

Jônatas do Amarante Monteiro
Maria Gardênia Sousa Batista
Maycon Douglas Araujo Souza
Jefferson Almeida Rocha

DOUTORA VOVÓ

REMÉDIOS CASEIROS
COM O USO DE PLANTAS
MEDICINAIS



SABER
TRADICIONAL
SAÚDE
NATURAL



AYA EDITORA
2026

DOUTORA VOVÓ



REMÉDIOS CASEIROS
COM O USO DE PLANTAS
MEDICINAIS

Jônatas do Amarante Monteiro
Maria Gardênia Sousa Batista
Maycon Douglas Araujo Souza
Jefferson Almeida Rocha

DOUTORA VOVÓ



REMÉDIOS CASEIROS
COM O USO DE PLANTAS
MEDICINAIS



AYA EDITORA
2026

Direção Editorial

Prof.º Dr. Adriano Mesquita Soares

Executiva de Negócios

Ana Lucia Ribeiro Soares

Autores

Jônatas do Amarante Monteiro

Maria Gardênia Sousa Batista

Maycon Douglas Araujo Souza

Jefferson Almeida Rocha

Revisão

Maria Gardênia Sousa Batista

Jônatas do Amarante Monteiro

Produção Editorial

AYA Editora©

Diagramação Original

Maycon Douglas Araujo Souza

Jefferson Almeida Rocha

Capa

AYA Editora©

Imagens de Capa

ChatGPT Images 2.0

Área do Conhecimento

Ciências Biológicas

Conselho Editorial

Prof.º Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva (UNIDAVI)

Prof.ª Dr.ª Adriana Almeida Lima (UEA)

Prof.º Dr. Aknaton Toczec Souza (UCPEL)

Prof.º Dr. Alaerte Antonio Martelli Contini (UFGD)

Prof.º Dr. Argemiro Midonês Bastos (IFAP)

Prof.º Dr. Carlos Eduardo Ferreira Costa (UNITINS)

Prof.º Dr. Carlos López Noriega (USP)

Prof.ª Dr.ª Claudia Flores Rodrigues (PUCRS)

Prof.ª Dr.ª Daiane Maria de Genaro Chioli (UTFPR)

Prof.ª Dr.ª Danyelle Andrade Mota (IFPI)

Prof.ª Dr.ª Déa Nunes Fernandes (IFMA)

Prof.ª Dr.ª Déborah Aparecida Souza dos Reis (UEMG)

Prof.º Dr. Denison Melo de Aguiar (UEA)

Prof.º Dr. Emerson Monteiro dos Santos (UNIFAP)

Prof.º Dr. Gilberto Zammar (UTFPR)

Prof.º Dr. Gustavo de Souza Preussler (UFGD)

Prof.ª Dr.ª Helenadja Santos Mota (IF Baiano)

Prof.ª Dr.ª Heloísa Thaís Rodrigues de Souza (UFS)

Prof.ª Dr.ª Ingridi Vargas Bortolaso (UNISC)

Prof.ª Dr.ª Jéssyka Maria Nunes Galvão (UFPE)

Prof.º Dr. João Luiz Kovaleski (UTFPR)

Prof.º Dr. João Paulo Roberti Junior (UFRR)

Prof.º Dr. José Enildo Elias Bezerra (IFCE)

Prof.º Dr. Luiz Flávio Arreguy Maia-Filho (UFRPE)

Prof.ª Dr.ª Maralice Cunha Verciano (CEDEUAM-Unisalento - Lecce - Itália)

Prof.ª Dr.ª Marcia Cristina Nery da Fonseca Rocha Medina (UEA)

Prof.ª Dr.ª Maria Gardênia Sousa Batista (UESPI)

Prof.º Dr. Myller Augusto Santos Gomes (UTFPR)

Prof.º Dr. Pedro Fauth Manhães Miranda (UEPG)

Prof.º Dr. Rafael da Silva Fernandes (UFRA)

Prof.º Dr. Raimundo Santos de Castro (IFMA)

Prof.ª Dr.ª Regina Negri Pagani (UTFPR)

Prof.º Dr. Ricardo dos Santos Pereira (IFAC)

Prof.º Dr. Rômulo Damasclin Chaves dos Santos (ITA)

Prof.ª Dr.ª Silvia Gaia (UTFPR)

Prof.ª Dr.ª Tânia do Carmo (UFPR)

Prof.º Dr. Ygor Felipe Távora da Silva (UEA)

Conselho Científico

Prof.º Me. Abraão Lucas Ferreira Guimarães

Prof.ª Dr.ª Andreia Antunes da Luz (UniCesumar)

Prof.º Dr. Clécio Danilo Dias da Silva (UFRGS)

Prof.º Dr. Diogo Luiz Cordeiro Rodrigues (UFPR)

Prof.º Me. Ednan Galvão Santos (IF Baiano)

Prof.ª Dr.ª Eliana Leal Ferreira Hellvig (UFPR)

Prof.º Dr. Fabio José Antonio da Silva (HONPAR)

Prof.º Dr. Gilberto Sousa Silva (FAESF)

Prof.ª Dr.ª Karen Fernanda Bortoloti (UFPR)

Prof.ª Dr.ª Leozenir Mendes Betim (FASF)

Prof.ª Dr.ª Lucimara Glap (FCSA)

Prof.º Dr. Milson dos Santos Barbosa (UniOPET)

Prof.º Dr. Rudy de Barros Ahrens (FASF)

Prof.ª Dr.ª Silvia Aparecida Medeiros Rodrigues (FASF)

Prof.ª Dr.ª Sueli de Fátima de Oliveira Miranda Santos (UTFPR)

Prof.ª Dr.ª Tássia Patrícia Silva do Nascimento (UEA)

Prof.ª Dr.ª Thaisa Rodrigues (IFSC)

Copyright do Texto © 2026 dos autores

Copyright da Edição © 2026 AYA Editora (projeto gráfico, diagramação e visual de capa)

M775 Monteiro, Jônatas do Amarante

Doutora vovó: remédios caseiros com uso de plantas medicinais [recurso eletrônico]. / Jônatas do Amarante Monteiro...[et al.]. -- Ponta Grossa: Aya, 2026. 101 p.

Inclui biografia

Inclui índice

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6228-014-2

DOI: 10.47573/aya.6228.1.488

1. Plantas medicinais. 2. Ervas - Uso terapêutico. I. Monteiro, Jônatas do Amarante. II. Batista, Maria Gârdenia Sousa. III. Souza, Maycon Douglas Araujo. IV. Rocha, Jefferson Almeida. V. Título.

CDD: 615.5

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Bruna Cristina Bonini -
CRB 9/1347

AYA Editora©

Fone: +55 42 3086-3131 | WhatsApp: +55 42 99906-0630

E-mail: contato@ayaeditora.com.br | Site: <https://ayaeditora.com.br>

Declaração da Editora

O conteúdo autoral próprio desta obra é disponibilizado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional — CC BY 4.0, que permite seu uso, reprodução, distribuição e adaptação, inclusive para fins comerciais, desde que sejam atribuídos os devidos créditos aos autores, indicada a licença e informadas eventuais alterações.

A licença não se aplica ao projeto gráfico, à diagramação, ao design de capa nem aos materiais de terceiros utilizados na obra, tais como citações, imagens, gráficos, documentos, marcas e outros conteúdos identificados por crédito, referência ou indicação específica. Esses materiais permanecem sujeitos aos respectivos direitos, licenças, autorizações e limitações legais.

A reprodução ou reedição da obra por terceiros deverá utilizar apresentação gráfica própria ou contar com autorização expressa da AYA Editora para uso da edição gráfica.

Os autores são responsáveis pela autoria, originalidade, precisão e licitude de suas contribuições intelectuais, pela correta indicação das fontes e referências, bem como pela obtenção das autorizações necessárias para a utilização de materiais de terceiros.

As análises, interpretações e opiniões apresentadas são de responsabilidade dos autores e não refletem, necessariamente, o posicionamento da AYA Editora, de seu conselho editorial ou das instituições mencionadas.

A atuação da AYA Editora limitou-se aos serviços editoriais e técnicos contratados, incluindo produção editorial, projeto gráfico, diagramação, registro e disponibilização da obra, sem titularidade ou ingerência sobre o conteúdo textual.

As referências a pessoas, instituições, autoridades e fatos históricos possuem finalidade informativa, acadêmica, crítica ou de pesquisa e devem observar a legislação aplicável, inclusive os direitos autorais e os direitos da personalidade.

A AYA Editora não comercializa esta obra nem recebe royalties, comissões ou participação nas receitas decorrentes de sua venda ou distribuição. Os autores e terceiros poderão explorar comercialmente o conteúdo autoral próprio nos limites da Licença CC BY 4.0, sem utilizar a edição gráfica reservada à editora.

DEDICATÓRIA

Vovó,

Com todo o meu amor e gratidão, dedico este livro a você. Nestas páginas, guardo não apenas as receitas que me ensinou, mas também a sabedoria de uma vida inteira dedicada a cuidar da família e da terra. Você me mostrou a força da natureza e o poder do amor em cada folha, flor e raiz.

Seus ensinamentos são a minha herança mais valiosa. Este livro é uma forma de honrar a sua história e de garantir que o seu conhecimento continue a florescer por muitas gerações.

Obrigado por tudo, vovó.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por seu infinito amor e misericórdia.

Aos familiares, amigos e professores.

Um agradecimento em especial para as “Vovós” que com todo amor deixaram esse legado de conhecimento sobre plantas medicinais.

A UESPI pela oportunidade de realizar o Curso de Ciências Biológicas através do Programa Institucional de Fomento e Indução da Inovação da Formação Inicial Continuada de Professores e Diretores Escolares – PRIL - Edital MEC nº35/2021 em Piripiri, Piauí.

*Um remedinho feito com amor, para curar o
corpo e afagar o coração.*

Gardênia

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	13
INTRODUÇÃO	14
MEL DE AROEIRA	17
MEL DE MUÇAMBÊ	19
MEL DE CAJU	21
MEL DE MALVA DO REINO	23
DOCE DE BATATA DE PURGA.....	25
AZEITE DE PEQUI	28
AZEITE DE MAMONA	30
MANTEIGA DO CAROÇO DE BACURI.....	32
GARRAFADA DA CASCA DE JATOBÁ.....	34
GARRAFADA DA FAVA DO JUCÁ.....	36
GARRAFADA DA CASCA DO CAJUÍ.....	38
GARRAFADA DA CASCA DA AMEIXA BRAVA.....	40
GARRAFADA DE SEMENTES DE SUCUPIRA	42
GARRAFADA DE CARNAÚBA	44
GARRAFADA DE MORORÓ.....	46
CHÁ DA AMBURANA-DE-CHEIRO.....	48
CHÁ DE QUEBRA-PEDRA.....	50
CHÁ DE CORONHA	52
CHÁ DA EMBAÚBA OU TORÉM.....	54
CHÁ DE VELAME.....	56
CHÁ DE CASCA DE LARANJA	58
CHÁ DE FOLHA DE EUCALIPTO	60
CHÁ DE ERVA DOCE	62
CHÁ DA CASCA DE CARQUEJA	64
CHÁ DE CAMOMILA	66
CHÁ DE IMBIRIBA	68
CHÁ DE CANELA	70
CHÁ DE HORTELÃ	72
CHÁ DE ALECRIM	74
CHÁ DE CRAVO	76
CHÁ DE GENGIBRE.....	78
CHÁ DA CASCA DE ROMÃ.....	80

SUMO DE MATRUZ	82
PÓ DE CÚRCUMA OU AÇAFRÃO-DA-TERRA	84
REFERÊNCIAS	86
APOIO	92
SOBRE OS AUTORES.....	93
ÍNDICE REMISSIVO	95

APRESENTAÇÃO

Este livro de receitas traz um pouco do universo do autocuidado e do bem-estar, onde a natureza se encontra com o conhecimento ancestral. Seu propósito é educacional, convidando você a explorar o uso das plantas medicinais de forma segura e consciente, transformando-as em remédios caseiros eficazes.

