



Plantas Medicinais

Saberes Tradicionais de
Quilombolas do Cerrado

Atena
Editora

Ano 2025

Plantas Medicinais

Saberes Tradicionais de Quilombolas do Cerrado

CARTILHA

Goianésia - GO

2025

Editora chefe

Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira 2025 by Atena Editora

Editora executiva Copyright © Atena Editora

Natalia Oliveira Copyright do texto © 2025 O autor

Assistente editorial Copyright da edição © 2025 Atena Editora

Flávia Roberta Barão Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelo autor.

Bibliotecária Open access publication by Atena Editora
Janaina Ramos



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Os manuscritos nacionais foram previamente submetidos à avaliação cega por pares, realizada pelos membros do Conselho Editorial desta editora, enquanto os manuscritos internacionais foram avaliados por pares externos. Ambos foram aprovados para publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof^a Dr^a Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Prof^a Dr^a Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Prof^a Dr^a Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^a Dr^a Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Bruno Edson Chaves – Universidade Estadual do Ceará

Prof^a Dr^a Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidade Federal Fluminense

Prof^a Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Prof^a Dr^a Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza

Prof^a Dr^a. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof^a Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^a Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof^a Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof^a Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Livia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof. Dr. Renato Faria da Gama – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
Profª Drª Thais Fernanda Tortorelli Zarili – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade Federal de Itajubá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Plantas medicinais - Saberes tradicionais de quilombolas do cerrado

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga

Revisão: Os autores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P713 Plantas medicinais - Saberes tradicionais de quilombolas do cerrado / Organizadores Elias Emanuel Silva Mota, Lara Gabrielle Bressani de Almeida, Mariane Mourato Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.

Outros organizadores
Rita de Cássia Thatylla Costa
Camila Cardoso
Lilhian Alves de Araújo
Agnes Raquel Camisão
Lais Cardoso do Nascimento
Luciana Borges e Silva

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-3111-4

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.114250602>

1. Plantas medicinais. I. Mota, Elias Emanuel Silva (Organizador). II. Almeida, Lara Gabrielle Bressani de (Organizadora). III. Silva, Mariane Mourato (Organizadora). IV. Título.

CDD 615.32

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DO AUTOR

Para fins desta declaração, o termo 'autor' será utilizado de forma neutra, sem distinção de gênero ou número, salvo indicação em contrário. Da mesma forma, o termo 'obra' refere-se a qualquer versão ou formato da criação literária, incluindo, mas não se limitando a artigos, e-books, conteúdos on-line, acesso aberto, impressos e/ou comercializados, independentemente do número de títulos ou volumes. O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação à obra publicada; 2. Declara que participou ativamente da elaboração da obra, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final da obra para submissão; 3. Certifica que a obra publicada está completamente isenta de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação da obra publicada, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. A editora pode disponibilizar a obra em seu site ou aplicativo, e o autor também pode fazê-lo por seus próprios meios. Este direito se aplica apenas nos casos em que a obra não estiver sendo comercializada por meio de livrarias, distribuidores ou plataformas parceiras. Quando a obra for comercializada, o repasse dos direitos autorais ao autor será de 30% do valor da capa de cada exemplar vendido; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), a editora não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como quaisquer outros dados dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

**Universidade de Rio Verde -
UniRV, câmpus Goianésia.**

É permitido a reprodução total
ou parcial, desde que citada a
fonte.

1ª edição - Fevereiro/2025.

Me. Marcelo Ramos

**Diretor da UniRV, câmpus
Goianésia**

Dr. Elias Emanuel Silva Mota

**Professor do Curso de
Medicina**

Elaboração

Lara Gabrielle Bressani de
Almeida

Mariane Mourato Silva

Rita de Cássia Thatylla Costa

Acadêmicas de Enfermagem

Dr. Elias Emanuel Silva Mota

**Professor Orientador e
coordenador do projeto**

Colaboradores

Quilombolas moradores do
quilombo de Pombal e
quilombo João Borges Vieira.

Dra. Camila Cardoso

Dra. Lilhian Alves de Araújo

Dra. Agnes Raquel Camisão

Ma. Lais Cardoso do
Nascimento

Dra. Luciana Borges e Silva

Mariane Mourato Silva

Dr. Elias Emanuel Silva Mota

Revisão da ABNT

Dr. Elias Emanuel Silva Mota

Revisão tipográfica

Lara Gabrielle Bressani de
Almeida

Projeto gráfico

Lara Gabrielle Bressani de
Almeida

Mariane Mourato Silva

Rita de Cássia Thatylla Costa

Diagramação

Sumário

1. Introdução	Apresentaçãopág. 1
	Elaboração da Cartilha ..pág. 2

2. Agradecimentos	pág. 3
-------------------------	--------

3. Modo de preparo das plantas medicinais	págs. 4-8
---	-----------

4. Medidas de referência	pág. 9
--------------------------------	--------

5. Plantas medicinais	pág. 10
-----------------------------	---------

Abacaxi	pág. 11
Açafrão	pág. 12
Alecrim	pág. 13
Algodão	pág. 14
Algodãozinho-do-cerrado	pág. 15
Arruda	pág. 16
Assa-peixe	pág. 17
Babosa	pág. 18
Barbatimão	pág. 19
Boldo	pág. 20
Capim-limão	pág. 21
Couve	pág. 22
Erva-cidreira	pág. 23

Erva-de-santa-maria	pág. 24
Erva-doce	pág. 25
Favaquinha	pág. 26
Fedegoso	pág. 27
Folha santa	pág. 28
Gengibre	pág. 29
Hortelã	pág. 30
Ipê-amarelo	pág. 31
Jatobá-do-cerrado	pág. 32
Losna	pág. 33
Mama-cadela	pág. 34
Mangueira	pág. 35
Manjeiricão	pág. 36
Melão-de-são-caetano	pág. 37

Mentrasto	pág. 38
Milombo	pág. 39
Ora-pro-nóbis	pág. 40
Pacari	pág. 41
Pau-doce	pág. 42
Poejo	pág. 43
Quina	pág. 44
Sabugueiro	pág. 45
Sete-dores	pág. 46
Sucupira	pág. 47
Tanchagem	pág. 48

6. Referências	págs. 49-50
----------------------	-------------

Introdução

- *Apresentação*

As plantas medicinais são fonte de componentes com ação farmacológica que promovem o tratamento e a cura de algumas doenças. O uso das plantas medicinais é enraizado na cultura quilombola, fazendo com que esse povo possua um conhecimento prévio sobre a fitoterapia. A prática da fitoterapia para a manutenção da saúde é acessível a todos, inclusive às populações mais vulneráveis, como é o caso das comunidades tradicionais brasileiras.

O uso de plantas medicinais para o tratamento de doenças é importante para os remanescentes de quilombolas, pois, em determinados mocambos, o acesso à farmácia e aos serviços de saúde público é dificultado pela distância geográfica entre os quilombos e unidades básicas de saúde, e pela falta de transporte público gratuito.

