

Plantas Medicinais & Uso Popular

Delmo Santiago Vaitsman¹

Mauro Santiago Vaitsman²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é fazer um registro técnico de sete plantas popularmente conhecidas como medicinais, para promover um resgate de conhecimento popular. Muitas vezes esquecidas pela população, essas plantas são encontradas com certa facilidade não só no campo, mas também em ruas, avenidas, terrenos baldios, jardins, parques e praças de centros urbanos. Em alguns casos, de tão comuns, chegam a ser desprezadas e eliminadas como se fossem ervas daninhas. Apesar de sua utilização ser bastante antiga, despertam o interesse da indústria químico-farmacêutica quanto à pesquisa e identificação de seus princípios ativos com vista à produção de medicamentos, cosméticos e outros produtos capazes de auxiliar na melhoria do bem-estar da população

Descritores: Arnica; Azedinha; Brillhantina; Calêndula; Dormideira; Erva de Santa Maria; Quebra Pedra.

Introdução

Importante destacar que o presente estudo não trata de qualquer prescrição, indicação ou incentivo de tratamento médico, atribuições exclusivas do profissional médico. Do mesmo modo que a utilização por longos períodos de plantas sob várias formas, algumas com pouca comprovação científica seja capaz de causar danos e efeitos colaterais à saúde, o uso inadequado de substâncias químicas presentes nos medicamentos por longos períodos também pode ser mais nocivo do que o seu próprio suposto bene-

¹ FTESM / IQ-UFRJ.

² Mineração Embaíba de Águas Minerais Ltda.

ficio. Afinal, “A diferença entre o medicamento e o veneno é a dose”. Essa frase, muito citada ao longo dos tempos, reflete a importância de se realizar um estudo científico mais aprofundado sobre as finalidades, características e utilização de plantas. Entretanto, é antigo e indiscutível o uso popular de inúmeras plantas encontradas na rica flora brasileira e, empiricamente, consideradas como medicinais empregadas como chás, cremes loções, sucos, tinturas ou outras formas alternativas no tratamento de diferentes doenças.

Assim, as informações gerais disponíveis neste trabalho visam a preservação da cultura popular que sempre utilizou plantas disseminadas em território nacional e destacar que os laboratórios de instituições de ensino superior, centros de pesquisa e o desenvolvimento da indústria químico-farmacêutica dispõe de infraestrutura com equipamentos sensíveis e seletivos para o conhecimento dos componentes orgânicos, minerais e do princípio ativo de plantas com eficácias comprovadas.

A seguir são apresentados fotos dos autores, resumo das características mais comuns e referências das plantas registradas.

1. ARNICA

ARNICA (*Arnica montana*, L.). Planta pertencente à família das Asteráceas (*Asteraceae*) um gênero de aproximadamente 30 espécies de plantas perenes. A Arnica, especialmente as espécies *Arnica montana* e



a Arnica chamissonis, as mais usadas e conhecidas, têm propriedades antissépticas e anti-inflamatórias mundialmente reconhecidas devido a helenalina e outras substâncias como Arnicina e citisina e , ainda, por suas características adstringente e anestésica. As partes benéficas para a saúde são as flores amareladas, folhas e o caule subterrâneo (rizoma) que não deve ser ingerido mas usadas no preparo de pomadas, gel para a cicatrização de feridas e alívio dos sintomas de artrite encontradas em farmácias. O chá das folhas e raízes em descanso noturno é antiespasmódico e febrífugo. A tintura da planta é usada externamente em contusões e internamente como cardiotônica e estimulante do sistema circulatório, nas apoplexias.

Ainda não são conhecidas a intensidade e a frequência das reações adversas/colaterais assim como possíveis agravações desta planta como medicamento. Nas áreas de Minas Gerais, Bahia e Goiás pertencente ao bioma Cerrado, a planta do gênero Lychnophora, conhecida como “arnica brasileira” quando embebida em álcool e água é empregada para tratar dores e inflamações; pomadas e óleos feitos com a planta usados no tratamento fitoterápico, da maneira tópica pela população, teve sua eficácia comprovada por pesquisas realizadas na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

REFERÊNCIAS

- <https://www.minhavidia.com.br/materias/materia-12806>
- <https://hortodidatico.ufsc.br/arnica>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Arnica-brasileira>
- <https://www.gov.br/.../lista-de-medicamentos-de-referencia>
- https://buladeremedio.net/arnica_gel
- <https://eic.ifsc.usp.br/arnica-brasileira>
- Boanova , Alex. Guia de plantas medicinais e seus usos populares. E-book. Acesso 20 de janeiro de 2023