Aqui, o poder curativo das plantas é apresentado de forma acessível e prática. Cada “receita” foi cuidadosamente selecionada para mostrar como preparar chás, mel, garrafadas e outras fórmulas simples que podem auxiliar no tratamento de males comuns e na manutenção da sua saúde.

Ao longo das páginas, você vai conhecer e aprender sobre as propriedades de cada planta, como prepará-las e, principalmente, a forma de usá-las. Este material serve como uma ferramenta para sua educação, incentivando a curiosidade e o respeito pela natureza e seus ciclos.

Que este livro seja um guia em sua jornada de descoberta, te inspirando a resgatar a sabedoria das plantas e a cultivá-la para o seu bem-estar e o de sua família.

Mais do que apenas seguir instruções, você é encorajado(a) a experimentar, a se conectar com a natureza e a entender a importância de cada planta.

Nosso objetivo é desmistificar o uso das plantas medicinais, preservando algumas “receitas dos remedinhos caseiros da vovó”, tornando esse conhecimento acessível e prático para o seu dia a dia.

Boa leitura!

INTRODUÇÃO

Ao longo dos tempos, a procura por tratamentos e cura de doenças através de medicamentos naturais vem crescendo muito e de forma bem rápida. Deve-se muito isso aos reflexos de uma cultura que vem passando de geração em geração buscando alternativas mais viáveis, baratas e eficazes para cura e tratamento de doenças.

As primeiras descrições sobre plantas medicinais feitas pelo homem retomam as escrituras e o Papiro de Ébers. Este papiro foi descoberto e publicado por Georg Ebers, sendo traduzido pela primeira vez, em 1890, por H. Joachin. Esse material foi encontrado nas proximidades da casa mortuária de Ramsés II, porém pertence à época da XVIII Dinastia, no Egito, e relata aproximadamente 100 doenças e muitas drogas da natureza animal, vegetal ou mineral (Vilela, 1977).

Durante o período anterior à Era Cristã, que ficou conhecido como civilização grega, vários filósofos podem ser destacados por suas obras de história natural. Dentre esses, destacam-se Hipócrates, considerado o pai da medicina moderna, que se caracterizou por tomar a natureza como guia na escolha de remédios (*Natura medicatrix*) e o Teofrasto (372 a.C.), discípulo de Aristóteles. É seu o registro da utilização da espécie botânica *Papaver somniferum*, planta cujo princípio ativo é a morfina, que está nos documentos sumerianos de 5.000 a.C. Referem-se à papoula e a tábuas assíricas, onde descrevem suas propriedades (Valle, 1978).

Evidências arqueológicas mostram que o uso de drogas vegetais era amplo em culturas antigas. Nozes de bétele, uma planta aromática que contém substâncias psicoativas, eram mascadas há 13 mil anos no Timor; artefatos descobertos no Equador estendem o uso das folhas de coca a 5000 anos atrás; a civilização árabe, no século VII, descreveu o emprego dos purgativos e cardiotônicos de origem vegetal; as culturas americana, especialmente a Inca, Asteca, Maya, Olmeca e Tolteca consignaram a civilização moderna a quina, a ipecacuanha, a coca e muitas outras drogas vegetais de valor terapêutico, até hoje indispensável a medicina moderna (Marini-Bettòlo, 1974).

No Brasil, a primeira descrição sobre o uso de plantas como remédio foi feita por Gabriel Soares de Souza, autor do Tratado Descritivo do Brasil, de 1587. Esse tratado descrevia os produtos medicinais utilizados

pelos índios de “as árvores e ervas da virtude”. Com a vinda dos primeiros médicos portugueses ao Brasil, diante da escassez, na colônia, de remédios empregados na Europa, perceberam a importância das plantas utilizadas pelos indígenas como medicamento (Veiga, 2002).

Embora a medicina moderna esteja bem desenvolvida, atualmente, um sentimento geral de decepção com a medicina convencional e o desejo de adotar um estilo de vida “natural” têm levado à utilização crescente de outras formas de terapia, inclusive em países desenvolvidos. Dentro deste contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reiterou o compromisso em estimular o uso da medicina tradicional e medicina complementar para o período 2002-2005. Por sua vez, o Brasil em 2005, através do SUS, propõe a inclusão das plantas medicinais e da fitoterapia como opções terapêuticas no sistema público de saúde. Contanto que esses produtos à base de plantas atendam à legislação vigente (Brasil, 2006).

Com o rápido crescimento da informação, a população vem redescobrando a grande e poderosa eficiência referente ao uso das plantas medicinais para fins terapêuticos, sobretudo devido à grande preocupação sobre os efeitos colaterais dos medicamentos produzidos de forma sintética (Lorenzi, 2002).

A tendência do cultivo de plantas medicinais em casa, em hortas comunitárias ou em assentamentos de zonas rurais e a preferência por produtos naturais em vez dos sintéticos estão sendo práticas cada vez mais comuns. A autenticação da ciência para vários remédios tradicionais à base de substâncias naturais vem aumentando a confiança no uso das plantas medicinais (Moretti-Pires *et al.*, 2014).

A ciência e o conhecimento popular vêm caminhando de mãos dadas para, cada vez mais, enriquecer e popularizar a informação no intuito de expandir esse conhecimento através da produção de livros, e-books didáticos, cartilhas ou informativos digitais que possam despertar e resgatar o hábito de cultivo das plantas medicinais em hortas comunitárias e a criação das farmácias vivas (Gomes *et al.*, 2014).

No Brasil, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criada em 2006, e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, em 2008, têm como objetivo “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos e promover o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da

indústria nacional” (Brasil, 2016). Além disso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), aprovada pelo Ministério da Saúde, contempla, dentre outras, a área de plantas medicinais e fitoterapia para o tratamento de agravos à saúde (Brasil, 2006).

No Piauí, é uma prática secular o uso das cascas, folhas, entre outras partes das plantas para a manipulação de medicamentos (Franco; Barros, 2006). A grande eficiência e os efeitos benéficos das plantas medicinais brasileiras são de enorme interesse para a ciência e pesquisadores do mundo inteiro, no intuito de suprir os problemas da população de todo o mundo, pelo simples fato de que toda medicação contém materiais oriundos das plantas ou derivados.

MEL DE AROEIRA

Nome científico: *Schinus terebinthifolia* Raddi

Nome popular: Aroeira

A *Schinus terebinthifolia* Raddi, pertencente à família *Anacardiaceae*, é popularmente chamada de pimenteira ou aroeira no Brasil. A espécie é originária da América do Sul, encontrando-se amplamente distribuída em território brasileiro, além de ter sido introduzida com êxito na América Central, em determinadas regiões dos Estados Unidos, bem como em áreas da África, Ásia e do Mediterrâneo europeu (Morton, 1978). A aroeira é conhecida por suas propriedades terapêuticas, como ação anti-inflamatória, cicatrizante, antimicrobiana e antioxidante (Figura 1).

Figura 1 - Casca da espécie *Schinus terebinthifolia* Raddi, conhecida tradicionalmente como aroeira.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

500 g de casca de aroeira

1 xícara de açúcar.

2 litros de água.

Modo de Preparo

1. Coloque as cascas em um recipiente que possa levar ao fogo; deixe ferver até reduzir o volume e extrair bem os princípios ativos da planta.
2. Após ferver, coe o chá para separar as cascas.

3. Retorne o líquido coado para a panela; adicione o açúcar.
4. Deixe cozinhar até reduzir o volume e ficar em ponto de mel.
5. Armazene em um recipiente de vidro com tampa.

Modo de Uso: Tome 1 colher de chá 2 a 3 vezes ao dia.

Precauções

Embora a casca da Aroeira tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém açúcar.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

MEL DE MUÇAMBÊ

Nome científico: *Tarenaya spinosa* (Jacq.) Raf.

Nome popular: flor de aranha espinhosa

A *Tarenaya spinosa* (Jacq.) Raf. (sinônimo *Cleome spinosa* Jacq.) (Soares Neto *et al.*, 2022), conhecida popularmente como flor-de-aranha-espinhosa, é uma erva anual, nativa da América do Sul e Central, ocorrendo em países como Belize, Bolívia, Colômbia, Costa Rica, Equador, Guiana Francesa, Guatemala, Guiana, Honduras, Nicarágua, Panamá, Peru, El Salvador, Suriname e Venezuela (POWO, 2025). A raiz da *T. spinosa* é amplamente utilizada como expectorante, anti-inflamatório, antisséptico, analgésico, cicatrizante, para distúrbios gastrointestinais, tem ação antioxidante e ajuda na redução de febres (Figura 2).

Figura 2 - Espécie *Tarenaya spinosa* (Jacq.) Raf. conhecida tradicionalmente como flor de aranha espinhosa.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 xícara de raiz de muçambê picada

1 litro de água

1 xícara de açúcar

3 paus de canela (opcional)

5 cravos-da-índia (opcional)

Modo de preparo

1. Coloque a raiz picada na água e leve ao fogo. Deixe ferver até reduzir um pouco o volume e extrair bem os princípios ativos da planta.
2. Após ferver, coe o chá para separar a raiz.
3. Retorne o líquido coado para a panela, adicione o açúcar.
4. Aromatize (opcional): Acrescente a canela e os cravos, se desejar, para dar sabor.
5. Deixe cozinhar até reduzir o volume e ficar em ponto de mel.
6. Armazene em um recipiente de vidro com tampa.

Modo de uso

Tome 1 colher de sopa, 2 a 3 vezes ao dia, preferencialmente após as refeições.

Precauções

Embora o Muçambê tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém açúcar.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

MEL DE CAJU

Nome científico: *Anacardium occidentale*

Nome popular: Cajú

A *Anacardium occidentale* é uma árvore que atinge entre 5 e 7 metros de altura, originária da América do Sul, especialmente da região noroeste do Brasil. Em razão do grande interesse agroalimentar por sua castanha de caju, a espécie passou a ser cultivada em diversas regiões tropicais, incluindo países da África, da Ásia e da Índia. Seu fruto, conhecido como caju, pode ser consumido in natura quando maduro, além de ser amplamente utilizado na produção de sucos, geleias e outros derivados (Ponce-Mora *et al.*, 2025).