A biodiversidade do bioma Cerrado traz consigo aproximadamente 7 mil espécies botânicas descritas, incluindo inúmeras espécies com propriedade medicinal. A utilização de plantas medicinais provenientes do Cerrado pelos quilombolas está intimamente ligada aos fatores históricos, além da influência da localização geográfica. Assim, esses povos assemelham-se na forma de utilização das plantas medicinais a partir da cultura passada pelos seus antepassados, os quais instruíam as gerações futuras sobre as indicações fitoterápicas das plantas e o seu modo de manipulação.

• *Elaboração da Cartilha*

As informações coletadas para a confecção desta cartilha educativa foram retiradas do Projeto de Pesquisa "PROCESSO SAÚDE-DOENÇA E ETNOFAMACOLÓGICO DE DUAS COMUNIDADES QUILOMBOLAS: RURAL E URBANA", aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Evangélica de Goiás - UniEvangélica, com o CAAE de número 45254921.7.0000.5076 .

A presente cartilha retrata o conhecimento sobre plantas medicinais da população do quilombo de Pombal (rural) e quilombo João Borges Vieira (urbano), localizados nos municípios de Santa Rita do Novo Destino - GO e Uruaçu - GO, respectivamente. Do total de 108 plantas citadas pelos quilombolas do Cerrado, 38 foram referenciadas nesta cartilha por serem rotineiramente utilizadas e pelo fácil acesso relatado pelos moradores. Além disso, também foram realizadas pesquisas em artigos científicos e manuais do Ministério da Saúde que referenciavam as contraindicações de cada uma das plantas.

O objetivo desta cartilha é promover a valorização do conhecimento popular sobre plantas medicinais dos quilombolas do Cerrado e a disseminação dos saberes tradicionais sobre plantas medicinais.

Agradecimentos

Um especial agradecimento aos moradores da comunidade quilombola de Pombal e comunidade quilombola João Borges Vieira, por proporcionarem valiosos momentos de aprendizado, convívio e interação durante a realização do trabalho de campo, com a atenção especial à quilombola e agente de saúde do quilombo de Pombal, Rita Borges da Costa, e sua mãe, Gracinha Rodrigues da Costa, e a representante do quilombo João Borges Vieira, Domingas Gouveia de Carvalho.



*Gracinha Rodrigues da Costa,
uma das matriarcas do
quilombo do Pombal.*

Modos de preparo das plantas medicinais

Chá por decocção/Cozimento

Modo de Preparo

1. Colocar a planta fresca ou seca em uma vasilha adequada com água fria;
2. Levar a mistura ao fogo;
3. Ferver por 10 a 20 minutos, a depender da consistência da parte da planta;
4. Após o cozimento deixar em repouso por 10 a 15 minutos;
5. Coar em seguida.

Conservação e validade

Os decoctos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.

Chá por infusão/Repouso em água fervente

Modo de Preparo

1. Ferver a água;
2. Adicionar a água fervente sobre a planta fresca ou seca dentro de uma vasilha;
3. Tampar e deixar de 10 a 20 minutos em repouso;
4. Coar em seguida.

Conservação e validade

Os infusos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.

Chá por maceração

Modo de Preparo

1. Limpar a planta;
2. Picar a parte da planta usada em pedaços pequenos ou fazer pó grosseiro;
3. Colocar as plantas em uma vasilha de aço ou vidro e adicionar água, álcool ou óleos, sempre frios;
4. Deixar de molho pelo período de 10 h a 12 h (folhas, sementes e partes tenras) ou 22 h a 24 h (talos, cascas e raízes);
5. Após o tempo determinado, coa-se.

Conservação e validade

Utilizar em seguida ou até no máximo 24 horas após o preparo.

Sumo

Modo de Preparo

- Limpar a planta;
1. Socar a planta fresca em um pilão ou pano para obter o sumo;
 2. Caso a planta não obtiver quantidade de água suficiente, deixar de molho na água por uma hora e depois socar novamente;
 3. Em seguida, coar o líquido resultante.

Conservação e validade

Utilizar em seguida ou até no máximo 24 horas após o preparo.

Suco

Modo de Preparo

1. Espremer o fruto ou passá-lo em uma peneira ou em um liquidificador.

Conservação e validade

Utilizar em seguida ou até no máximo 30 minutos após o preparo.

Pó

Modo de Preparo

1. Secar a parte da planta em local limpo e ventilado;
2. Triturar a parte da planta a ser utilizada da seguinte forma:
Folhas – reduzir a pequenos pedaços com as mãos limpas.
Casca e raízes – moer ou ralar;
3. Após, passar em uma peneira ou pano fino até obter o pó;
4. Acrescentar em frasco seco e bem tampado.

Conservação e validade

Dever ser mantido em frascos bem secos e fechados e evitar a exposição à luz.

Garrafada

Modo de Preparo

1. Prepare as partes das plantas seca ou fresca/ingredientes da garrafada;
2. Acrescente os ingredientes em um frasco de vidro limpo (garrafa);
3. Adicione a bebida: (álcool, vinho, mel, vinagre ou água).
4. Deixe descansar por 7 a 14 dias em local escuro;
5. Durante esse período, chacoalhe a mistura uma vez por dia.

Conservação e validade

Dever ser mantido em garrafas fechadas e evitar a exposição à luz.

Gel

Modo de Preparo

1. Consiste em retirar o gel da folha da planta fresca;
2. Após, colocar diretamente na área afetada ou sob um pano fino.

Conservação e validade

Deve ser preparada na hora da utilização.

Compressa

Modo de Preparo

1. Preparar o suco ou chá, por infusão ou decocção, da parte da planta desejada;
2. Mergulhar um pano limpo ou pedaço de algodão nesse líquido;
3. Aplicar a compressa quente ou fria sobre o local indicado, renovando frequentemente.
4. O tempo de aplicação deve ser de 5 a 20 minutos, dependendo da atividade da planta utilizada e da gravidade da inflamação.

Conservação e validade

Deve ser preparada na hora da utilização.

Descanso

Modo de preparo

1. Adicionar a parte da planta inteira ou em pedaços em um recipiente com água;
2. Deixar descansar por 30 minutos a uma hora;
3. Após, coa-se.

Conservação e validade

Utilizar em seguida ou até no máximo 30 minutos após o preparo.

In natura/Natural

Modo de preparo

1. Comer a parte da planta fresca.

Conservação e validade

Utilizar a parte da planta fresca.

Torrado ou queimado na pinga

Modo de preparo

1. Coloque em um prato de louça as partes da planta;
2. Adicione pinga até cobrir as partes da planta;
3. Coloque um pouco de pinga em uma colher de sopa;
4. Acenda o fogo na colher e, em seguida, coloque no prato.
 5. Deixe queimar por até 20 segundos;
 6. Após, espere esfriar e tome o preparo.

Conservação e validade

Deve ser preparada na hora da utilização.

