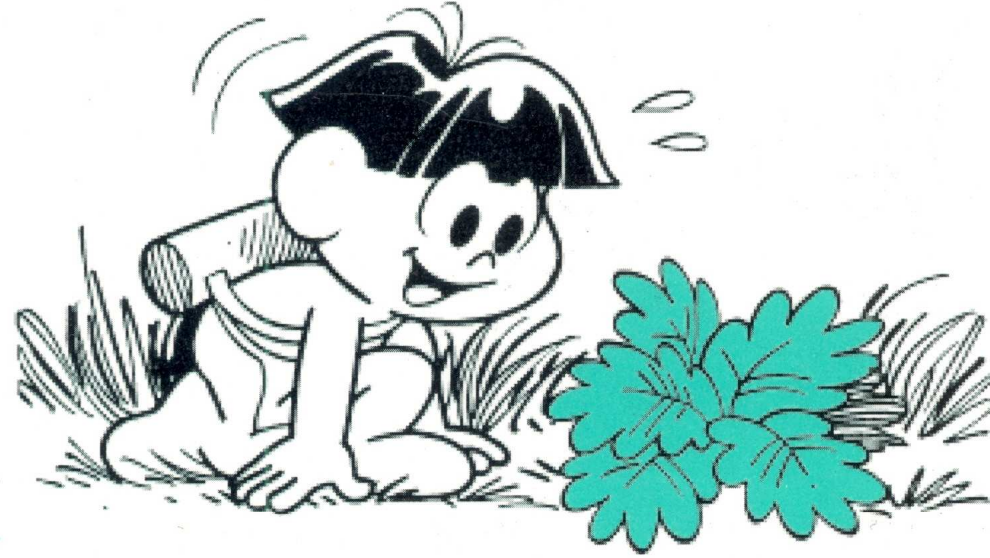


COLEÇÃO
Sem Salte Faz

S A Ú D E

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
EDITORA UFMG

5



PLANTAS MEDICINAIS

Maria G. Lins Brandão

Ilustrações Maurício de Sousa Produções



○ QUE SÃO

Plantas medicinais são aquelas utilizadas na preparação de remédios. Todas elas, desde as “folhas de chá” até as plantas cultivadas por grandes empresas farmacêuticas, agem devido a sua *química*, ou seja, à presença de *princípios ativos* que funcionam como remédios.

A ciência contribui na descoberta de medicamentos. Grande parte dos estudos científicos sobre as plantas medicinais é feita através de informações sobre os usos populares dessas plantas.

As plantas são coletadas e identificadas, sendo a parte utilizada como remédio moída e os princípios ativos extraídos com um líquido. Esses líquidos, ou *extratos*, são administrados em animais para observação das ações e verificação da ausência de *toxicidade*.

Muitos estudos desse tipo vêm sendo desenvolvidos no Brasil e no mundo. É importante estar atento aos resultados dessas pesquisas, pois somente a partir delas é possível conhecer as reais propriedades das plantas e usá-las com segurança.



COMO RECONHECER

As plantas medicinais são geralmente conhecidas por seus nomes populares, e a grande variedade de nomes das plantas brasileiras reflete a riqueza da nossa medicina tradicional, herança das culturas indígena, negra e européia. No entanto, apesar da facilidade que o emprego de nomes populares traz, é preciso muito cuidado para não confundir as plantas medicinais. É muito comum, por exemplo, plantas diferentes apresentarem nomes populares iguais. Da mesma forma, a mesma planta pode apresentar nomes populares diferentes, dependendo do local onde crescem. Tome também muito cuidado para não confundir plantas parecidas, e nunca use plantas desconhecidas.

Na botânica, as plantas são classificadas segundo seus “parentescos”, dentro de famílias e espécies, que são suas “identidades científicas”. Cada família ou espécie de planta possui uma química diferente e, por isso, quando utilizadas incorretamente, as plantas medicinais também podem fazer mal à saúde.

COMO COLETAR E CONSERVAR



O tipo de solo, a época do ano, o horário de coleta, o clima, tudo isso influencia na química de uma planta. Portanto, procure conhecer a época certa para coletar as plantas que você cultiva (geralmente plantas *exóticas*). Já no caso das plantas *nativas*, deixe a tarefa de coleta a cargo de raizeiros e benzedeiros, pois elas são de difícil identificação. Nunca colete plantas em locais onde elas possam estar contaminadas, como lotes vagos, beiras de estradas movimentadas, margem de rios e lagoas poluídos pelos rejeitos das indústrias, ou locais que possam ter recebido agrotóxicos. Sempre colete plantas saudáveis, sem parasitas e sem folhas queimadas.