O caju é uma fruta muito deliciosa. Este “mel” é, na verdade, um concentrado do suco do caju; é um energizante natural; serve para o fortalecimento do sistema imunológico; tem ação digestiva; é antioxidante, além de possuir propriedades anti-inflamatórias e auxiliar no combate a problemas respiratórios: gripe e resfriado, dor de garganta (Figura 3).

Figura 3 - Espécie *Anacardium occidentale* conhecida tradicionalmente como caju.



Fonte: Aatoria própria(2025).

Ingredientes

Caju maduro

Modo de preparo

1. Junte aproximadamente 5 kg de caju maduros, lave bem cada um.
2. Faça a extração do suco da fruta, espremendo a polpa do caju com as mãos.
3. Depois, coar o suco com um pano limpo e seco.
4. Leve ao fogo numa panela grande, deixe ferver bastante e mexa sempre para evitar grudar no fundo.
5. Deixe cozinhar até reduzir o volume e ficar em ponto de mel. Ele vai ficando escuro, brilhoso.
6. **Atenção:** Não precisa acrescentar água nem açúcar.
7. Armazene em um recipiente de vidro com tampa.

Modo de uso

Tome 1 colher de sopa, 2 a 3 vezes ao dia, preferencialmente após as refeições.

Precauções

Embora o caju tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos. Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém açúcar.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

MEL DE MALVA DO REINO

Nome científico: *Malva sylvestris* L.

Nome popular: Malva

A *Malva sylvestris* L. (*Malvaceae*), popularmente conhecida como malva comum, destaca-se por suas diversas aplicações e já era consumida desde cerca de 3000 a.C. (Henry; Piperno, 2008). É uma espécie nativa da Europa, do Norte da África e da Ásia, com ampla tradição de uso na região do Mediterrâneo, tanto como alimento quanto por seus potenciais efeitos terapêuticos. Suas folhas possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e contribuem para a manutenção da integridade da pele (Gasparetto *et al.*, 2012).

A malva é uma planta que tem propriedades medicinais, como ação anti-inflamatória, cicatrizante, antioxidante, emoliente, analgésica e expectorante, o que a torna eficaz para tratar uma série de condições de saúde. O mel ou lambedor, em especial, é uma forma de xarope caseiro que pode ser utilizado para aliviar a tosse e a irritação da garganta (Figura 4).

Figura 4 - Espécie *Malva sylvestris* L., conhecida tradicionalmente como malva.



Fonte: Autoria própria(2025).

Ingredientes

100 g de folhas de malva-do-reino

1/2 xícara de açúcar

2 xícaras de água

1 colher de chá de gengibre (opcional, para um efeito mais potente e sabor)

Modo de preparo

1. Coloque as folhas de malva na água e leve ao fogo. Deixe ferver até reduzir o volume à metade e extrair bem os princípios ativos da planta.

2. Após ferver, coe o chá para separar as folhas.

3. Retorne o líquido coado para a panela, adicione o açúcar.

4. Acrescente o gengibre, se desejar, para dar sabor.

5. Deixe cozinhar até reduzir o volume e ficar em ponto de mel.

6. Armazene em um recipiente de vidro com tampa.

Modo de uso

Tome 1 colher de sopa, 2 a 3 vezes

Durante o dia ou à noite, especialmente antes de dormir, para aliviar a tosse noturna.

Precauções

Embora a Malva do Reino tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém açúcar.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

DOCE DE BATATA DE PURGA

Nome científico: *Operculina macrocarpa* (L.)

Nome popular: Batata de Purga

As plantas conhecidas como parte do complexo purgativo jalapeño brasileiro, popularmente chamadas de “batata-de-purga”, foram classificadas como pertencentes ao gênero *Operculina*. Atualmente, a identificação botânica das raízes de uso laxante no Brasil corresponde à espécie *Operculina macrocarpa* (L.) Urb., também referida por seus sinônimos *Convolvulus macrocarpus* L. e *Ipomoea operculata* Mart. (Lira-Ricardez *et al.*, 2023).

A batata-de-purga, além de seu uso como purgativo, tem um histórico interessante na medicina tradicional, conhecida como “jalapa”. Esse doce medicinal serve para melhorar a digestão ou até mesmo tratar problemas respiratórios e como vermífugo (Figura 5).

O doce de batata de purga é tradicionalmente usado para purificação do organismo, agindo como um purgante natural, ajudando a eliminar toxinas e vermes intestinais. Ele também pode ser consumido em doses pequenas para melhorar o trânsito intestinal em casos de prisão de ventre. Contudo, deve-se ter muito cuidado com a dosagem, pois em excesso pode causar intoxicação.

Figura 5 - Espécie *Operculina macrocarpa* (L.) conhecida tradicionalmente como Batata de Purga.



Fonte: Autoria própria(2025).

Ingredientes

2 a 5 raízes de batata-de-purga.

Açúcar ou rapadura (para adoçar e ajudar a mascarar o gosto amargo).

Água (para ferver e extrair os princípios ativos da raiz).

Modo de preparo

1. Lave bem a raiz da batata-de-purga para remover qualquer sujeira e impurezas. Descarte qualquer parte que pareça danificada ou muito velha.
2. Corte a raiz em pedaços pequenos ou rale com auxílio de um ralo e coloque-os em uma panela.
3. Cubra com água suficiente para ferver a raiz por 30 a 60 minutos, dependendo do tamanho dos pedaços. Atenção - Essa etapa ajuda a reduzir os compostos tóxicos presentes na batata-de-purga.
4. Durante o processo de fervura, é importante trocar a água algumas vezes (pelo menos 2 ou 3 vezes) para minimizar a concentração dos compostos tóxicos.
5. Depois de ferver a raiz e trocar a água, coe com um pano limpo e seco o caldo resultante para separar a parte líquida da raiz.
6. Coloque o líquido coado em uma panela e adicione açúcar ou rapadura a gosto.
7. Cozinhe por mais alguns minutos até que o líquido comece a engrossar, formando uma pasta doce. O açúcar ou a rapadura ajuda a suavizar o sabor amargo da raiz e faz o doce se transformar em uma consistência mais pastosa ou em calda.
8. Se desejar, pode adicionar mel para aumentar o sabor e adicionar propriedades terapêuticas adicionais.
9. Deixe esfriar e armazene o doce em um recipiente hermético.

Modo de uso

Ele deve ser consumido em pequenas doses, geralmente 1 a 2 colheres de chá por dia, para não causar reações adversas.

Atenção

Consumo controlado: A batata-de-purga é tóxica se não for preparada corretamente. O doce não deve ser consumido em grandes quantidades.

Precauções

Embora a batata de purga tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos. Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém açúcar.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

AZEITE DE PEQUI

Nome científico: *Caryocar brasiliense*

Nome popular: Pequi

O pequi é o fruto da árvore *Caryocar brasiliense*, espécie nativa do Cerrado brasileiro. Sua polpa é utilizada na extração de um óleo de grande importância, tanto na culinária quanto na medicina tradicional. As propriedades terapêuticas desse óleo estão associadas à presença de diversos compostos bioativos, como ácidos graxos e carotenoides (Silva *et al.*, 2023).

O azeite de pequi é anti-inflamatório, antioxidante, protetor cardiovascular (ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL), protegendo contra doenças cardiovasculares), contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, cicatrizante e regenerador celular, possui propriedades analgésicas, contribui para a saúde respiratória e hidratação profunda (Figura 6).

Figura 6 - Espécie *Caryocar brasiliense* conhecida tradicionalmente como pequi.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

20 ou mais frutos de pequi maduros.

Água para cozimento dos pequis.

Modo de Preparo

1. Lave bem os frutos para remover impurezas.

2. Cozinhe os frutos inteiros em água até que a polpa se solte facilmente do caroço.
3. Após o cozimento, raspe delicadamente a polpa dos frutos com uma faca ou colher. Cuidado para não atingir os espinhos do caroço.
4. Coloque a polpa em uma panela limpa e aqueça em fogo baixo, mexendo constantemente.
5. A polpa começará a liberar um óleo dourado. Continue mexendo para evitar queimar.
6. Quando a maior parte do óleo for liberada, retire a panela do fogo.
7. Coe o conteúdo utilizando um pano de algodão limpo ou uma peneira fina para separar o azeite da polpa sólida.
8. Deixe o azeite esfriar completamente.
9. Armazene em um recipiente de vidro esterilizado com tampa.

Modo de Uso

1 colher de chá (aproximadamente 5 ml) pela manhã, em jejum.

Precauções

Embora o pequi tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

AZEITE DE MAMONA

Nome científico: *Ricinus communis*

Nome popular: Mamona

A mamona (*Ricinus communis*), pertencente à família Euphorbiaceae, é originária de regiões tropicais e subtropicais. A espécie apresenta ampla plasticidade fenotípica, destacando-se por suas folhas lobadas e pelo sistema radicular pivotante e profundo (Alsubeie, 2023). Suas sementes constituem uma importante fonte de óleo vegetal, sendo a cultura amplamente desenvolvida na América do Sul, África e Índia (Patel *et al.*, 2016).

Preparar o azeite de mamona em casa exige cuidado, pois as sementes da mamona contêm uma proteína tóxica chamada ricina, que pode ser perigosa. No entanto, quando o azeite é extraído corretamente, ele se torna seguro para uso (Figura 7).

Figura 7 - Espécie *Ricinus communis* conhecida tradicionalmente como mamona.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 kg de sementes maduras de mamona (bem secas e limpas)

Modo de Preparo

1. Coloque as sementes de mamona em uma panela e torra levemente em fogo baixo. Isso ajuda a neutralizar parte da toxicidade da ricina. Não deixe queimar.

2. Após torrar, triture as sementes em um pilão ou triturador até obter uma pasta grossa.
3. Transfira a pasta para uma panela e adicione um pouco de água. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que o óleo comece a se separar e subir à superfície.
4. Retire a panela do fogo e coe o óleo com cuidado usando um pano limpo ou uma peneira fina. Pressione bem para extrair o máximo de azeite possível.
5. Descarte os resíduos sólidos e transfira o azeite para um recipiente de vidro escuro com tampa.
6. Cuidados importantes
7. Manuseio das sementes: As sementes inteiras são tóxicas e não devem ser ingeridas ou manipuladas sem cuidado. Use luvas, se necessário.
8. O azeite de mamona caseiro é um recurso valioso, mas a extração correta e responsável é essencial para garantir sua segurança.

Modo de Uso

1 colher de chá (aproximadamente 5 ml) pela manhã.

Prefira o uso externo, como em massagens, hidratação da pele e cabelos, ou para tratar feridas.

Uso interno.

Precauções

Embora a mamona tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

MANTEIGA DO CAROÇO DE BACURI

Nome científico: *Platonia insignis*

Nome popular: Bacuri

O bacuri (*Platonia insignis*) é uma espécie arbórea da família Clusiaceae, a qual compreende cerca de 1000 espécies distribuídas em 47 gêneros. No entanto, o bacuri se destaca por ser um gênero monotipo, ou seja, representado por uma única espécie (Lima *et al.*, 2022). As propriedades medicinais do óleo de caroço de bacuri são diversas e bastante valorizadas, especialmente por suas ações terapêuticas. O bacuri, nativo da região amazônica, também é bastante encontrado no estado do Maranhão e em algumas regiões do Piauí, traz em seu poder nutritivo e terapêutico uma grande alternativa tradicional e fitoterápica (Figura 8).