Melado do abacaxi

Modo de preparo

1. Coloque o açúcar e um pouco de água em uma panela;
 2. Aqueça até formar o mel;
 3. Depois coloque partes do abacaxi;
 4. Deixe ferver durante 3 a 6 minutos;
 5. Espere esfriar;
 6. Após, coa-se.

Conservação e validade

Deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado, e de preferência em geladeira ou em local fresco. Usar no máximo este preparo por sete dias.

Medidas de referência

Medidas

Dose para líquidos



Colher de café

2ml



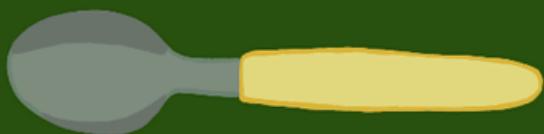
Colher de chá

5ml



Colher de sobremesa

10ml



Colher de sopa

15ml



Xícara de chá

150ml



Xícara de café

50ml



Copo

300ml

Plantas Medicinais

Saberes sobre:

Nome popular;

Modo de uso;

Nome científico;

Medida de referência;

Uso popular;

Contraindicações.

Parte usada;

Abacaxi

Ananas comosus (L.) Mernil

Uso popular:
Gripe.

Modo de preparo:
Melado do abacaxi.

Medida de referência:
Um abacaxi e uma xícara
de chá de açúcar.



Parte usada:
Fruto.



Contraindicações:

Pessoas altamente alérgicas não devem
consumir o abacaxi verde.

Açafrão

Curcuma longa L.

Uso popular:

Anti-inflamatório, gripe, infecção e antioxidante.

Medida de referência:

1 a 3 colheres de chá para 150 ml de água (chá) ou 1 litro de álcool (pó).

Modo de preparo:

Chá por Imersão e pó.



Parte usada:

Raiz.

Contraindicações:

Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de pedra na vesícula e em caso de lesões gástricas e intestinais.

Não utilizar junto com anticoagulantes (AAS - medicamento utilizado para impedir a formação de coágulos no sangue).

Alecrim

Rosmarinus officinalis L.

Uso popular:

Anti-inflamatório, gripe, calmante, dor de estômago, cólica menstrual, dor muscular, hipertensão arterial, queda de cabelo, depressão, antibiótico e dores.

Modo de uso:

Chá por infusão, garrafada e chá por decocção.

Medida de referência:

2 colheres de sopa para 150 ml de água ou garrafada.

Contraindicações:

Uso apenas em pessoas maiores de 12 anos; não deve ser utilizado em pessoas com inflamação no estômago, histórico de convulsões e em gestantes; pessoas alérgicas ou com sensibilidade excessiva ao alecrim também não devem utilizar.



Parte utilizada:

Folha.

Algodão

Gossypium arboreum L.

Medida de referência:

Uma xícara de café em meio litro de água (chá) ou um litro de álcool.

Uso popular:

Antibiótico, cicatrização, depurativo de sangue, infecção e dor de estômago.

Modo de uso:

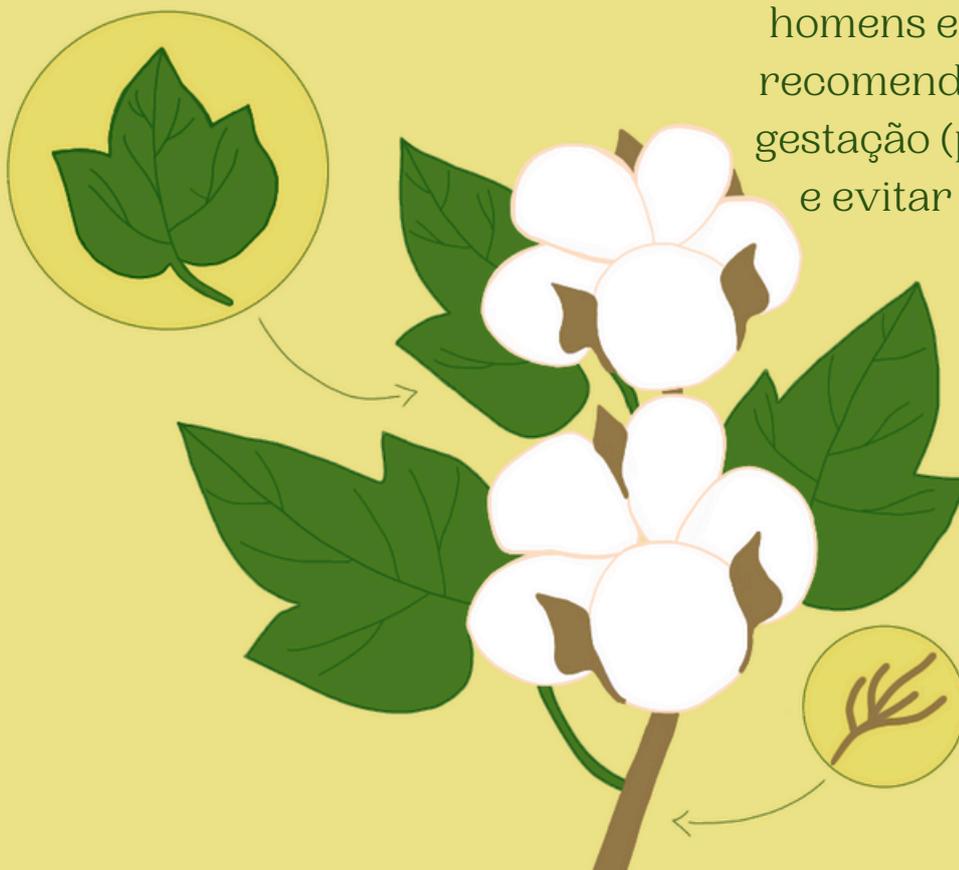
Chá por decocção e maceração.

Parte usada:

Folha e raiz.

Contraindicações:

Não deve ser utilizado por homens em idade fértil; não é recomendado o uso durante a gestação (pode causar aborto) e evitar o uso prolongado.



Algodãozinho- do-cerrado

Cochlospermum regium (Schrank) Pilg.

Uso popular:

Depurativo do sangue.

Modo de uso:

Chá por infusão.

Medida de referência:

2 colheres de sopa para 1
litro de água.



Parte usada:
Casca e raiz.



Contraindicações:
Gestantes e crianças.

Arruda

Ruta graveolens L.

Uso popular:

Anti-inflamatório, cólica menstrual, depurativo de sangue, dor de estômago, infecção, limpeza do útero após o parto, anti-inflamatório e dor no corpo de mulher.

Modo de uso:

Imersão, chá por maceração, chá por decocção e queimado na pinga.

Medida de referência:

Uma xícara de café para um litro de água ou cachaça/vinho.



Parte usada:
Folha e raiz.

Contraindicações:

Gestantes e alérgicos (indivíduos que tenham quaisquer problemas de alergia). Seu uso interno, em grandes quantidades, é desaconselhável, pois pode causar o aumento de sangue nos órgãos respiratórios, com possibilidade de hemorragia grave.

Assa-Peixe

Vernonanthura ferruginea (Less.) H. Rob.