2. AZEDINHA

AZEDINHA (*Rumex acetosella*, L.). Planta perene, rasteira de folhas longas com pequenas flores amarelas pertencente à família das polygonaceae. Também conhecida como trevinho, acedrilla, erva azeda azeda do campo e outros conforme a região, cresce em qualquer tipo de solos, mas tem preferência pelos ricos em ferro e terrenos próximos a bosques e cursos de água. A azedinha possui vitamina B e C, cálcio e outros minerais que acredita-se promover e favorecer a saúde do corpo humano mas não devem substituir o acompanhamento médico pois em altas doses podem ser prejudiciais à saúde.

Dentre as suas propriedades estão a sua ação diurética, febrífuga, anti-inflamatória, desintoxicante, antibacteriana, cicatrizante, adstringente, hepática, laxante, antiescorbútica, antisséptica, redução da pressão arterial e no tratamento de acnes e feridas. Nos Estados Unidos e Canadá é um dos ingredientes do chá de nome Essiac utilizado como auxiliar no tratamento de certos tipos de câncer. Na forma de chá pode causar reações adversas, como náuseas e vômitos além de auxiliar na formação de pedras nos rins,



uma vez que a erva possui altas taxas de ácido oxálico ($H_2C_2O_4$). Devido a sua alta toxicidade não é recomendado o emprego da azedinha em receita culinária e, na forma de chá, proibido para mulheres grávidas e em período de amamentação

REFERÊNCIAS

- www.medicinanatural.com.br/azedinha-rumex-acetosella/
- <https://www.researchgate.net/publication/343467934>
- www.ppmac.org/content/azedinha
- <https://agro20.com.br/azedinha>
- <https://www.ppmac.org/content/azedinha2>
- <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/7110/DissM...>

3. BRILHANTINA

BRILHANTINA (*Pilea microphylla*, L). Planta rasteira também conhecida como dinheirinho é usada como planta ornamental em vasos e jardins e, devido à sua fácil propagação, considerada por muitos como erva-daninha.



É uma planta muito utilizada na medicina popular como diurético, para proteger o fígado, combater cálculos renais, fortalecer a vesícula, baixar febres, reduzir o nível de açúcar no sangue e estimular o funcionamento do pâncreas sem alterar os níveis normais de glicose, proteger e combater o envelhecimento e indivíduos em tratamento de radioterapia. Como observado em outras plantas, os efeitos colaterais da Brilhantina ainda não foram comprovados, mas é imprescindível que sempre que você for utilizar um tratamento natural considere a possibilidade de efeitos colaterais, especialmente, no caso de ingestão

REFERÊNCIAS

- pt.wikipedia.org/wiki/brilhantina
- <https://www.gov.br/.../lista-de-medicamentos-de-referencia>
- www.saudedr.com.br/brilhantina/
- <https://www.saudedr.com.br/brilhantina>
- <https://educalingo.com/pt/dic-pt/brilhantina>
- <https://www.nossafloresomeio.eco.br/2022/01/brilhantina-pilea-micro...>
- <https://www.vivendobauru.com.br/qual-sao-os-beneficios-da-brilhantina>

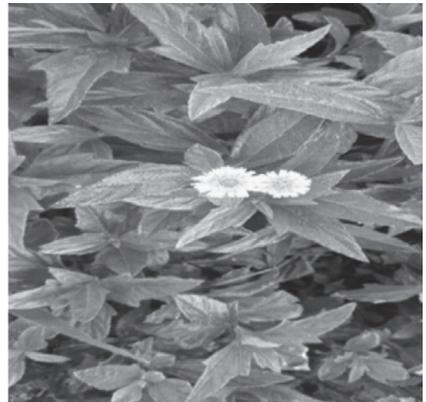
4. CALENDULA

CALENDULA (*Calendula officinalis*. L). Planta da família *Asteraceae*, com flores cujas cores variam do amarelo ao laranja é originária da Europa. Aclimatada na região Sul do Brasil seu cultivo comercial tem aumentado para fins ornamentais, fabricação de medicamentos e de cosméticos. O termo “*officinalis*” já indica que a planta pode ser utilizada para fins terapêuticos sendo comercializada na forma de chás, tintura, enxaguatório bucal, cosméticos (cremes, shampoos e pastas d’água). A calêndula devido sua ação cicatrizante e antisséptica é usada para tratamento de abscessos,