O óleo de caroço de bacuri possui fortes propriedades anti-inflamatórias, que ajudam a reduzir inflamações na pele e em articulações. Isso o torna útil no tratamento de condições como artrite, psoríase e outras doenças inflamatórias. O óleo tem um efeito cicatrizante, acelerando a recuperação de feridas, cortes e queimaduras. Possui efeitos antioxidantes, antibacteriano e antifúngico. Além de ser hidratante e emoliente

Figura 8 - Espécie *Platonia insignis* conhecida tradicionalmente como Bacuri.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 kg de caroços de bacuri secos e limpos

Modo de Preparo

1. Depois de aproveitar a polpa do bacuri, seque bem os caroços ao sol por alguns dias. Eles precisam estar completamente secos para facilitar a quebra.
2. Com cuidado, quebre cada caroço para acessar a amêndoa interna. Essa parte é dura e exige atenção. Use um martelo ou pilão, apoiando os caroços em superfície firme.
3. Depois de extrair as amêndoas, triture-as grosseiramente com um pilão ou liquidificador potente (modo pulsar). Isso ajuda a liberar melhor o óleo na etapa seguinte.
4. Coloque a massa triturada em uma panela e aqueça em fogo baixo. Não adicione água. Aos poucos, a manteiga (óleo) começará a se soltar da massa. Mexa sempre para não deixar queimar.
5. Quando notar que a massa está bem escura e o óleo se desprende, desligue o fogo e coe a gordura com um pano limpo ou peneira fina. Faça isso enquanto ainda está morno.
6. Guarde a manteiga extraída em um pote limpo, seco e com tampa. Após esfriar, ela ficará mais densa, com tom escuro e textura firme.

Modo de Uso

Retire do pote uma porção da manteiga e espalhe pelo local desejado.

Observações

A manteiga de bacuri obtida da semente é espessa, de cor marrom-esverdeada e tem cheiro característico.

Precauções

Embora o bacuri tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos. Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DA CASCA DE JATOBÁ

Nome científico: *Hymenaea courbaril* L.

Nome popular: Jatobá

A *Hymenaea courbaril* L., popularmente conhecida como jatobá, é uma árvore leguminosa pertencente à família Caesalpiniaceae, amplamente distribuída nas florestas brasileiras. A espécie ocorre em diferentes biomas, incluindo o Cerrado e o Pantanal (De Souza Rocha *et al.*, 2020).

O jatobá é uma árvore nativa da América Latina, especialmente encontrada em várias regiões do Brasil, e suas cascas, folhas e frutos têm sido empregados para tratar uma variedade de condições de saúde. A casca do Jatobá é amplamente utilizada na medicina tradicional devido às suas propriedades terapêuticas, como ser anti-inflamatória, antioxidante, antibacteriana e antifúngica. Podendo servir como expectorante e aliviar problemas gástricos. Tem ação antidiabética, depurativa e desintoxicante (Figura 9).

Figura 9 - Espécie *Hymenaea courbaril* L. conhecida tradicionalmente como jatobá.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

100mg de Casca do Caule de Jatobá

Modo de Preparo

1. A tintura é popularmente conhecida como “garrafada” é feita com a casca embebida em álcool de cereal ou vinho moscatel por 10 a 15 dias e depois filtrada e armazenada em local refrigerado.

Modo de Uso

Diluir 50ml da garrafada em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia em jejum.

Precauções

Embora a casca de jatobá tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DA FAVA DO JUCÁ

Nome científico: *Caesalpinia ferrea* C. Mart.

Nome popular: Jucá

A *Caesalpinia ferrea* C. Mart., anteriormente denominada *Libidibia ferrea*, é uma espécie nativa e endêmica do Brasil, pertencente à família Fabaceae. Popularmente conhecida como jucá ou pau-ferro, apresenta distribuição em diversos domínios fitogeográficos, incluindo o Cerrado, a Caatinga e a Mata Atlântica (Ferreira *et al.*, 2019).

Também conhecido como pau-ferro. A garrafada com fava do jucá possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e adstringentes. O jucá é amplamente utilizado para tratar problemas como inflamações, dores articulares e doenças respiratórias (Figura 10).

Age como cicatrizante, auxilia na saúde respiratória e no controle de diabetes. Alivia problemas como gastrite e diarreia, graças ao seu efeito adstringente. Fortalece o sistema imunológico, auxilia na circulação, estimulando a circulação sanguínea, ajudando a aliviar dores e cansaço nas pernas.

Figura 10 - Espécie *Caesalpinia ferrea* C. Mart. conhecida tradicionalmente como jucá.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

5 a 10 favas de jucá (limpas e secas)

1 litro de vinho moscatel ou álcool de cereal

Modo de preparo

1. A tintura é popularmente conhecida como “garrafada” é feita com as favas embebida em álcool de cereal ou vinho moscatel por 10 a 15 dias e depois filtrada e armazenada em local refrigerado.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia antes ou após as refeições.

Externo – feito com álcool de cereal

Usar diretamente sobre a área afetada.

Precauções

Embora a fava do Jucá tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DA CASCA DO CAJUÍ

Nome científico: *Anacardium humile*

Nome popular: Cajuí

A *Anacardium humile*, conhecido popularmente como “cajuí” (Luiz-Ferreira *et al.*, 2010) ou “cajuzinho-do-cerrado”, é uma espécie frutífera nativa do Cerrado brasileiro e integrante da família Anacardiaceae. Seu período de floração ocorre entre setembro e outubro, com frutificação de outubro a novembro. O fruto é valorizado tanto pela noz, geralmente consumida após torrefação, quanto pela pseudofruta, utilizada in natura ou no preparo de licores, doces e sucos, de forma semelhante ao caju (*Anacardium occidentale* L.) (Royo *et al.*, 2015; Santos; Júnior, 2015).

O cajuí é uma planta da mesma família do caju, mas com propriedades medicinais específicas, como ação anti-inflamatória, antimicrobiana e antioxidante. Pode ser usada também para tratar diarreias leves e inflamações intestinais (Figura 11).

Figura 11 - Espécie *Anacardium humile* conhecida tradicionalmente como cajuí.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

100g casca do caule do cajuí (bem lavada e cortada em pedaços pequenos)

1 litro de álcool de cereais ou vinho moscatel

1 colher de sopa de mel (opcional, para suavizar o sabor)

Modo de preparo

1. Lave bem as cascas do cajuí e corte-as em pedaços pequenos.
2. Coloque as cascas no recipiente de vidro e cubra com o álcool de cereais ou vinho moscatel.
3. Feche bem o recipiente e deixe a mistura descansar em um local fresco e escuro por 10 a 15 dias, agitando o frasco todos os dias para potencializar a extração dos princípios ativos.
4. Após o período de maceração, coe a mistura e descarte as cascas.
5. Guarde a garrafada em frascos escuros e bem vedados.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia antes ou após as refeições.

Externo – feito com álcool de cereal

Usar diretamente sobre a área afetada.

Precauções

Embora a casca de Cajuí tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DA CASCA DA AMEIXA BRAVA

Nome científico: *Ximenia americana* L.

Nome popular: Ameixa selvagem

Ximenia americana L., é uma espécie popularmente conhecida no Brasil por diferentes nomes, entre eles ameixa-selvagem, ambuí, ameixa-espinhosa e sândalo-brasileiro (Silva *et al.*, 2008; Shettar *et al.*, 2017). Feita com a casca da ameixa selvagem essa garrafada é amplamente usada na medicina popular para tratar diversas condições devido às suas propriedades medicinais, que incluem ação anti-inflamatória, cicatrizante, antimicrobiana e antioxidante (Figura 12).

Figura 12 - Espécie *Ximenia americana* L. conhecida tradicionalmente como ameixa selvagem.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

100 g de casca da ameixa selvagem (bem lavada e cortada em pedaços pequenos)

1 litro de álcool de cereais ou vinho moscatel.

1 colher de sopa de mel (opcional, para suavizar o sabor)

Modo de preparo

1. Coloque as cascas no recipiente de vidro.
2. Despeje o álcool de cereais ou vinho moscatel até cobrir completamente as cascas.
3. Feche bem o recipiente e deixe descansar em local fresco e escuro por 10 a 15 dias, agitando diariamente para extrair os princípios ativos da casca.
4. Após o período de maceração, coe o líquido e descarte as cascas.
5. Guarde a garrafada em frascos de vidro limpos e escuros.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia antes ou após as refeições.

Externo – feito com álcool de cereal

Usar diretamente sobre a área afetada.

Precauções

Embora a casca de ameixa brava tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DE SEMENTES DE SUCUPIRA

Nome científico: *Pterodon emarginatus* Vogel

Nome popular: Sucupira branca

Na medicina tradicional brasileira, as sementes de *Pterodon emarginatus* Vogel (sinônimos *Pterodon pubescens* Benth. e *Pterodon polygaliflorus* Benth., família *Fabaceae*) são utilizadas há séculos, em preparações como tinturas, infusões e extratos secos, principalmente no tratamento de diversas doenças, com destaque para sua ação analgésica sistêmica e anti-inflamatória (Rai; Acharya; Rios, 2011). Popularmente chamada de “sucupira branca” ou “faveira”, trata-se de uma árvore nativa do Brasil Central, que cresce de forma isolada e pode atingir até 10 metros de altura (Rai; Acharya; Rios, 2011; Hansen; Haraguchi; Alonso, 2010; Mendes *et al.*, 2017) (Figura 13).

Figura 13 - Espécie *Pterodon emarginatus* Vogel conhecida tradicionalmente como sucupira branca.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

100 g de sementes de sucupira (bem lavadas e secas)

1 litro de vinho moscatel ou álcool de cereais

1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de Preparo

1. Triture as sementes ou quebre-as para facilitar a liberação dos princípios ativos.
2. Coloque as sementes de sucupira em um frasco de vidro e cubra com o vinho moscatel ou o álcool de cereais.
3. Feche o frasco e deixe em um local escuro e fresco por 10 a 15 dias, agitando o frasco diariamente para melhorar a extração dos compostos da planta.
4. Após o período de maceração, coe a mistura e descarte a planta.
5. Guarde em um frasco fechado e em local escuro.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia antes ou após as refeições.

Externo – feito com álcool de cereal

Usar diretamente sobre a área afetada.

Precauções

Embora a semente de sucupira tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DE CARNAÚBA

Nome científico: *Copernicia prunifera* (Miller) H. E. Moore

Nome popular: Carnaúba

Copernicia prunifera (Miller) H. E. Moore, popularmente chamada de carnaúba (Ribeiro Filho *et al.*, 2024), é uma palmeira nativa do Nordeste do Brasil, cuja exploração econômica está voltada principalmente para a extração do pó cerífero presente em suas folhas (Ferreira; Nunes; Gomes, 2013).

A carnaúba pode trazer benefícios fitoterápicos através da sua raiz. A garrafada da raiz da carnaúba é utilizada para tratar uma variedade de problemas de saúde, incluindo dores de estômago, febre, dor de cabeça e problemas respiratórios. Além disso, é também utilizada como um tônico para melhorar a saúde geral e aumentar a imunidade (Figura 14).