Seque as plantas coletadas à sombra e em local ventilado, até que se tornem quebradiças. A retirada da água é importante, pois, além de evitar a

formação de mofo, estabiliza os princípios ativos, permitindo que o material seja guardado por certo tempo. Após a secagem, guarde as plantas em vidros separados e fechados ou em pacotes de papel cobertos por plástico. Escreva o nome da planta e da data de coleta em um rótulo para evitar confusões e impedir o uso de plantas vencidas (sem *efeitos terapêuticos*). Guarde o material ao abrigo da luz, umidade, insetos e roedores e longe do alcance de animais e crianças.



COMO COMPRAR

É preciso muito cuidado para comprar plantas medicinais. Verifique se você está realmente comprando a planta desejada e a parte certa (raízes, folhas, frutos e flores), que contém os princípios ativos. Confira a existência de rótulos contendo informações como o(s) nome(s) popular(e)s e da espécie botânica, assim como a data de sua coleta. Procure também saber da procedência do material, evitando aquele coletado em locais poluídos e, portanto, impróprio para o consumo. Certifique-se da ausência de umidade, mofo, insetos e sujeiras.

As plantas medicinais também podem ser utilizadas sob a forma de *tinturas*, comprimidos, loções, xaropes e xampus. Compre esses produtos apenas em farmácias que tenham um farmacêutico responsável. Verifique no rótulo o número do lote, o prazo de validade e o nome do técnico responsável por sua preparação. A presença de uma bula contendo informações sobre as ações do produto, indicações, efeitos colaterais e modo de utilização deve ser exigida.

COMO PREPARAR

Procure saber qual é o modo de preparo mais correto para a planta que você vai usar, pois cada planta deve ser preparada de acordo com a sua química. Evite preparar remédios com misturas de plantas, pois a forma de se preparar nem sempre é a mesma para plantas diferentes, e a combinação pode fazer mal à saúde.

Existem três formas principais de se preparar remédios caseiros: a *infusão*, a *decoção* e a *maceração*. A infusão é a forma mais aconselhada para o preparo dos chás medicinais. Consiste em jogar água fervente sobre o material e tampá-lo, deixando a água extrair os princípios ativos lentamente, até o resfriamento. A decoção consiste em ferver com água a parte da planta desejada por



no máximo 5 minutos. É aconselhada somente para partes duras como raízes e cascas. A maceração é feita deixando a planta em contato com um líquido, geralmente álcool ou óleo frio, por alguns dias. Os remédios preparados assim são para usar sobre a pele.



COMO UTILIZAR

Lembre-se sempre: **as plantas medicinais são medicamentos, também possuem uma química que age no corpo.** Por isso, não acredite em conceitos errados que dizem: “se é natural não faz mal” ou “se não faz bem, mal também não”. Evite os modismos, que muitas vezes são propagandas enganosas e irresponsáveis. Somente os estudos científicos são capazes de comprovar ou não as ações das plantas, além de indicar ausência de toxicidade. Estudos recentes, por exemplo, demonstraram que o “confrei” apresenta como efeito colateral a possibilidade de desenvolvimento de câncer no fígado. Por isso, consulte sempre um

especialista para saber dos resultados das pesquisas com as plantas medicinais. No caso de dúvidas é melhor não usá-las.

Nunca use plantas medicinais durante a gravidez, a não ser sob orientação médica, pois muitas delas podem causar sérios problemas ao bebê e à mãe, nem em doenças graves como câncer, reumatismo ou diabetes, à espera de uma “cura milagrosa”. Isto poderá complicar o tratamento, retardar o início de uma terapia adequada e agravar a doença. Nunca utilize “misturas de plantas” para emagrecer. Na maioria das vezes, elas contêm substâncias sintéticas que tiram a fome e são muito prejudiciais à saúde.

PLANTAS MEDICINAIS E BIODIVERSIDADE

A utilização de plantas medicinais é uma prática difundida em todo o mundo. Atualmente existe um interesse crescente em se aproveitar os recursos naturais como fonte de medicamentos. A biodiversidade da flora brasileira faz com que ela seja de grande interesse de pesquisadores e empresas de outros países.

Muitos medicamentos utilizados na medicina de hoje foram descobertos pelos colonizadores europeus, através da observação do uso de certas plantas pelos índios. A pilocarpina, extraída das folhas do “jaborandi” (*Pilocarpus jaborandi*) e utilizada no tratamento do glaucoma; a emetina, extraída das raízes da “ipeca” (*Cephaelis ipecacuanha*) utilizada no tratamento da amebíase; o uso das sementes do “guaraná” (*Paullinia cupana*), ricas em cafeína, como estimulante e dos “curares”, extraídos das folhas de espécies de *Chondodendron*, utilizados em técnicas de anestesia, são exemplos de medicamentos cujos usos foram copiados dos índios brasileiros. Plantas como o “jaborandi” e a “ipeca”, no entanto, estão destinadas à extinção. Além da exploração desordenada para a produção dos medicamentos, seus habitats naturais foram totalmente degradados. Exemplos como estes vêm ilustrar que a biodiversidade não tem preço! É urgente e necessário preservar a flora brasileira, rica em plantas medicinais potenciais.