Uso popular:
Pneumonia e
bronquite.

Modo de Preparo:
Sumo e chá por
decocção.

Medida de referência:
1 colher de sopa em 150 ml
de água.

Contraindicações:
Crianças abaixo de 12
anos, grávidas e
amas.



Parte usada:
Folha.

Babosa

Aloe vera (L.) Burm. f.

Uso popular:

Antibiótico, cicatrização, dor de estômago, queimadura, gastrite, protetor solar, câncer e infecção.

Modo de uso:

Gel ou sumo.

Medida de referência:

Gel ou sumo da folha aplicado diretamente no local.



Contraindicações:

Não deve ser ingerida, pois possui uma série de compostos tóxicos quando ingeridos em altas quantidades.

Parte usada:

Gel e ramo.



Barbatimão

Stryphnodendron adstringens (Mart.) Coville

Uso popular:

Cicatrização, infecção, dor de estômago e gastrite.

Modo de uso:

Chá por infusão, chá por decocção e garrafada.

Medida de referência:

1 colher de sopa para 1 litro de água ou garrafada.

Parte usada:

Entrecasca e casca.



Contraindicações:

O uso interno deve ser evitado por gestantes e amas.

Boldo

Gymnanthemum amygdalinum
(Delile) Sch.Bip. ex Walp.

Uso popular:

Cicatrização, diabetes, dor de estômago, antibiótico e fígado.

Parte usada:
Folha.



Modo de uso:

Chá por maceração e descanso.

Medida de referência:

Uma folha picada ou macerada em 150 ml de água.

Contraindicações:

A falta de estudos sugere precaução de uso em grávidas e amas.

Capim-Limão

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Uso popular:
Hipertensão arterial e
calmante

Modo de preparo:
Chá por decocção.

Medida de referência:
1 a 3 colheres de chá para
150 ml de água.

Parte usada:
Folha.



Contraindicações:
Ingerir durante a
gravidez.

Couve

Brassica sylvestris (L.) Mill.

Uso popular:
Anemia.

Medida de referência:
Cinco folhas com talo
para um litro de água.

Modo de preparo:
Suco.



Parte usada:
Folha.

Contraindicações:
Pessoas com doenças renais.

Erva-Cidreira

Melissa officinalis L.

Uso popular:

Calmante, resfriado, gripe, cabelo, febre e hipertensão arterial.

Modo de uso:

Chá por infusão e chá por decocção.

Medida de referência:

Uma xícara para meio litro de água.

Contraindicações:

Não deve ser utilizado por pessoas com alterações na tireóide. Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa.



Parte usada:

Folha.

Erva-de-Santa-Maria

Dysphania ambrosioides (L) Mosyakin e Clemants

Uso popular:
Cicatrizante, anti-inflamatório,
vermífugo e tosse.



Modo de uso:
Chá por maceração e
chá por decocção.

Parte usada:
Folha e raiz.

Medida de referência:
1 xícara de café em meio litro de água.

Contraindicações:

Mulheres grávidas, amas e crianças menores de 2 anos.

Erva-doce

Pimpinella anisum L.

Uso popular:

Calmante, cólicas intestinais, cólicas menstruais e gases em criança.

Modo de uso:

Chá por decocção.

Medida de referência:

1 xícara de café de folhas picadas ou uma colher de café de sementes em meio litro de água.



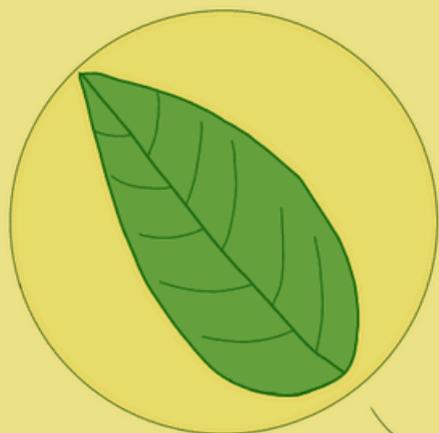
Parte usada:
Folha e semente.



Contraindicações:
Sem contraindicações.

Favaquinha

Ocimum campechianum Mill.



Parte usada:
Folha.



Uso popular:

Dor, febre, gripe e
calmante.

Modo de uso:

Chá por decocção.

Medida de referência:

2 colheres de sopa em um litro de água.

Contraindicações:

Evitar o uso em gestantes, crianças menores de 6 anos, pessoas com gastrites e úlceras, pessoas com inflamação em regiões do intestino grosso, doenças do fígado, epilepsia, parkinson e com glicose baixa.

Fedegoso

Senna occidentalis (L.) Link

Uso popular:

Gripe, tosse, febre, abortivo, infecção, gases, cólica e dor de barriga.

Modo de uso:

Chá por infusão, chá por decocção e garrafada

Medida de referência:

2 colheres de sopa em meio litro de água ou álcool/vinho.



Parte usada:
Raiz e folha.

Contraindicações:

Deve ser evitado por gestantes, amas e crianças. Em excesso, pode ter efeito abortivo ou causar intoxicação nos rins.

Folha Santa

Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers.

Modo de uso:

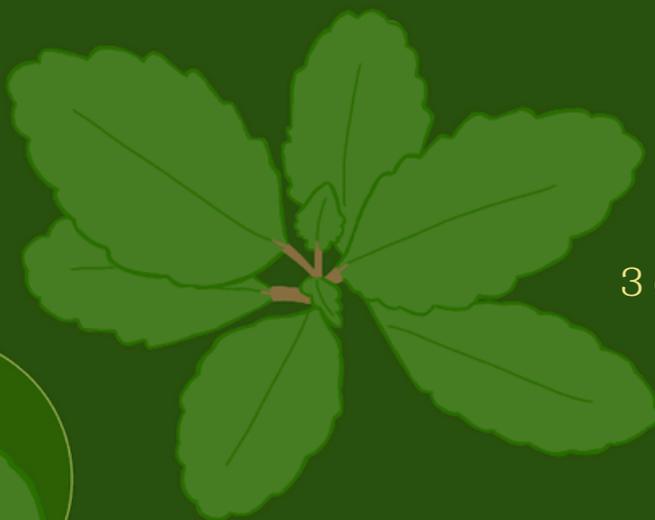
Chá por decocção, chá por infusão, in natura e compressa.

Parte usada:
Folha.



Medida de referência:

3 colheres de sopa para meio litro de água.



Uso popular:

Utilizado contra infecção, ansiedade, infecção uterina, insônia, taquicardia, dor de cabeça, hipertensão, conjuntivite, dor de ouvido, dor de estômago, e como analgésico, anti-inflamatório e laxante.

Contraindicações:

Não é recomendado durante a gravidez e amamentação, pois pode provocar contrações uterinas e ocasionar a diminuição da produção de leite.

Gengibre

Zingiber officinale Roscoe

Uso popular:

Dor de estômago, dor de cabeça, infecção de garganta, antioxidante, gripe, anti-inflamatório e anemia.