Figura 14 - Espécie *Copernicia prunifera* (Miller) H. E. Moore conhecida tradicionalmente como carnaúba.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 raiz de carnaúba (cerca de 10 cm de comprimento)

1 litro de vinho moscatel

Modo de Preparo

1. Lave a raiz da carnaúba em água corrente para remover qualquer sujeira ou impureza.
2. Corte a raiz em pedaços pequenos para liberar suas propriedades medicinais.
3. Coloque os pedaços de raiz na garrafa de vidro.
4. Adicione o vinho moscatel na garrafa, certificando-se de que a raiz esteja completamente coberta.
5. Fechar a garrafa com a tampa e deixá-la em um local fresco e escuro.
6. Deixar a mistura fermentar por cerca de 10 a 15 dias, agitando a garrafa ocasionalmente.
7. Após a fermentação, coar a mistura para remover os pedaços de raiz.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia em jejum.

Precauções

Embora a Carnaúba tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

GARRAFADA DE MORORÓ

Nome científico: *Bauhinia forficata* Link

Nome popular: Pata-de-vaca

No Brasil, já foram registradas 64 espécies da família Fabaceae, popularmente conhecidas como “pata-de-vaca” em razão do formato característico de suas folhas. Embora a maioria dessas espécies seja de origem asiática, destacam-se como nativas do Brasil a *Bauhinia longifolia* (Bong.) Steud. e a *Bauhinia forficata* Link (Vaz; Tozzi, 2005; Silva-López; Santos, 2015). A *B. forficata* possui amplo uso na medicina popular brasileira, sendo empregada no tratamento de diversas condições, como reumatismo, dores localizadas, excesso de ácido úrico e distúrbios uterinos (Cechinel-Zanchett; De Andrade; Cechinel-Filho, 2018).

A garrafada de pata-de-vaca é usada principalmente na medicina popular para tratar e aliviar diversos problemas de saúde. Seus principais benefícios são: controle da diabetes, ação diurética, ajuda na desintoxicação do fígado é cicatrizante e anti-inflamatório (Figura 15).

Figura 15 - Espécie *Bauhinia forficata* Link conhecida tradicionalmente como Pata-de-vaca.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

10 a 15 folhas secas de pata-de-vaca

1 litro de vinho moscatel

Modo de Preparo

1. Lave bem as folhas e deixe secar à sombra.
2. Coloque as folhas em uma garrafa de vidro escura e adicione o vinho moscatel.
3. Feche bem a garrafa e deixe em infusão por pelo menos 15 dias, mexendo levemente a cada dois dias.
4. Depois desse período, coe o líquido e guarde novamente na garrafa.

Modo de Uso

Interno – feito com vinho moscatel

Diluir 50ml da garrafada feita com vinho moscatel em um copo com 150ml de água.

Tomar 1 vez por dia antes ou após as refeições.

Precauções

Embora a pata-de-vaca tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção: Contém álcool.

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DA AMBURANA-DE-CHEIRO

Nome científico: *Amburana cearenses* Smith

Nome popular: Imburana-de-Cheiro

Amburana cearensis é uma árvore de ocorrência natural, amplamente distribuída no Nordeste do Brasil e bastante utilizada na medicina popular. Popularmente conhecida como “cumaru”, “cerejeira” ou “imburana/umburana-de-cheiro”, a espécie pode atingir até 20 metros de altura. Sua distribuição natural abrange tanto o bioma da Caatinga quanto áreas de floresta pluvial no Brasil (Almeida *et al.*, 2010).

A Imburana, também conhecida como imburana-de-cheiro, ou umburana, é uma planta amplamente utilizada na medicina popular devido às suas propriedades medicinais. Alivia dores articulares, artrite e reumatismo, reduz inflamações em geral no corpo. Tem propriedades expectorantes, é cicatrizante e antisséptico. Possui propriedades relaxantes, ajudando a aliviar a ansiedade e melhorar o sono. É antioxidante. Pode ser utilizada para aliviar cólicas, dores de estômago e problemas intestinais leves (Figura 16).

Figura 16 - Espécie *Amburana cearensis* conhecida tradicionalmente como imburana-de-cheiro.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de chá de sementes ou casca de imburana (bem lavadas).

1 xícara de água.

Modo de preparo

1. Ferva a água e adicione as sementes ou a casca da amburana.
2. Deixe ferver por 5 minutos e coe.

Modo de Uso

Consuma morno, até 2 vezes ao dia.

Precauções

Embora a umburana tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE QUEBRA-PEDRA

Nome científico: *Phyllanthus niruri*

Nome popular: Quebra-Pedra

Uma das espécies mais conhecidas nesse contexto é o *Phyllanthus niruri*, popularmente chamado de “quebra-pedras” (Di Mauro *et al.*, 2024). A erva quebra-pedras, é uma planta medicinal bastante conhecida na medicina popular, especialmente no Brasil. Ela é famosa por suas propriedades diuréticas e por ser usada no tratamento de problemas urinários, como pedras nos rins, o que deu origem ao seu nome popular, pois auxilia na eliminação de cálculos renais: ajuda a dissolver ou facilitar a expulsão de pedras nos rins (Figura 17).

Figura 17 - Espécie *Phyllanthus niruri* conhecida tradicionalmente como quebra-pedras.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de sopa da erva quebra-pedras (seca ou fresca), pode colocar com a raiz.

500 ml de água

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Após levantar fervura, desligue o fogo.
3. Adicione a erva quebra-pedra na água quente.
4. Tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 10 a 15 minutos.
5. Coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Precauções

Embora o quebra-pedras tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE CORONHA

Nome científico: *Dioclea violacea*

Nome popular: Mucunã

A *Dioclea violacea*, conhecida popularmente como “mucunã” ou “olho-de-boi”, é uma angiosperma pertencente à família Fabaceae, distribuída em diversos países da América Latina, incluindo Paraguai, Argentina e Brasil (Burkart, 1970). A mucunã é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, muito usada também para tratamento de problemas intestinais “dores de barriga”. Serve para prevenção de derrames (AVC), tratar sequelas de derrames (AVC) e epilepsia (Figura 18).

Figura 18 - Espécie *Dioclea violacea* conhecida tradicionalmente como mucunã.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

2 vagens

(elas devem ser secas e torradas antes de fazer o chá)

500 ml de água

Modo de preparo

1. Torrar as vagens no fogo ou em uma frigideira, e depois elas devem ser quebradas para liberar suas propriedades.
2. Ferva a água. Após levantar fervura, desligue o fogo.

3. Adicione as coronhas na água quente.
4. Tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 10 a 15 minutos.
5. Coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso tenha um sabor amargo, pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a mucunã tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DA EMBAÚBA OU TORÉM

Nome científico: *Cecropia pachystachya* Trécul

Nome popular: Embaúba

A *Cecropia pachystachya* Trécul é popularmente conhecida por diferentes nomes, como “embaúba”, “umbaúba”, “árvore-preguiça” e “pau-de-lixia” (Pacheco *et al.*, 2014). A planta conhecida como embaúba, especialmente no Nordeste, e se destaca por sua importância ecológica e usos medicinais. Em algumas regiões, a embaúba é utilizada na medicina popular como diurética, anti-hipertensiva e anti-inflamatória, além de ser utilizada no tratamento de tosses e bronquites (figura 19).

Figura 19 - Espécie *Cecropia pachystachya* conhecida tradicionalmente como embaúba.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de sopa de folhas secas ou frescas de embaúba

500 ml de água

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a embaúba tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE VELAME

Nome científico: *Croton heliotropiifolius* Kunth

Nome popular: Velame

A *Croton heliotropiifolius* Kunth (Euphorbiaceae) é um arbusto popularmente denominado “velame” ou “pau-de-leite” (De Albuquerque *et al.*, 2007). O velame é popularmente conhecido por suas propriedades medicinais, sendo utilizado na dor de estômago, mal-estar gástrico, vômitos, diarreia com sangue e para baixar a febre. Além de ser antibacteriano e cicatrizante (Figura 20).

Figura 20 - Espécie *Croton heliotropiifolius* Kunth conhecida tradicionalmente como velame.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas secas ou frescas de velame
- 1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora o Velame tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE CASCA DE LARANJA

Nome científico: *Citrus aurantium* L.

Nome popular: Laranja-amarga

A *Citrus aurantium* L., popularmente chamada de laranja-azeda, laranja-amarga, laranja-de-Sevilha ou bigarade, é uma árvore perene que pode atingir até 5 metros de altura. Conhecida por suas flores brancas e perfumadas, acredita-se que seja originária da África Oriental e da Síria, tendo sido posteriormente cultivada nos Estados Unidos, Espanha e Itália (Mannucci *et al.*, 2018). O chá de casca de laranja serve para fortalecer o sistema imunológico, auxiliar na digestão, promover a saúde cardiovascular e até mesmo ajudar no controle do peso (Figura 21).

Figura 21 - Espécie *Citrus aurantium* L. conhecida tradicionalmente como laranja-amarga.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher (sopa) de cascas secas ou frescas de laranja

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as cascas.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a casca de laranja tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE FOLHA DE EUCALIPTO

Nome científico: *Eucalyptus globulus*

Nome popular: Eucalipto

O eucalipto (*Eucalyptus globulus*) é uma espécie arbórea pertencente à família *Myrtaceae* (Park *et al.*, 2023). *E. globulus* possui ampla distribuição em regiões de clima mediterrâneo, incluindo Austrália, América do Norte e Europa, sendo cultivado para diversos fins comerciais (Hayat *et al.*, 2015; Grattapaglia *et al.*, 2012). O chá de eucalipto, preparado com as folhas da planta *Eucalyptus*, é conhecido por suas propriedades expectorantes e anti-inflamatórias, sendo utilizado para aliviar sintomas de gripes, resfriados e problemas respiratórios (Figura 22).

Figura 22 - Espécie *Eucalyptus globulus* conhecida tradicionalmente como eucalipto.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher (sopa) de folhas secas ou frescas de *Eucalyptus*

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a folha de Eucalyptus, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos. Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE ERVA DOCE

Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Nome popular: Erva doce

A erva doce (*Pimpinella anisum* L., *Umbelliferae*), também chamada de anis, é originária de regiões da Ásia, Egito e Grécia, sendo cultivada em países como Turquia, Rússia, na América Latina e no Brasil. Trata-se de uma planta anual, herbácea e ereta, com altura entre 0,30 e 0,70 m, aromática, e que apresenta flores brancas organizadas em umbelas (Takahashi *et al.*, 2009).

As sementes de erva-doce são frequentemente utilizadas para fazer chás com propriedades digestivas, analgésicas e anti-inflamatórias. A erva-doce também é conhecida por seus efeitos calmantes e pode ser usada para aliviar gases, prisão de ventre e cólicas (Figura 23).