FLORA MEDICINAL DE MINAS GERAIS

Minas Gerais também possuía uma flora muito rica em espécies vegetais. A maior parte do Estado permaneceu inexplorada até os fins do século XVII, pois a colonização do Brasil começou pelo litoral. Porém, devido ao progresso desordenado acontecido a partir do ciclo da mineração, grande parte da vegetação nativa mineira foi substituída por agricultura, pastagens e reflorestamento. A instalação das indústrias siderúrgicas, em meados do século XIX, afetou ainda mais os recursos vegetais nativos, que passaram a ser utilizados na produção de carvão.

A bacia do Rio Piracicaba, na região leste de Minas Gerais, ilustra bem este quadro de devastação. No início do século, ainda quase totalmente coberta pela Mata Atlântica, essa região foi visitada por renomados cientistas europeus que buscavam estudar as riquezas naturais do Brasil. Relatos históricos dessa época são marcados por admiração pela dimensão, beleza e riqueza da fauna e flora locais. No entanto, o desmatamento avassalador a que essa região foi submetida trouxe uma drástica redução de toda sua riqueza. A “candeia” (*Vanillosmopsis erythropappa*), o “barbatimão” (*Stryphnodendron barbatiman*), a “canela de ema” (*Vellozia* sp.), o “ipê-roxo” (*Tabebuia* sp) e as “quinas” são alguns exemplos de plantas medicinais nativas da bacia do Rio Piracicaba que já estão sendo consideradas ameaçadas.



GLOSSÁRIO

BOTÂNICA: Ciência que estuda os vegetais.

DECOCCÃO: Método de extração que consiste em se cozinhar a planta com água por poucos minutos e coar.

EFEITOS TERAPÊUTICOS: Ações curativas desencadeadas pelos princípios ativos das plantas sobre os organismos vivos.

EXTRATOS: Conjunto de substâncias químicas obtidas após extração das plantas com um líquido. Os chás caseiros são exemplos de extrações aquosas.

FAMÍLIAS E ESPÉCIES BOTÂNICAS: Forma de classificação das plantas em grupos, segundo suas semelhanças.

INFUSÃO: Método para extração dos princípios ativos que consiste em se verter água fervente sobre a planta e depois coar.

PLANTAS EXÓTICAS: Plantas que não são próprias do Brasil, e que foram introduzidas aqui pelos negros vindos da África e pelos imigrantes europeus.

PLANTAS NATIVAS: Plantas que são próprias do Brasil, onde crescem espontaneamente.

PRINCÍPIO ATIVO: Substâncias químicas presentes nas plantas medicinais e que são as responsáveis por suas ações curativas.

QUÍMICA: Ciência que estuda a natureza e propriedades dos corpos simples (=substâncias), a ação desses corpos uns sobre os outros e as combinações resultantes dessa ação.

TINTURA: Método utilizado para extração dos princípios ativos das plantas com álcool.

TOXICIDADE: Efeitos maléficos desencadeados por certas substâncias químicas sobre os organismos vivos.

Esta cartilha, com tiragem de 3000 exemplares, foi composta pela Editora UFMG, em caracteres na fonte Humanist521BT, corpo 10/13,5, para o corpo do texto e Geometr231 HV, corpo 23, 16 e 12, para títulos; e foi impressa pela Imprensa Universitária, em sistema off-set, papel Alto alvura 90g (miolo) e Alto Alvura 180g (capa), com acabamento em grampo à cavalo, em março de 1997.

COLEÇÃO *QUEM SABE FAZ*

CONCEPÇÃO

Pró-Reitoria de Extensão - Comissão de Publicação

PROJETO GRÁFICO

GLÓRIA CAMPOS — *MANGÁ*

PRODUÇÃO GRÁFICA

CÉSAR CORREIA

REVISÃO E EDITORAÇÃO

Fernanda Mourão Silva

Sérgio Antônio Silva

ILUSTRAÇÕES

Maurício de Sousa Produções

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

REITOR

Tomaz Aroldo da Mota Santos

VICE-REITOR

Jacyntho José Lins Brandão

PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO

Evandro José Lemos da Cunha

PRÓ-REITOR ADJUNTO DE EXTENSÃO

Walter Motta Ferreira

CONSELHEIROS DA CÂMARA DE EXTENSÃO:

Prof. Evandro José Lemos da Cunha - PRESIDENTE

Profa. Ana Maria Clark Peres

Prof. Antônio Gilberto Costa

Profa. Janine Gomes Cassiano

Prof. Márcio Benedito Baptista

Prof. Mário Jorge Dias Carneiro

Prof. Roberto do Nascimento Rodrigues