma de banhos, age como tranqüilizante e proporciona sono reparador.



Efeitos colaterais

Pode produzir irritação da mucosa do estômago, se usado em doses elevadas.

Nome popular CAMOMILA

Nome científico *Matricaria chamomilla* L.

Família Asteraceae

Parte usada Flor seca

Propriedades terapêuticas Antiinflamatória, antiespasmódica, analgésica, anti-séptica, antimicrobiana, anti-helmíntica, cicatrizante.

Indicações terapêuticas Ansiedade, insônia, síndromes febris, dispepsia, flatulência, náusea, vômito, inflamação bucal e do aparelho geniturinário. Dor de origem reumática. Clareadora dos cabelos. Menstruação dolorosa.

Informações complementares

Indicada nos quadros de ansiedade e insônia, nas síndromes febris, dispepsia, flatulência, náuseas, vômito, inflamações bucais e do aparelho geniturinário. Uso externo: dores de origem reumática e como clareadora dos cabelos (utilizada pela indústria cosmética para preparo de shampoos). Tem atividade reguladora das funções gastrointestinais e ação sedativa. Constatou-se experimentalmente ações antiinflamatória, antiespasmódica, analgésica, anti-séptica, antimicrobiana, anti-helmíntica (nas parasitoses intestinais) e cicatrizante. Reações adversas são tênues e incluem distúrbios dermatológicos.

Modo de preparo

Para dores estomacais, intestinais, insônias, perturbações da menopausa, menstruação dolorosa e excessiva (Plantas que curam, Dr. Sylvio Panizza): em 1 xíc. de chá coloque 1 colher de chá de flores secas e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 xíc. de chá 3 vezes ao dia, podendo adicionar o suco da metade de um limão, por dose.

Nome popular CHAPÉU-DE-COURO

Nome científico *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltldl.) Micheli

Família Alismataceae

Sinonímia popular Chá mineiro, chá do pobre, chá da campanha.

Sinonímia científica *Gomphrena hyspidula*

Propriedades terapêuticas Diurético, depurativo

Princípios ativos Holósides e heterósides.

Indicações terapêuticas Doenças renais e das vias urinárias, reumatismos, erupções cutâneas e afecções hepáticas.

Informações complementares

O indivíduo que usa o Chapéu de Couro adquire uma pele fina, sedosa, sem nenhuma excrecência; combate perfeitamente toda e qualquer moléstia da pele...". "Tenho curado velhos reumatismos (65 anos) só com o cozimento desta planta". A tintura de Chapéu de Couro usada com persistência, tira as manchas da pele, as dores artríticas, das cadeiras (lumbago) das juntas em consequência de reumatismo simples ou de origem sífilítica...". "Energéticos diuréticos, facilitando a eliminação das toxinas e dissolvente do Ácido Úrico". família: alismataceae Utilizada nas dores de origem reumática, afecções hepáticas e das vias urinárias, nos quadros de atenia, sendo também considerada auxiliar na terapêutica da hipertensão arterial. Sobre a pele, é empregada para retirada da manchas e certas afecções dermatológicas. Apresenta ação diurética.

Nome popular ERVA-CIDREIRA

Nome científico *Melissa officinalis* L.

Família Lamiaceae

Sinonímia popular Melissa

Sinonímia científica *M. altíssima* Sibth e Sm, *M. cordifolia* Pers; *M. foliosa* Opiz, *M. graveolens* Host, *M. hirsuta* Hornens, *M. occidentalis* Rafins, *M. romana* Mill

Propriedades terapêuticas Rejuvenescedora, calmante, revitalizante, antidepressivo, antialérgico, carminativo, hipotensor, nervino, sudorífero, tônico geral, antiespasmódico, bálsamo cardíaco, antidisentérico, antivômitos.

Princípios ativos Citronelol, geraniol, linalol, citral, neral, ácido fenol carboxílico, ácido citronélico, acetato geranílico cariofileno e taninos

Indicações terapêuticas Regular menstruação, cólicas, tem efeito tônico no útero e, às vezes, pode ajudar em casos de esterilidade, insônia nervosa, problemas gastrintestinais funcionais, herpes simplex, lava feridas, combate mau hálito, revigora em banhos.

Informações complementares

Descrição

Melissa officinalis é o nome clássico que vem do fato de ter flores amarelas que atraem abelhas (*melissa*, em grego), mas é conhecida ainda como erva-cidreira.

Também é conhecida como *lemon balm*, abreviação de bálsamo e variação do hebraico Bal-Smin, chefe dos óleos.