Figura 23 - Espécie *Pimpinella anisum* L. conhecida tradicionalmente como erva doce.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de sementes de erva doce secas ou frescas
- 1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione a erva doce.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a erva doce, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DA CASCA DE CARQUEJA

Nome científico: *Baccharis trimera*

Nome popular: Carqueja

A *Baccharis trimera*, popularmente conhecida como carqueja, é uma planta com diversos usos terapêuticos descritos na literatura, incluindo propriedades hepatoprotetoras (Padua *et al.*, 2014; Barbosa *et al.*, 2020). O chá de carqueja, preparado com as hastes da planta, é conhecido por suas propriedades digestivas e pode auxiliar no alívio de desconfortos como gases e indigestão. Além disso, o chá também é apontado como um aliado para a saúde do fígado, controle do colesterol e regulação dos níveis de açúcar no sangue (Figura 24).

Figura 24 - Espécie *Baccharis trimera* conhecida tradicionalmente como carqueja.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cascas secas de Carqueja
- 1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as cascas.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora as cascas de Carqueja, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE CAMOMILA

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nome popular: Camomila

A *Matricaria chamomilla*, comumente chamada de camomila, é uma planta medicinal amplamente conhecida da família Asteraceae. Trata-se de uma erva anual, capaz de crescer em diversos tipos de solo e resistente a baixas temperaturas. A espécie é nativa do sul e leste da Europa e do norte e oeste da Ásia (Lim, 2013). O chá de camomila serve principalmente como um calmante natural, auxiliando na redução do estresse e ansiedade, além de promover um sono mais tranquilo. Também pode ajudar com problemas digestivos, cólicas menstruais e até mesmo na saúde da pele (Figura 25).

Figura 25 - Espécie *Matricaria chamomilla* conhecida tradicionalmente como camomila.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas e flores secas de camomila.
- 1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione a camomila.

3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a camomila, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE IMBIRIBA

Nome científico: *Eschweilera ovata* (Cambess.) Miers

Nome popular: biriba

A *Eschweilera ovata* (Cambess.) Miers, da família *Lecythidaceae*, conhecida popularmente como biriba, é uma espécie arbórea tropical climácica que atua como pioneira em áreas degradadas, sendo exclusiva das florestas pluviais Atlântica e Amazônica (Mori, 1995). A biriba é utilizada para tratar diversas condições de saúde, como inflamações, dores musculares, problemas digestivos (gastrite, úlcera, refluxo, gases), cólicas menstruais e até mesmo como relaxante muscular (Figura 26).

Figura 26 - Espécie *Eschweilera ovata* (Cambess.) Miers conhecida tradicionalmente como biriba.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher (sopa) de sementes secas de biriba

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as sementes.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso:

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora as sementes de biriba, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos. Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE CANELA

Nome científico: *Cinnamomum verum*

Nome popular: Canela

Cinnamomum verum, popularmente conhecida como canela-do-Ceilão ou simplesmente canela, é uma espécie reconhecida pela origem célebre de suas cascas aromáticas (Singh *et al.*, 2021). As cascas da canela-do-Ceilão são utilizadas na medicina tradicional para auxiliar no tratamento de asma, bronquite, diarreia, dores de cabeça, processos inflamatórios e distúrbios cardíacos (Barbarossa *et al.*, 2022).

O chá de canela tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, digestivas e termogênicas. A ingestão pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina - útil em casos de resistência à insulina ou diabetes) - aliviar desconfortos gastrointestinais leves, como gases e indigestão. Além disso, canela pode contribuir também para o alívio de cólicas menstruais leves, além de estimular o metabolismo (Figura 27).

Figura 27 - Espécie *Cinnamomum verum* conhecida tradicionalmente como canela.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

3 paus de canela ou 1 colher de sopa de canela em pó

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as cascas ou o pó de canela.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a canela, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE HORTELÃ

Nome científico: *Mentha spicata*

Nome popular: Hortelã-pimenta

A *Mentha piperita*, da família Lamiaceae, é uma das ervas mais conhecidas e utilizadas mundialmente (Trevisan *et al.*, 2017). Comumente chamada de hortelã-pimenta, a planta é empregada na produção de diversos produtos em setores como alimentício, perfumaria, cosméticos, aromaterapia e fitomedicina (Mahendran; Rahman, 2020). O chá de hortelã é conhecido por seus diversos benefícios para a saúde, incluindo a melhora da digestão, alívio de dores de cabeça e enxaquecas, e ação calmante (Figura 28).

Figura 28 - Espécie *Mentha spicata* conhecida tradicionalmente como hortelã.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de sopa de folhas frescas ou secas de hortelã

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de hortelã.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a hortelã, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nome popular: Alecrim

A *Rosmarinus officinalis* L., popularmente conhecido como alecrim, pertence à família *Lamiaceae*. Estudos filogenéticos recentes indicam que o gênero *Rosmarinus* foi incorporado ao gênero *Salvia*, tornando *Rosmarinus officinalis* um nome inválido. Como o nome *Salvia officinalis* já estava em uso, a espécie recebeu um novo epíteto específico, sendo atualmente reconhecida como *Salvia rosmarinus* (UNIPROT, 2025; Missouri Botanical Garden, 2025; Royal Botanic Gardens Kew, 2025).

O chá de alecrim contribuir no fortalecimento do sistema imunológico, possui ações anti-inflamatórias no organismo e no corpo, ajudando a melhorar na recuperação de lesões e infecções. Estudos sugerem que o alecrim pode melhorar a memória e a concentração, possivelmente devido a compostos que estimulam a atividade cerebral. O seu consumo pode ter um efeito calmante, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. Possui propriedades antioxidantes e digestivas, além de ser usado tradicionalmente para aliviar dores de cabeça e fadiga (Figura 29).

Figura 29 - Espécie *Rosmarinus officinalis* L. conhecida tradicionalmente como alecrim.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de sopa de folhas frescas ou secas de alecrim

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de alecrim.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora o alecrim, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE CRAVO

Nome científico: *Syzygium aromaticum*

Nome popular: Cravo

A *Syzygium aromaticum*, conhecido popularmente como cravo, é um botão de flor seco pertencente à família Myrtaceae. A espécie é nativa das ilhas Molucas, na Indonésia, mas atualmente é cultivada em diversas regiões do mundo (Cortés-Rojas; De Souza; Oliveira, 2014; Batiha *et al.*, 2019).

O chá de alecrim contribuir no fortalecimento do sistema O chá de cravo-da-índia é uma bebida feita a partir da infusão dos botões florais do cravo-da-índia, conhecida por suas propriedades medicinais e sabor característico. É uma bebida popular devido aos seus potenciais benefícios para a saúde, como auxiliar na digestão, aliviando sintomas como náuseas, indigestão e gases. Alívio nas dores de cabeça e cólicas menstruais, possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

O chá pode ser usado como enxaguante bucal para aliviar dores de dente e combater infecções bucais devido às propriedades antibacterianas do cravo. Também pode ser usado para aliviar a tosse, melhorar a saúde do fígado e promover o relaxamento muscular (Figura 30).

Figura 30 - Espécie *Syzygium aromaticum* conhecida tradicionalmente como cravo.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 colher de sopa de cravos secos

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione os cravos.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora o cravo, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DE GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale Roscoe*

Nome popular: Gengibre

O gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*), o representante mais conhecido e amplamente difundido da família Zingiberaceae, é utilizado como tempero em todo o mundo, não apenas por seu aroma e pungência característicos, mas também pelo potencial medicinal de seus rizomas (Kiyama, 2020).

O chá de gengibre é conhecido por diversos benefícios à saúde, principalmente por suas propriedades anti-inflamatórias e digestivas. Ele pode ajudar a aliviar náuseas e vômitos, melhorar a digestão, reduzir cólicas menstruais e fortalecer a imunidade. Além disso, o chá de gengibre pode ser útil no tratamento de problemas respiratórios e inflamações na boca e garganta (Figura 31).

Figura 31 - Espécie *Zingiber officinale Roscoe* conhecida tradicionalmente como gengibre.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

- 1 pedaço de raiz de gengibre ou 10g de gengibre em pó
- 1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione o gengibre.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora o gengibre, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

CHÁ DA CASCA DE ROMÃ

Nome científico: *Punica granatum* L.

Nome popular: Romã

A romã (*Punica granatum* L.) é uma espécie pertencente à família Punicaceae, caracterizada por suas flores vermelhas e frutos grandes e doces. O fruto é delimitado por uma membrana, o pericarpo (casca), que envolve os arilos (a parte externa das sementes). Cada semente encontra-se dentro de um saco contendo suco transparente, e membranas finas se estendem do pericarpo até o fruto, formando uma treliça que sustenta os arilos (Cordiano *et al.*, 2024). O chá de romã é uma infusão feita com as cascas da fruta e possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, além de ser rico em vitaminas. Ajuda na saúde da pele e do coração, podendo ajudar a reduzir o colesterol ruim e aumentar o colesterol bom. Auxilia no bom funcionamento do intestino (Figura 32).

Figura 32 - Espécie *Punica granatum* L. conhecida tradicionalmente como romã.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

1 pedaço da casca de romã

1 xícara de água (200 ml)

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione a casca de romã.
3. Tampe e deixe descansar por 10 a 15 minutos e coe antes de beber.

Modo de uso

Beber 1 a 2 xícaras por dia. O ideal é começar com uma xícara para ver como o corpo reage.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

O chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora a romã, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

SUMO DE MATRUZ

Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L.

Nome popular: Matruz

O mastruz (*Chenopodium ambrosioides* L.), da família Chenopodiaceae, é uma planta medicinal herbácea originária da América do Sul, amplamente distribuída em todo o Brasil, sendo considerada uma planta daninha em algumas regiões. A espécie apresenta odor forte e desagradável, e suas folhas e frutos contêm óleo essencial rico em ascaridol, composto ativo responsável pelo efeito vermífugo da planta (Trondade *et al.*, 2015).

O “sumo de mastruz”, também conhecido como “mastruz com leite”, é tradicionalmente utilizado para fins medicinais, especialmente no tratamento de problemas respiratórios como bronquite e tuberculose (Figura 33).

O matruz também é indicado para eliminar vermes intestinais e fortalecer o sistema imune, além de melhorar a má digestão e reduzir a pressão arterial. Combater infecções bacterianas, virais e fúngicas e evitar a osteoporose. É um excelente cicatrizante especialmente em lesões ósseas.

Figura 33 - Espécie *Chenopodium ambrosioides* L. conhecida tradicionalmente como matruz.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

Um pé de Matruz

500 ml de água ou leite

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o matruz com água ou com leite.

Modo de uso

A mistura pode ser consumida em um único dia, e a recomendação é repetir o procedimento após 10 dias.

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Precauções

Embora o matruz, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

PÓ DE CÚRCUMA OU AÇAFRÃO-DA-TERRA

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Nome popular: Cúrcuma

A cúrcuma, ou raiz de cúrcuma (*Curcuma longa* L.), é uma planta herbácea pertencente à família *Zingiberaceae*. Seu cultivo é amplamente difundido em regiões tropicais e subtropicais, especialmente na Ásia, sendo a Índia e a China os maiores produtores (Mishra *et al.*, 2015; Shirsath *et al.*, 2017; Zhang *et al.*, 2017).