Modo de uso:

Descanso, suco, chá por decocção, pó e in natura.

Medida de referência:

Uma colher de chá da raiz ou um fruto em 150 ml de água ou a mesma medida in natura.



Parte usada:

Raiz e fruto.

Contraindicações:

Pessoas com quadros de alergias e para aquelas que utilizam anticoagulantes como AAS ou varfarina, pois pode aumentar o risco de hemorragias.

Hortelã

Mentha spp.

Uso popular:

Gripe, bronquite, tosse, expectorante e vômito.

Parte usada:

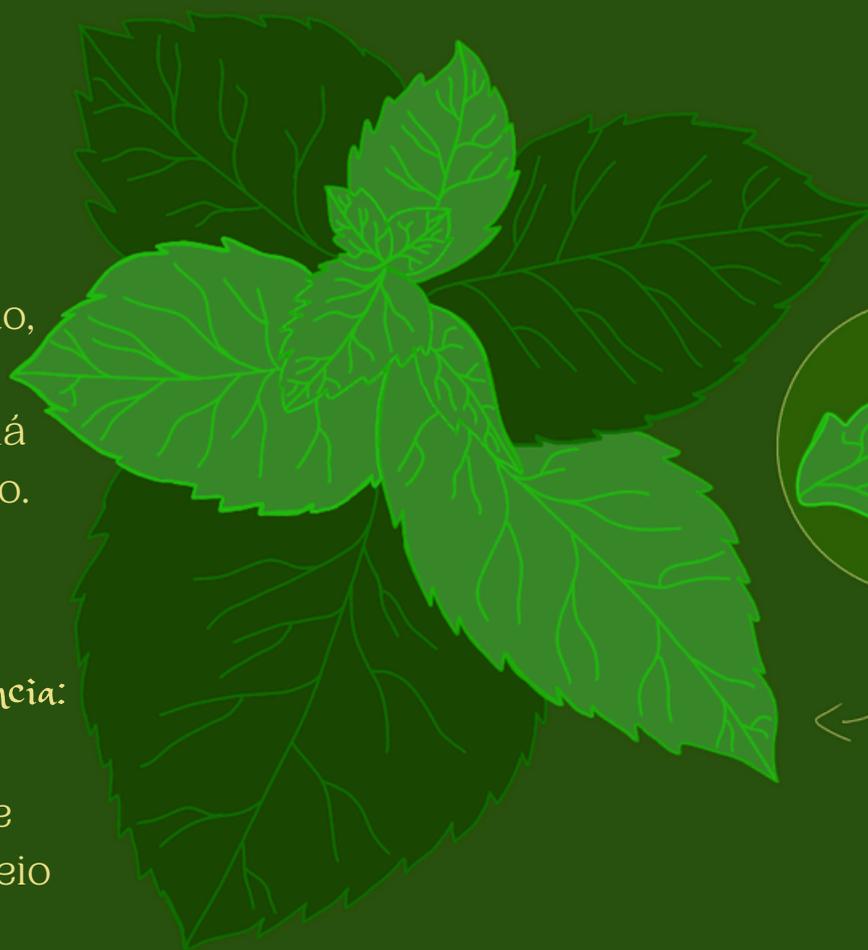
Folha.

Modo de uso:

Chá por infusão, chá por decocção e chá por maceração.

Medida de referência:

5 a 10 folhas higienizadas e rasgadas em meio litro de água.



Contraindicações:

O óleo essencial é sensível a luz e não é recomendado para uso oral, pois doses elevadas têm ação abortiva e efeito tóxico no fígado. A essência irrita a boca e é contraindicada para gestantes, amas, crianças de pouca idade e pessoas com pedra na vesícula.

Ipê-Amarelo

Handroanthus ochraceus (Cham.) Mattos

Uso popular:

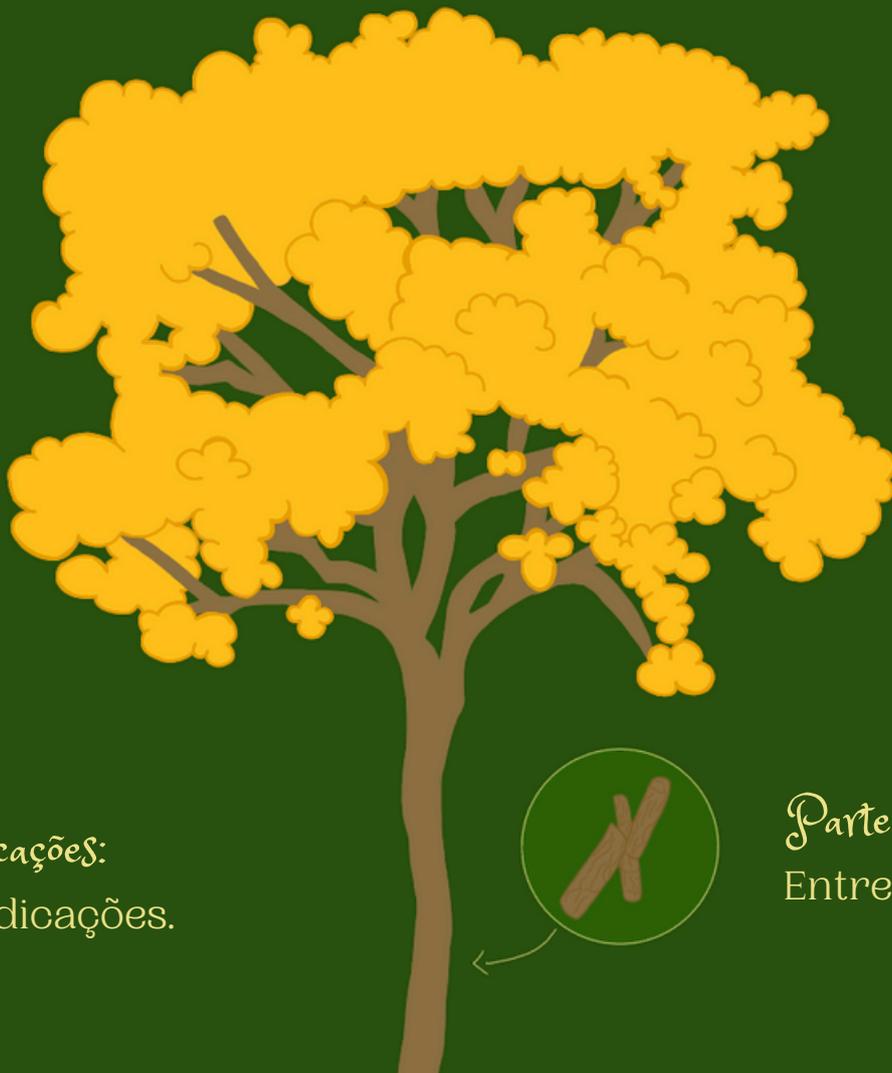
Dor, hipertensão, trombose e vermífugo.

Modo de preparo:

Chá por decocção.