Princípios ativos (continuação)

Suas folhas emitem um odor agradável, semelhante ao do limão, quando machucadas e elas contêm, pelo menos, 0,05% de óleo volátil de evaporação média, composto por citronelol, geraniol, linalol (são álcoois), citral, neral (os três dão de 50 a 75% do óleo); e ainda ácido fenol carboxílico (4% do rosmarínico), ácido citronélico, acetato geranílico cariofileno e taninos.

O famoso óleo de melissa é obtido por destilação por vaporização de ervas colhidas no início da floração.

Uso medicinal

É considerada uma panacéia com propriedades rejuvenescedoras, tal a gama de suas ações. Paracelso a considerava "o elixir da vida". Parece ter efeito calmante e revitalizante sobre a mente.

É um calmante, antidepressivo, antialérgico (embora possa irritar peles sensíveis), digestivo, revigorante, carminativo, hipotensor, nervino, sudorífero, tônico geral, antiespasmódico, bálsamo cardíaco, antidisentérico, antivômitos.

Tem grande afinidade para o organismo feminino, onde, além de regular as menstruações, tranqüiliza e relaxa em casos de cólicas, tem efeito tônico no útero e, às vezes, pode ajudar em casos de esterilidade.

No único estudo experimental até agora realizado sobre possíveis efeitos sedativos, este óleo foi administrado de 3 a 100mg/kg e, embora alguns efeitos se conseguiram (Wagner e Sprinkmeyer, 1973) a ausência de respostas dependentes de dose sugere que os efeitos não foram específicos.

A Comissão Alemã, em 1984, citou a "insônia nervosa e problemas gastrintestinais funcionais" como curáveis com preparados de melissa.

May e Willuhn, em 1978, mostraram que as folhas tinham propriedades virostáticas potentes e Vogt et al., em 1991, fez um creme de folhas e aplicou em pacientes com herpes simplex e teve sucesso.

Externamente, lava feridas, combate mau hálito e revigora em banhos (Castro, 1985).



Dosagem indicada

Recomendam-se doses de 1,5 a 4,5 g da droga vegetal (no caso folhas) seca; infuso ou decocto a 3% e toma-se de 50 a 200 cm³/dia; extrato fluido de 1 a 6 cm³/dia; ou xarope de 50 a 200ml/dia.

Outros usos

Repele insetos.



Efeito colateral

Embora seja antialérgica, pode irritar peles sensíveis.

Nome popular POEJO

Nome científico *Mentha pulegium* L.

Parte usada Toda a planta

Propriedades terapêuticas Carminativa, digestiva, vermífuga, expectorante, antisséptica, antiespasmódica, emenagoga

Indicações terapêuticas hidropsia, estimulador de funções gástricas

Informações complementares

Indicações: Carminativo, digestivo, vermífugo, expectorante, antisséptico, antiespasmódico, emenagogo e para hidropsia.

Preparo e dosagem:

Infusão: 20 g de planta fresca em 1 litro de água, ou 4 a 5 g por xíc. de chá, ou ainda 1 a 2 g da planta seca por xíc. de chá, tomar 1 a 2 xíc. por dia. O infuso deve ser tomado 10 min. antes das refeições, juntamente com o suco de 1/2 limão, estimula as funções gástricas.

Outros usos: serve para afugentar pulgas e mosquitos.

Toxicologia: a pulegona é citada por possuir efeito tóxico em altas doses. Devido à presença do borneol, não se recomenda o uso de planta por grávidas, especialmente nos 3 primeiros meses.

Nome popular SAIÃO

Nome científico *Kalanchoe brasiliensis* Cambess

Família Crassulaceae

Propriedades terapêuticas Antimicrobiana, hipotensor, antiinflamatório

Indicações terapêuticas Infecção pulmonar, erisipela, queimaduras, feridas, úlceras de pele, verrugas

Informações complementares

Empregado principalmente nas infecções pulmonares e genitourinárias. Como agente externo, auxilia no tratamento de erisipelas, queimaduras, feridas, úlceras de pele e verrugas.

Foi evidenciada atividade antimicrobiana in vitro contra *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacillus subtilis*, *Candida albicans* e *Escherichia coli*, além de efeito hipotensor (hipertensão arterial) e antiinflamatório.

Para conseguir mais plantas, pesquise o site:

<http://ci-66.ciagri.usp.br/pm/index.asp>

Deluzia Daleprane – Pedagoga e Especialista em Informática na Educação.
Coordenadora de projetos - Microkids Tecnologia Educacional e Professora
Mediadora do Laboratório de Informática - Prefeitura Municipal de Vitória.
Docente de Ensino Superior e experiência na área de Educação, com ênfase em
Informática na Educação e Educação Especial Inclusiva.
<http://lattes.cnpq.br/8951935963291015>

*Os conteúdos aqui apresentados são de responsabilidade do autor.