feridas infectadas, dermatites, queimaduras, como enxaguatório bucal em gengivite, aftas, picadas de insetos, alívio de úlceras estomacais e reguladora do açúcar no sangue. De modo geral, a literatura consultada, recomenda que pessoas sensíveis ou alérgicas à calêndula evitem o consumo do chá e seus derivados, assim como gestantes e lactantes. Não existem pesquisas suficientes para avaliar a segurança de seus efeitos em pessoas que já estejam utilizando medicamentos sedativos ou em crianças

REFERÊNCIAS

- <https://www.tuasaude.com/calendula>(Manuel Reis)
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Calendula_officinalis
- <https://hortodidatico.ufsc.br/calendula>
- <https://fitoterapiabrasil.com.br/planta-medicinal/ca...>
- <https://iloveflores.com/calendula>
- <https://minutosaudavel.com.br/calendula>



5. DORMIDEIRA

DORMIDEIRA (*Mimosa pudica*, L.). Planta da família das *Fabaceae*, que dependendo da região é conhecida como dorme-dorme, sensitiva, maria-fecha-porta, malícia-de-mulher, sensitiva e juquiri-rasteiro. Os nomes referem-se ao fato de suas folhas se fecharem rapidamente quando tocadas, expostas ao calor, ao anoitecer ou sob ação de fortes ventos.

A dormideira na forma de chá ou suco é usada como enxaguante ou antisséptico bucal (colutório) para tratar inflamações de boca e garganta, cataplasma para dores articulares, tumores ou como purgante, especialmente sua raiz, inflamações em geral e icterícia.

Apesar do uso popular, do desconhecimento da toxicidade, eventualmente, apresentada pelas plantas consideradas medicinais, em geral e, pouca ou até nenhuma comprovação científica de seus benefícios a saúde, a ingestão de chás e tinturas de plantas sem comprovação científica deve ser muito cuidadoso.



REFERÊNCIAS

- https://pt.wikipedia.org/wiki/Mimosa_pudica
- <https://www.ufrgs.br/faunadigitalrs/dormideira-dipsas-ventrimaculata>
- <https://www.ufrgs.br/faunadigitalrs/dormideira-dipsas-ventrimaculata>
- <https://www.greenmebrasil.com/usos-beneficios/5719-dormideira-benefici...>
- <https://rainbowextract.com/pt/medicinal-uses-of-mimosa-pudica>
- <https://www.researchgate.net/publication/288261991>

6. ERVA DE SANTA MARIA

ERVA DE SANTA MARIA. (*Chenopodium ambrosioides* L. sinônimo *Dysphania ambrosioides*). Planta conhecida na região norte como mastruz ou como mastruço na região sul se refere a outra planta, a *Coronopus didymus* L. O mastruz é uma espécie muito comum nas cidades e em áreas rurais, encontrada nas lavouras e hortas sendo utilizada para varrer quintais e casas.

O sumo extraído das folhas de mastruz, associado a um pouco de leite, é famoso nas práticas caseiras como remédio para ajudar no tratamento da gripe, bronquite e tuberculose. Encontrado como óleo essencial ou na forma de cremes e pomadas; possui efeitos anti-inflamatórios; cicatrizantes, emolientes; aromáticos, antifúngicos e sedativo contra picadas de insetos diminuindo o inchaço e aliviando a coceira. Triturada a planta é usada em compressas ou ataduras no tratamento de contusões e fraturas, no combate a úlceras, funciona como vermífugo, previne câibras, possui propriedades diuréticas e melhora a circulação sanguínea. Entre os constituintes da planta, já identificados capazes de trazer benefícios ao organismo, incluem-se o ácido fólico, vitaminas do complexo B, vitamina A, compostos antioxidantes flavonoides como o betacaroteno e, ainda, ascaridol, cineol, cimeno, salicilato de metila, quenopodina, histamina, limoneno, glicol, ácidos butírico e salicílico e minerais como o cálcio, o magnésio, o potássio, o cobre, o ferro, o manganês, o fósforo, o sódio, o selênio e o zinco. Entretanto, em doses elevadas o

mastruz pode causar problemas gastrointestinais como a gastroenterite, dor de cabeça tontura, irritação na boca ou na garganta, vertigem e irritação na pele. É recomendado as grávidas ou lactantes evitar o consumo de qualquer erva devido a propriedades ainda não identificadas que possam induzir o aborto ou prejudicar a saúde do efeito adverso grave à saúde.