Medida de referência:

Uma colher de sopa em 150 ml de água.



Contraindicações:

Sem contraindicações.

Parte usada:

Entrecasca.

Latobá-do-Cerrado

Hymenaea stigonocarpa Mart.



Parte usada:
Entrecasca.

Uso popular:

Anemia, depurativo de sangue, infecção, próstata e dor de estômago.

Modo de uso:

Garrafada, suco e descanso.

Medida de referência:

Uma xícara de café em um litro de água ou garrafada.

Contraindicações:

Sem contraindicações.

Losna

Artemisia absinthium L.

Uso popular:

Anti-inflamatório, cólica menstrual, fígado, dor de estômago, gastrite e náusea.

Modo de uso:

Chá por infusão, in natura e chá por maceração.

Medida de referência:

1 a 5 colheres de sopa em um litro de água.



Parte usada:
Folha.

Contraindicações:

Gestantes e amas, pois é abortivo e torna amargo o leite das mulheres que amamentam.

Mama-Cadela

Brosimum gaudichaudii Trécul

Parte usada:

Raiz e entrecasca.

Uso popular:

Vitiligo, pele, anti-inflamatório, depurativo de sangue, infecção da pele e lombrigueiro.

Modo de preparo:

Chá por decocção, descanso e garrafada.

Medida de referência:

Uma xícara de café em um litro de água.

Contraindicações:

Não recomendada para gestantes e amas.



Mangueira

Uso popular:
Tosse.

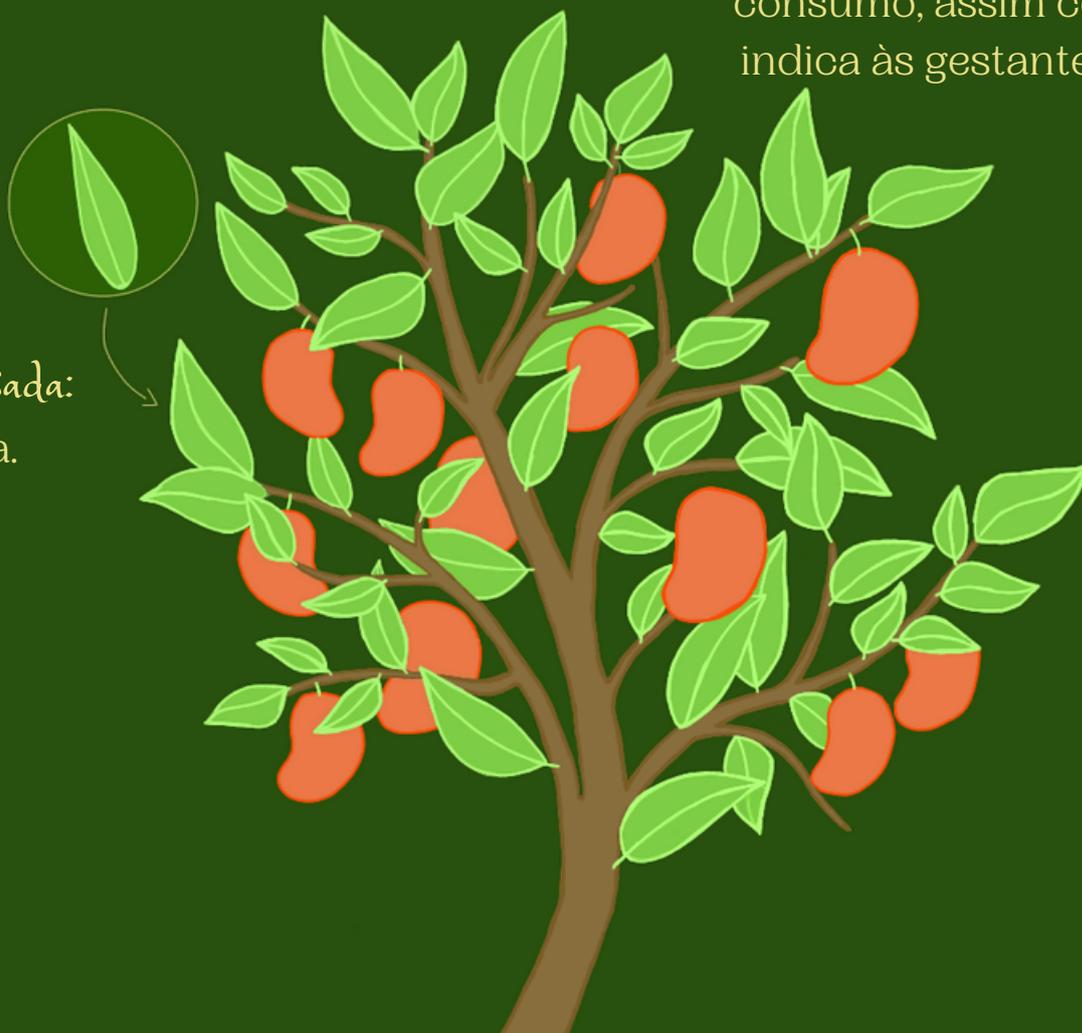
Mangifera indica L.

Modo de uso:
Chá por decocção.

Medida de referência:
4 folhas em 250 ml de
água.

Contraindicações:
No geral, pessoas sensíveis ou
alérgicas devem evitar o
consumo, assim como não se
indica às gestantes ou amas.

Parte usada:
Folha.



Manjeriçã

Ocimum basilicum L.

Uso popular:

Náusea, calmante, ansiedade, gripe, resfriado e dor de cabeça.

Modo de preparo:

Chá por infusão, chá por decocção e chá por maceração.

Medida de referência:

Uma xícara de café de folhas picadas em meio litro de água ou a mesma medida macerada.



Parte usada:

Folha.



Contraindicação:

Contraindicado em altas doses durante a gravidez, em crianças com menos de 12 anos e em mulheres em fase de amamentação.

Melão-de-São-Caetano

Momordica charantia L.

Uso popular:

Digestivo, dengue, dor de estômago, fígado, dores e baixa imunidade.

Contraindicações:

Não deve ser usada por gestantes, pois pode causar contrações uterinas e aborto espontâneo. Por crianças, mulheres em período de amamentação, pessoas com diarreia crônica, glicemia baixa, doenças no fígado ou que tenham anemia.

Parte usada:
Folha e fruto.

Modo de uso:
Descanso,
chá por infusão e
chá por maceração.

Medida de referência:
1 colher de sopa para
meio litro de água.



Mentrassto

Ageratum conyzoides (L.) L

Uso popular:

Dor nas pernas, dor de mulher, cólica, infecção, gripe, dor de estômago e gases.

Modo de uso:

Chá por decocção.

Medida de referência:

1 xícara em meio litro de água.



Parte usada:

Folha e raiz

Contraindicação:

Evitar o consumo do chá em excesso e em doses muito elevadas.

Milombo

Aristolochia esperanzae Kuntze



Modo de uso:
Chá por infusão.