O pó de cúrcuma é extraído das raízes de coloração laranja que têm forte ação antioxidante e anti-inflamatória, ajudando a diminuir o colesterol, prevenir a diabetes e aliviar as dores (Figura 34).

Ajudar na prevenção do câncer, alivia as dores da artrite, ajuda no controle do peso, previne doenças neurodegenerativas e a diabetes tipo 2. Além de aliviar os sintomas de alergia e melhorar a saúde da pele. Bem como prevenir ou melhorar a depressão e prevenir a gengivite.

Figura 34 - Espécie *Curcuma longa* L. conhecida tradicionalmente como cúrcuma ou açafrão-da-terra.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ingredientes

Raízes de cúrcuma

1 litro de água

Modo de preparo

1. Lave as raízes de cúrcuma.
2. Coloque em uma panela a água e adicione as raízes de açafrão-da-terra e leve ao fogo até ferver.
3. Escorrer com auxílio de uma peneira.
4. Corte em pedaços pequenos e coloque para secar ao sol.
5. Quando estiverem bem secas, bata no liquidificador até virar pó.
6. Use uma peneira para deixar o pó bem fino.

Modo de uso

Use em alimentos como para fazer arroz, saladas, molhos, chás...

Atenção! O uso não deve ultrapassar 2 semanas para evitar sobrecarga dos rins.

Dica

No chá pode ser consumido morno ou frio. Caso queira pode-se adicionar açúcar ou adoçante natural a gosto.

Precauções

Embora o cúrcuma, tenha muitos benefícios, é importante usar com cautela especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Evite o uso excessivo, pois o excesso de qualquer substância natural pode ter efeitos colaterais.

Atenção

Evitar o consumo em casos de gravidez e amamentação.

Não é um medicamento!

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jackson Roberto Guedes da Silva *et al.* **Amburana cearensis: uma revisão química e farmacológica.** 2010.

ALSUBEIE, Moodi Saham. **Morphological, Genetic Characterization, and Chemical Analysis of Castor Bean** (*Ricinus communis*) Growing in Riyadh Saudi Arabia. *Entomology and Applied Science Letters*, v. 10, n. 1-2023, p. 38-44, 2023.

BARBAROSSA, Alexia *et al.* **Synergistic action of Cinnamomum verum essential oil with sertraline.** *Antibiotics*, v. 11, n. 11, p. 1617, 2022.

BARBOSA, Rodrigo Jachimowski *et al.* Promising therapeutic use of *Baccharis trimera* (Less.) DC. as a natural hepatoprotective agent against hepatic lesions that are caused by multiple risk factors. **Journal of ethnopharmacology**, v. 254, p. 112729, 2020.

BATIHA, Gaber El-Saber *et al.* **Inhibitory effects of Syzygium aromaticum and Camellia sinensis methanolic extracts on the growth of Babesia and Theileria parasites.** *Ticks and tick-borne diseases*, v. 10, n. 5, p. 949-958, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica.** Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BURKART, Arturo. **Las Leguminosas-Faseóleas argentinas de los géneros Mucuna, Dioclae y Camposema.** *Darwiniana*, v. 16, n. 1/2, p. 175-218, 1970.

CECHINEL-ZANCHETT, Camile Cecconi; DE ANDRADE, Sérgio Faloni; CECHINEL-FILHO, Valdir. **Ethnopharmacological, phytochemical, pharmacological and toxicological aspects of Bauhinia forficata: a mini-review covering the last five years.** *Natural Product Communications*, v. 13, n. 7, p. 1934578X1801300732, 2018.

CORDIANO, Raffaele *et al.* **Pomegranate (Punica granatum L.) Extract effects on inflammaging.** *Molecules*, v. 29, n. 17, p. 4174, 2024.

CORTÉS-ROJAS, Diego Francisco; DE SOUZA, Claudia Regina Fernandes; OLIVEIRA, Wanderley Pereira. Clove (*Syzygium aromaticum*): a precious spice. **Asian Pacific journal of tropical biomedicine**, v. 4, n. 2, p. 90-96, 2014.

DE ALBUQUERQUE, Ulysses Paulino *et al.* Medicinal plants of the caatinga (semi-arid) vegetation of NE Brazil: a quantitative approach. **Journal of ethnopharmacology**, v. 114, n. 3, p. 325-354, 2007.

DE SOUZA ROCHA, Ana Flávia *et al.* **Soil parameters affect the functional diversity of the symbiotic microbiota of *Hymenaea courbaril* L., a Neotropical fruit tree.** *Rhizosphere*, v. 16, p. 100237, 2020.

DI MAURO, Ernesto *et al.* **Efficacy and safety of boldine combined with *phyllanthus niruri* and *ononis spinosa* in medical expulsive therapy for distal ureteral stones with renal colic: a single-center, retrospective cohort study.** *Medicina*, v. 60, n. 9, p. 1455, 2024.

FERREIRA, Clemilton da Silva; NUNES, José Ailton Rodrigues; GOMES, Regina Lucia Ferreira. Manejo de corte das folhas de *Copernicia prunifera* (Miller) HE Moore no Piauí. **Revista Caatinga**, v. 26, n. 2, p. 25-30, 2013.

FERREIRA, Diego Q. *et al.* **Libidibia ferrea (jucá), a traditional anti-inflammatory: a study of acute toxicity in adult and embryos zebrafish (*Danio rerio*).** *Pharmaceuticals*, v. 12, n. 4, p. 175, 2019.

FRANCO, E.A.P.A.; BARROS, R.F.M. Uso e diversidade de plantas medicinais no Quilombo Olho D'água dos Pires, Esperantina, Piauí. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v.8, n.3, p.78-88, 2006.

GASPARETTO, João Cleverson *et al.* Ethnobotanical and scientific aspects of *Malva sylvestris* L.: a millennial herbal medicine. **Journal of Pharmacy and Pharmacology**, v. 64, n. 2, p. 172-189, 2012.

GOMES, Bruno *et al.* Educação e novas tecnologias da informação e da comunicação: o livro didático digital no Brasil. **Revista Temática**, v. 7, p. 132-145, 2014.

GRATTAPAGLIA, Dario *et al.* **Progress in Myrtaceae genetics and genomics: *Eucalyptus* as the pivotal genus.** *Tree Genetics & Genomes*, v. 8, n. 3, p. 463-508, 2012.

HANSEN, Daiane; HARAGUCHI, Mitsue; ALONSO, Antonio. Pharmaceutical properties of 'sucupira' (*Pterodon* spp.). **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 46, p. 607-616, 2010.

HAYAT, Umer *et al.* **A Review on Eucalyptus globulus: A new perspective in therapeutics.** Int. J. Chem. Biochem. Sci, v. 8, p. 85-91, 2015.

HENRY, Amanda G.; PIPERNO, Dolores R. Using plant microfossils from dental calculus to recover human diet: a case study from Tell al-Raqā'i, Syria. **Journal of Archaeological Science**, v. 35, n. 7, p. 1943-1950, 2008.

KIYAMA, Ryoiti. Nutritional implications of ginger: chemistry, biological activities and signaling pathways. **The Journal of nutritional biochemistry**, v. 86, p. 108486, 2020.

lagarta-do-cartucho-do-milho *Spodoptera frugiperda* (JE Smith, 1797). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, n. 2, p. 291-296, 2015.

LIM, T. K. *Matricaria chamomilla*. In: Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants: Volume 7, Flowers. **Dordrecht: Springer Netherlands**, 2013. p. 397-431.

LIMA, Simone Kelly Rodrigues *et al.* The *Platonia insignis* Mart. as the promising Brazilian 'Amazon Gold': The state-of-the-art and prospects. *Agriculture*, v. 12, n. 11, p. 1827, 2022.

LIRA-RICARDEZ, Jesus *et al.* Resin glycosides from the roots of *Operculina macrocarpa* (Brazilian jalap) with purgative activity. **Journal of natural products**, v. 82, n. 6, p. 1664-1677, 2019.

LORENZI H, Matos FJA. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas.** São Paulo: Nova Odessa; 2002.

LUIZ-FERREIRA, Anderson *et al.* **Mechanisms of the gastric antiulcerogenic activity of *Anacardium humile* St. Hil** on ethanol-induced acute gastric mucosal injury in rats. *Molecules*, v. 15, n. 10, p. 7153-7166, 2010.

MAHENDRAN, Ganesan; RAHMAN, Laiq-Ur. Ethnomedicinal, phytochemical and pharmacological updates on Peppermint (*Mentha × piperita* L.)—A review. **Phytotherapy Research**, v. 34, n. 9, p. 2088-2139, 2020.

MANNUCCI, Carmen *et al.* **Clinical Pharmacology of *Citrus aurantium* and *Citrus sinensis* for the Treatment of Anxiety.** *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2018, n. 1, p. 3624094, 2018.

MARINI-BETTÔLO, G. B.; **Ciência e. Cultura** 1974, 26, 751.

MENDES, V. S. *et al.* **Inhibitory effects of *Pterodon emarginatus* bean oil and extract on *Staphylococcus aureus*.** *Pharmacognosy Research*, v. 9, n. 4, p. 348, 2017.

MISHRA, Ritu *et al.* **Genetic variability, analysis of genetic parameters, character associations and contribution for agronomical traits in turmeric (*Curcuma longa* L.)**. Industrial Crops and Products, v. 76, p. 204-208, 2015.

MISSOURI BOTANICAL GARDEN. **Zingiber officinale**. Plant Finder, 2025. Disponível em: <https://www.missouribotanicalgarden.org/PlantFinder/PlantFinderDetails.aspx?kempercode=b968>. Acesso em: 11 set. 2025.

MORETTI-PIRES, G. F.; GUAZZELLI, M. L.; SILVA, R. F. da. A tendência do uso de plantas medicinais. **Revista de Plantas Medicinais**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 45-60, jun. 2014.

MORI, SCOTT A. **Observações sobre as espécies de Lecythidaceae do leste do Brasil**. Boletim de Botânica da Universidade de São Paulo, p. 1-31, 1995.

MORTON, Julia F. Brazilian pepper—its impact on people, animals and the environment. **Economic Botany**, v. 32, n. 4, p. 353-359, 1978.

NETO, Raimundo Luciano Soares *et al.* **Taxonomic Revision of Tarenaya (Cleomaceae)** 1. Annals of the Missouri Botanical Garden, v. 107, n. 1, p. 250-313, 2022.

PACHECO, Natália Ramos *et al.* **Cecropia pachystachya: a species with expressive in vivo topical anti-inflammatory and in vitro antioxidant effects**. BioMed Research International, v. 2014, n. 1, p. 301294, 2014.

PADUA, Bruno da Cruz *et al.* **Protective effect of Baccharis trimera extract on acute hepatic injury in a model of inflammation induced by acetaminophen**. Mediators of inflammation, v. 2014, n. 1, p. 196598, 2014.

PARK, Jae Yeon *et al.* **Characterization of chemical composition and antioxidant activity of Eucalyptus globulus leaves under different extraction conditions**. Applied Sciences, v. 13, n. 17, p. 9984, 2023.

PATEL, Vinay R. *et al.* **Castor oil: properties, uses, and optimization of processing parameters in commercial production**. Lipid insights, v. 9, p. LPI. S40233, 2016.