REFERÊNCIAS

- https://www.agrolink.com.br/problemas/erva-de-santa-maria_205.html
- <https://www.tuasaude.com/mastruz>
- <https://www.saudedica.com.br/os-10-beneficios-da-erva-santa-maria-para-saude>
- <https://www.naturalcura.com.br/erva-de-santa-maria>
- <https://guiadassuculentas.com/erva-de-santa-mari...>
- <https://www.oficinadeervas.com.br/erva-de-santa-...>
- Boanova , Alex. Guia de plantas medicinais e seus usos populares. E-book. Acesso 20 de janeiro de 2023

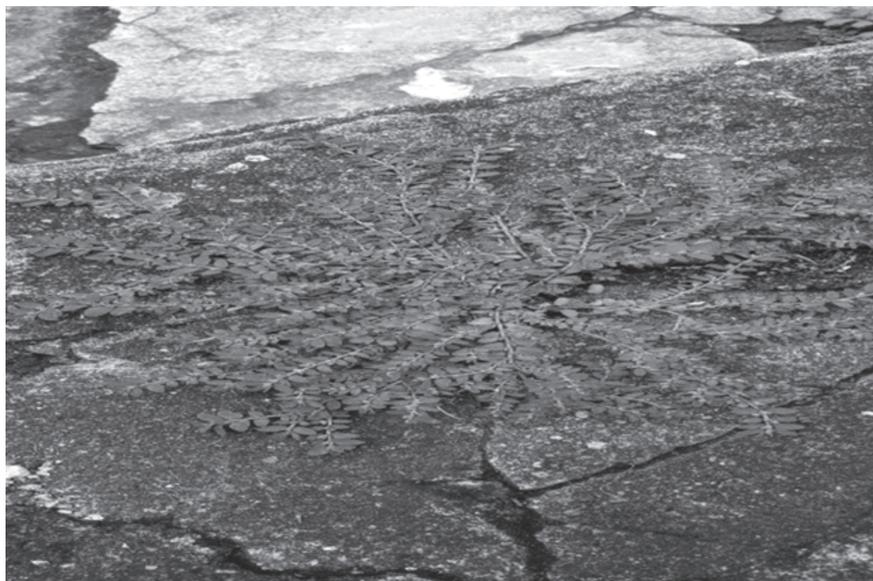


7. QUEBRA PEDRA

QUEBRA - PEDRA (*Phyllanthus niruri L.*) A *Phyllanthus niruri L.* como a *Phyllanthus tenellus* e *Phyllanthus amarus* outras plantas do gênero *Phyllanthus* da família das euforbiáceas, são encontradas com facilidade no campo e nas cidades, provavelmente, devido às suas sementes leves e pequenas. A *Phyllanthus niruri L* conhecida como quebra-pedra, quebra-panela, erva-pombinha, arrebenta-pedra, conami, quebra-pedra-branco, saudade-da-mulher, arranca-pedras, fura-parede e saxífraga cujo nome latino significa, literalmente, quebra-pedra.

As partes aéreas, folhas e talos da *Phyllanthus niruri*, apresentam minerais e substâncias como as lignanas, alcalóides triterpenos e flavonóides usadas popularmente no preparo de chás caseiros que é diurético, empregado para dissolução de pedras renais, como anti-infeccioso das vias urinárias, para proteger o fígado, combater cólicas renais, ácido úrico elevado e inchaços.

Com a mesma finalidade de uso, o fitoterápico é encontrada em comércios de produtos naturais mas como já destacado, nas plantas



em geral, podem existir substâncias que dependendo da dose usada por longos períodos e sem acompanhamento podem ser tóxicos ao organismo humano.

REFERÊNCIAS

- <https://www.tuasaude.com/quebra-pedra>
- https://curapelasplantas.com.br/planta_medicinal/quebra-pedra
- <https://minutosaudavel.com.br/quebra-pedra-beneficios-contraindicacoes...>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Quebra-pedra>
- <https://agro20.com.br/quebra-pedra>
- <https://www.educarsaude.com/quebra-pedra>
- Boanova , Alex. Guia de plantas medicinais e seus usos populares. E-book. Acesso 20 de janeiro de 2023