Medida de referência:
2 colheres de sopa do pó da raiz ou entrecasca para um litro de água.

Parte usada:
Entrecasca e raiz.

Uso popular:
Cicatrizante, anti-inflamatório e má digestão.

Contraindicações:

Gestantes, pessoas com pressão alta e com doenças no fígado. O uso contínuo pode ocasionar problemas renais.

Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata Mill.

Uso popular:

Circulação, anemia, ossos,
diabetes e depurativo de
sangue.

Modo de preparo:

Chá por decocção e in
natura.

Medida de referência:

4 colheres de sopa para 1 litro de
água ou ingerir
proporcionalmente a mesma
quantidade de salada.



Parte usada:
Folha.

Contraindicações:

Sem contraindicações.

Pacari

Lafoensia pacari Saint-Hilaire

Uso popular:

Antibiótico, gastrite, dor de estômago e úlcera.

Modo de uso:

Chá por infusão (folha), chá por decocção (folha ou fruto) e descanso (folha ou entrecasca).

Contraindicações:

O uso do chá desta planta não é indicado para mulheres grávidas e crianças.

Medida de referência:

1 xícara de café em meio litro de água ou cachaça/vinho.



Parte usada:
Folha, entrecasca e fruto.

Pau-doce

Hovenia dulcis Thunb

Parte usada:
Entrecasca.



Uso popular:

Dor de estômago,
hipertensão arterial e má
circulação.

Modo de uso:

Chá por infusão e
descanso.

Medida de referência:

1 colher de sopa em um
litro de água.

Contraindicações:

Sem contraindicações.

Poejo

Mentha pulegium L.

Uso popular:

Gripe, gases, dor e calmante.

Modo de uso:

Chá por decocção e chá por infusão.

Medida de referência:

Uma xícara para meio litro de água.

Parte usada:

Folha.



Contraindicações:

Não deve ser utilizada na gravidez, amamentação e em crianças com menos de 6 anos. Contraindica-se o uso prolongado e a inalação.

Quina

Strychnos pseudoquina A.St.-Hil.

Uso popular:

Dor de estômago, depurativo, dor de cabeça, pele, cabelo, abrir o apetite, infecção, anemia, anti-inflamatório, colesterol, gripe, baixa imunidade e infecção.

Modo de uso:

Chá por infusão, chá por decocção, pó, torrada, descanso e garrafada.

Contraindicações

Grávidas, crianças, assim como pessoas com depressão, problemas de coagulação do sangue ou doenças no fígado.

Medida de referência:

2 colheres de sopa em um litro de água ou a mesma medida triturada ou garrafada.



Parte usada:

Folha, entrecasca, raiz e fruto.

Sabugueiro

Sambucus nigra L.

Uso popular:

Gripe, febre, dor no corpo, dor de cabeça, expectorante, problemas respiratórios, antibiótico e analgésico.

Modo de uso:

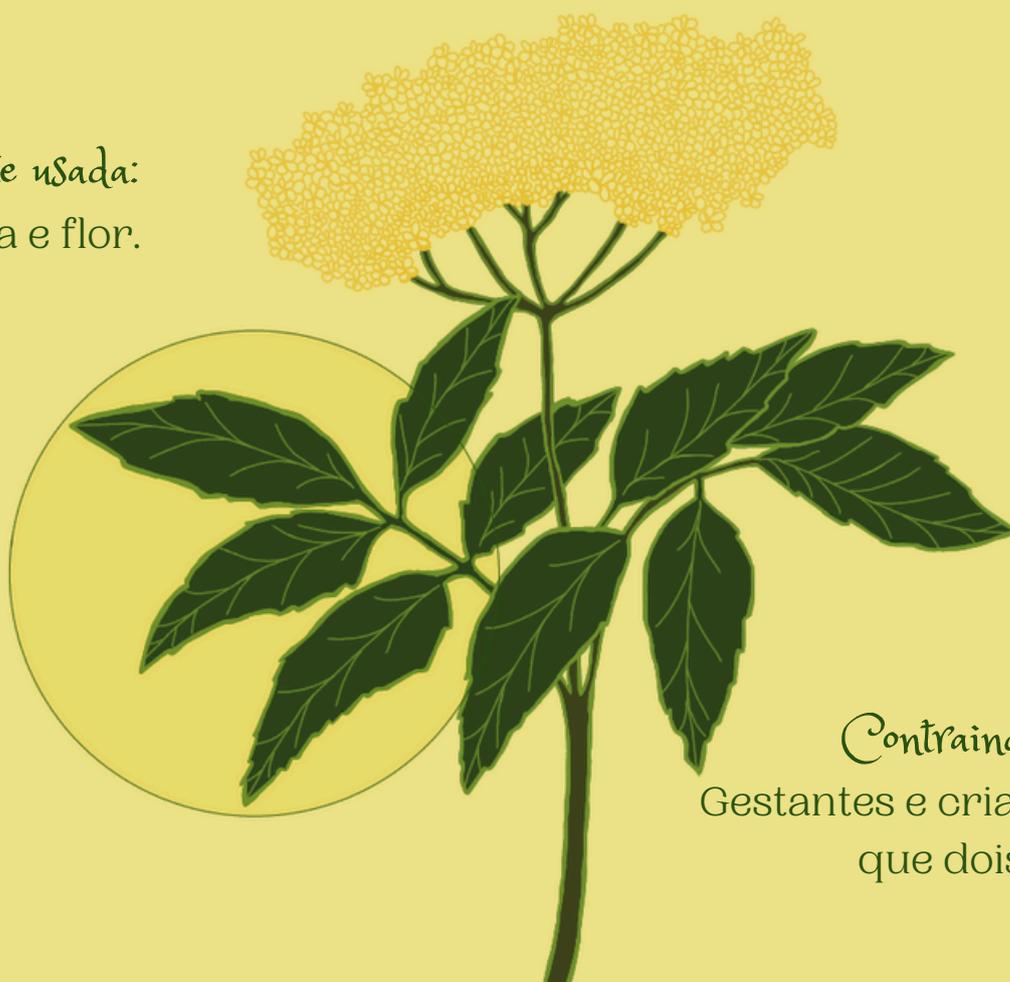
Chá por decocção.

Medida de referência:

2 colheres de sopa para meio litro de água.

Parte usada:

Folha e flor.



Contraindicações:

Gestantes e crianças menores que dois anos.

Sete-dores

Coleus barbatatus (Andrews) Benth.

Uso popular:

Náusea, digestão, diarreia,
infecção e ressaca.

Modo de uso:
Chá por decocção,
chá por infusão e
chá por maceração.



Parte usada:
Folha.

Medida de referência:
Uma colher de chá em 150
ml de água ou a mesma
medida macerada.

Contraindicações:

Não deve ser utilizado em gestantes, amas, crianças, pessoas com pressão alta, doenças no fígado e pedra na vesícula. Pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central devem evitar o uso.

Sucupira

Pterodon pubescens (Benth.) Benth.

Uso popular:

Infecção de garganta, reumatismo, anti-inflamatório e dores.