PONCE-MORA, Alejandro *et al.* **Systematic Characterization of Antioxidant Shielding Capacity Against Oxidative Stress of Aerial Part Extracts of Anacardium occidentale**. Antioxidants, v. 14, n. 8, p. 935, 2025.

POWO. **Plants of the world online**. Disponível em: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:60589-2>. Acesso em: 7 set. 2025.

RAI, Mahendra; ACHARYA, Deepak; RIOS, Jose Luis (Ed.). **Ethnomedicinal plants: revitalizing of traditional knowledge of herbs**. CRC press, 2011.

RIBEIRO FILHO, Manoel *et al.* **Research Trends of Thermogravimetric Pyrolysis of Carnauba (*Copernicia prunifera*) and Thermokinetic Models Based on a Brief Bibliometric Investigation**. *Energies*, v. 17, n. 23, p. 5851, 2024.

ROYAL BOTANIC GARDENS, Kew. **Zingiber officinale Roscoe**. Plants of the World Online, 2025. Disponível em: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:457138-1>. Acesso em: 11 set. 2025.

ROYO, Vanessa de A. *et al.* **Anatomy, histochemistry, and antifungal activity of *Anacardium humile* (Anacardiaceae) leaf**. *Microscopy and Microanalysis*, v. 21, n. 6, p. 1549-1561, 2015.

SANTOS, Rosinalva da Cunha dos; SANTOS JÚNIOR, José Eustáquio dos. Genetic divergence for multivariate analysis of phenotypic characters of *Anacardium humile* (St. Hilaire). **Revista Ceres**, v. 62, p. 553-560, 2015.

SHETTAR, A. K. *et al.* In vitro antidiabetic activities and GC-MS phytochemical analysis of *Ximenia americana* extracts. **South African Journal of Botany**, v. 111, p. 202-211, 2017.

SHIRSATH, S. R. *et al.* **Intensification of extraction of curcumin from *Curcuma amada* using ultrasound assisted approach: Effect of different operating parameters**. *Ultrasonics sonochemistry*, v. 38, p. 437-445, 2017.

SILVA, Geomar Galdino da *et al.* Caracterização do fruto de ameixa silvestre (*Ximenia americana* L.). **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 30, p. 311-314, 2008.

SILVA, Vitória RP *et al.* **Anti-inflammatory activity of Pequi oil (*Caryocar brasiliense*): a systematic review**. *Pharmaceuticals*, v. 17, n. 1, p. 11, 2023.

SILVA-LÓPEZ, Raquel Elisa; SANTOS, Bruna Cristina. *Bauhinia forficata* Link (Fabaceae). **Revista Fitos**, v. 9, n. 3, p. 217-232, 2015.

SINGH, Neetu *et al.* **Phytochemical and pharmacological review of *Cinnamomum verum* J. Presl-a versatile spice used in food and nutrition**. *Food Chemistry*, v. 338, p. 127773, 2021.

TAKAHASHI, L. S. A. T. *et al.* Condições de armazenamento e tempo de embebição na germinação de sementes de erva-doce (*Pimpinella anisum* L.). **Revista Brasileira de Plantas Medicinai**s, v. 11, p. 1-6, 2009.

TREVISAN, Silvia Cristina Cerini *et al.* Properties of *Mentha piperita*: a brief review. **World J Pharm Med Res**, v. 3, n. 1, p. 309-13, 2017.

TRINDADE, R. C. P. *et al.* Extratos aquosos de inhame (*Dioscorea rotundata* Poirr.) e de mastruz (*Chenopodium ambrosioides* L.) no desenvolvimento da UNIPROT. *Zingiber officinale* (Ginger) – Taxonomy. **UniProt**, 2025. Disponível em: <https://www.uniprot.org/taxonomy/39367>. Acesso em: 11 set. 2025.

VALLE, JR. **A Farmacologia no Brasil, Antecedentes e Perspectivas, Academia de Ciências do Estado de São Paulo: São Paulo**, 1978.

VAZ, Angela Maria SF; TOZZI, Ana Maria GA. Sinopse de *Bauhinia* sect. *Pauletia* (Cav.) DC. (Leguminosae: Caesalpinioideae: Cercideae) no Brasil. **Brazilian Journal of Botany**, v. 28, p. 477-491, 2005.

VEIGA JVF; PINTO AC. **Química Nova** 2002, 25, 273.

VILELA, JD. **Ver. Paul. Méd.** 1977, 89, 115.

ZHANG, Lanyue *et al.* Composition and bioactivity assessment of essential oils of *Curcuma longa* L. collected in China. **Industrial Crops and Products**, v. 109, p. 60-73, 2017.

APOIO



UESPI

Universidade Estadual do Piauí



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE FOMENTO
E INDUÇÃO DA FORMAÇÃO INICIAL E
CONTINUADA DE PROFESSORES COM
ÊNFASE NA EDUCAÇÃO INTEGRAL



QUIMBIO

GRUPO DE PESQUISA EM QUÍMICA MEDICINAL E BIOTECNOLOGIA

SOBRE OS AUTORES

Jônatas do Amarante Monteiro



Nascido em Teresina no estado do Piauí em 19 de outubro de 1981. Desde cedo demonstrou interesse em plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos, buscando trazer de volta essa cultura tão rica de medicamentos oriundos das plantas. Está concluindo o curso de Licenciatura em Ciências biológicas da universidade estadual do Piauí, (UESPI). Onde busca unir o conhecimento científico à medicina popular, promovendo respeito à ancestralidade. Em suas pesquisas, onde trouxe o aprendizado e o estímulo de sua vó e os demais familiares. Estudando as propriedades das ervas usadas por gerações. Seu objetivo é preservar, difundir e resgatar essa herança cultural tão valiosa para nós e para as próximas gerações. Estudar fitoterapia é também um ato de resistência e valorização da identidade regional..

Maria Gardênia Sousa Batista



Possui graduação em Licenciatura Plena em Ciências - Biologia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI, tem Mestrado em Botânica pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE é Doutora em Engenharia de Sistemas e Computação pela Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Professora Associada da UESPI. Guia de Turismo, especializada em Atrativos Naturais do Piauí (SE-NAC/EMBRATUR). Especialização em Vigilância Sanitária e Epidemiológica (UNAERP) e Ecoturismo e Interpretação e Educação Ambiental (UFLA). É terapeuta holística - ABRATH CRTH-BR 6485. Autora e coautora de livros além de diversos artigos científicos apresentados em Congressos e Seminários e Revistas Científicas. Atualmente orienta trabalhos na graduação e pós-graduação e Coordena a Graduação em Ciências Biológicas - Licenciatura – UESPI em Teresina Piauí.

Maycon Douglas Araujo Souza

Mestre em Biotecnologia pelo PPGBiotec, da Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr, integrante do grupo de Pesquisa em Química Medicinal e Biotecnologia (QUIMEBIO) - UFMA, São Bernardo.

Jefferson Almeida Rocha

Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia (PPGBiotec), da Universidade Federal do Maranhão – UFDPAr, Parnaíba, Piauí, coordenador do grupo de Pesquisa em Química Medicinal e Biotecnologia (QUIMEBIO) - UFMA, São Bernardo.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Açafrão-da-Terra 84, 85
Alecrim 74, 75, 76
Amburana 48, 49
Amburana cearensis 48
Ameixa Brava 40, 41
Anacardium humile 38
Anacardium occidentale 21, 38
Anti-inflamatório 19, 28, 46
Antioxidante 17, 19, 21, 23, 28, 32, 34, 36, 38, 40, 48, 70, 74, 76, 80, 84
Aroeira 17, 18
Azeite de Mamona 30, 31
Azeite de Pequi 28

B

Baccharis trimera 64
Bacuri 32, 33
Batata de Purga 25, 27
Bauhinia forficata 46
Biriba 68, 69

C

Caesalpinia ferrea 36
Caju 21, 22, 38, 39
Cajuí 38, 39

Camomila 66, 67
Canela 19, 20, 70, 71
Carnaúba 44, 45
Carqueja 64, 65
Caryocar brasiliense 28
Cecropia pachystachya 54
Chá da Amburana-de-Cheiro 48
Chá da Casca de Carqueja 64
Chá da Casca de Romã 80
Chá da Embaúba 54
Chá de Alecrim 74, 76
Chá de Camomila 66
Chá de Canela 70
Chá de Casca de Laranja 58
Chá de Coronha 52
Chá de Cravo 76
Chá de Erva Doce 62
Chá de Folha de Eucalipto 60
Chá de Gengibre 24, 77
Chá de Hortelã 72
Chá de Imbiriba 68
Chá de Quebra-Pedra 50
Chá de Velame 56
Chenopodium ambrosioides 82
Cicatrizante 17, 19, 23, 28, 32, 36, 40, 46, 48, 56, 82
Cinnamomum verum 70
Citrus aurantium 58
Copernicia prunifera 44
Cravo 19, 20, 76, 77
Croton heliotropiifolius 56
Cúrcuma 84, 85
Curcuma longa 84

D

Dioclea violacea 52

Doce de Batata de Purga 25

E

Embaúba 54, 55

Erva Doce 62, 63

Eschweillera ovata 68

Eucalipto 60

Eucalyptus globulus 60

F

Fitoterapia 15, 16

G

Garrafada da Casca da Ameixa Brava 40

Garrafada da Casca de Jatobá 34

Garrafada da Casca do Cajuí 38

Garrafada da Fava do Jucá 36

Garrafada de Carnaúba 44

Garrafada de Mororó 46

Garrafada de Sementes de Sucupira 42

Gengibre 24, 78, 79

H

Hortelã 72, 73

Hymenaea courbaril 34

J

Jatobá 34, 35

Jucá 36, 37

L

Laranja-amarga 58

M

Malva 23, 24

Malva sylvestris 23

Mamona 30, 31

Manteiga do Caroço de Bacuri 32

Matricaria chamomilla 66

Matruz 82, 83

Medicina popular 40, 46, 48, 50, 54

Medicina tradicional 15, 25, 28, 34, 42, 70

Mel de Aroeira 17

Mel de Caju 21

Mel de Malva do Reino 23

Mel de Muçambê 19

Mentha spicata 72

Muçambê 19, 20

Mucunã 52, 53

O

OMS 15

Operculina macrocarpa 25

Organização Mundial da Saúde 15

P

Papiro de Ébers 14

Pata-de-vaca 46, 47

Pequi 28, 29

Phyllanthus niruri 50

Pimpinella anisum 62

Plantas medicinais 13, 14, 15, 16

Platonia insignis 32

Pó de Cúrcuma 84

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares 16

Princípios ativos 17, 20, 24, 26, 39, 41, 43

Pterodon emarginatus 42

Punica granatum 80

Q

Quebra-Pedra 50, 51

R

Remédios caseiros 13

Ricinus communis 30

Romã 80, 81

Rosmarinus officinalis 74

S

Schinus terebinthifolia 17

Sucupira 42, 43

Sumo de Matruz 82

SUS 15, 16

Syzygium aromaticum 76

T

Tarenaya spinosa 19

V

Velame 56, 57

X

Ximenia americana 40

Z

Zingiber officinale 78



AYA EDITORA
2026