Modo de preparo:

Descanso, garrafada e chá por infusão.

Medida de referência:

1 colher de sopa ou 1 semente para um litro de água.

Contraindicações:

Não deve ser utilizada por grávidas, amas, crianças com menos de 12 anos, pessoas com problemas renais e no fígado.



Parte usada:

Folha, entrecasca e semente.

Tanchagem

Plantago major L.

Modo de uso:
Chá por decocção,
chá por infusão,
sumo e chá por
maceração.

Medida de referência:
2 colheres de sopa em
150 ml de água ou a
mesma medida macerada.

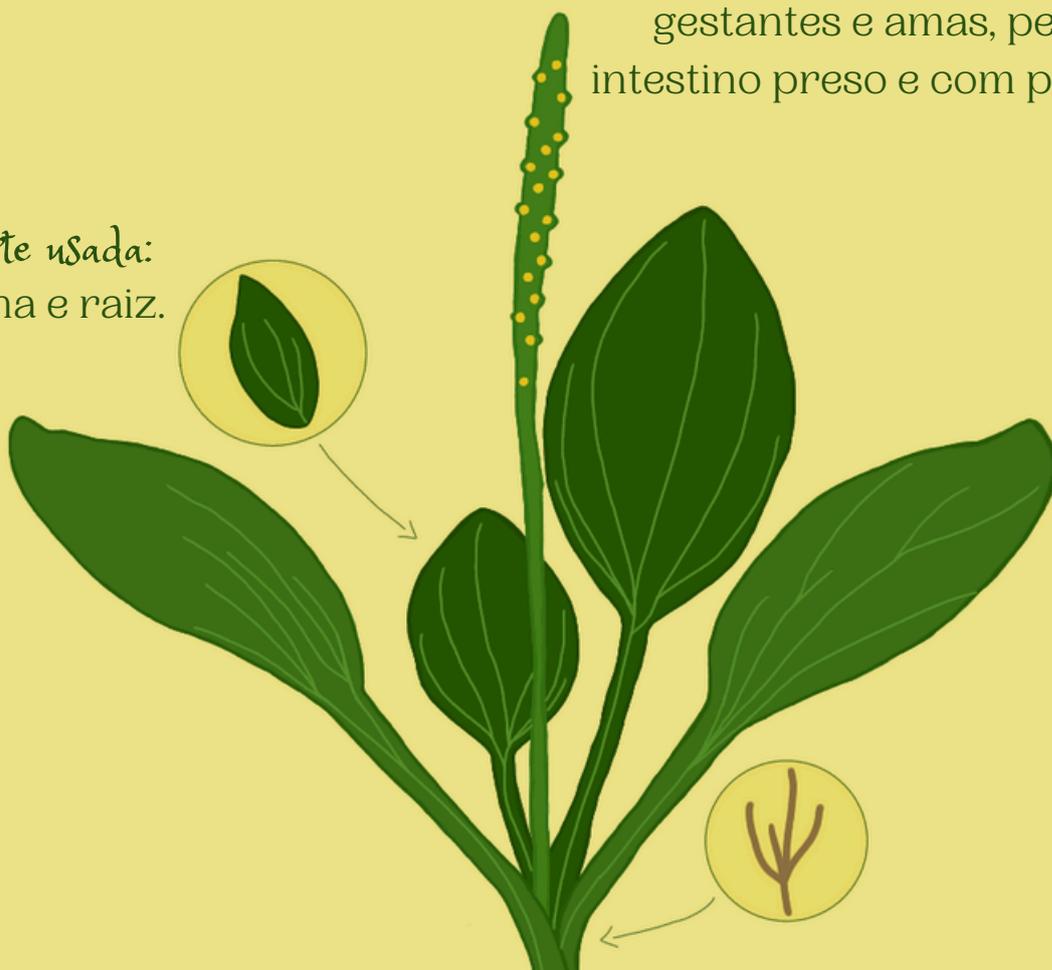
Uso popular:

Anti-inflamatório, infecção
no útero, cicatrizante,
antibiótico, infecção e
diabetes.

Contraindicações:

Seu uso é contraindicado para
gestantes e amas, pessoas com
intestino preso e com pressão baixa.

Parte usada:
Folha e raiz.



Referências

ALMEIDA, M. Z. **Plantas Medicinais** [online]. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, 2011, 221 p.

ALVES, J. F. **Uso e conhecimento tradicional de plantas medicinais de povos quilombolas do cerrado: um contraste entre quilombo urbano e rural**. Monografia de Graduação. Faculdade Evangélica de Goianésia - FACEG, Goianésia, GO, 2022, 31p.

AMINA, M. et al. Barbaterpene and barbatusterol, new constituents from *Plectranthus barbatus* Growing in Saudi Arabia. **Letters in Drug Design & Discovery**, v. 15, n. 8, p. 851-856, 2018.

CANUTO, K. **Propriedades químicas e farmacológicas de mangiferina: Um composto bioativo de manga (Mangifera indica L.)**. Embrapa Semiárido, Petrolina - PE, p. 1-29, 2009.

CARVALHO, M. et al. “Sabugueiro, alho e gengibre: antivirais e/ou imunoestimulante?”. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-21, 2020.

CRUZ, J. et al. Atividades antifúngicas e antibacterianas da planta medicinal jatobá (*Hymenaea courbaril* Linneaus) de ocorrência no cerrado brasileiro: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. 1-22, 2023.

DINIZ, R. **Plantas medicinais** - alho (*Allium sativum* L). Folha de Londrina, 2010.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008. 165p.

Referências

PIRES, R.; ANDRADE, G.; PEDROSO, R. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, p. 1-19, 2021.

ROCHA, R. **Utilização da planta medicinal babosa (Aloe vera) como agente cicatrizante**: uma revisão de literatura. Faculdade Maria Milza. Governador Mangabeira - BA, 2021.

RODRIGUES, V. E. G.; CARVALHO, D. A. **Plantas Medicinais no Domínio dos Cerrados**. Lavras: UFLA, 2001, 180p.

SANTOS, N. et al. Assessing the Chemical Composition and Antimicrobial Activity of Essential Oils from Brazilian Plants - *Eremanthus erythropappus* (Asteraceae), *Plectrantuns barbatus*, and *P. amboinicus* (Lamiaceae). **Molecules**, v. 20, n. 5, p. 8440-8452, 2015.

SILVA, L. L. **Saberes tradicionais sobre plantas medicinais de curandeiros de duas comunidades quilombolas da savana brasileira**. Monografia de Graduação. Faculdade Evangélica de Goianésia - FACEG, Goianésia, GO, 2022, 30p.

SOUZA, M. B. R.; MORAES, S. de J. V. ALVIM, H. G. O boldo e seus benefícios em doenças gastrointestinais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 4, n. 9, p. 15-26, 2021.

VIEIRA, M.; NASCIMENTO, I. **Manual de Plantas Medicinais**. Universidade Católica de Santos. 2013, 50p.

