

- **Como preparar:** coloque a planta numa vasilha com água fervente na quantidade indicada. Um funil deve ser feito com um pedaço de cartolina ou utensílio próprio. O vapor que sai pelo funil deve ser aspirado lentamente, por aproximadamente 15 minutos, dependendo do tipo de problema a ser tratado. Pode-se utilizar também uma toalha sobre a cabeça, os ombros e a vasilha. Tome cuidado com os riscos de queimaduras pelo vapor e pela vasilha quente.



Essential Aromas

- **Exemplo:** inalação de eucalipto para aliviar congestão nasal.

Cuidados na utilização de plantas medicinais:

- busque informações com profissionais de saúde e siga corretamente as orientações;
- atenção especial com gestantes, mulheres amamentando, crianças e idosos;
- informe sempre a seu médico quando estiver utilizando plantas medicinais e fitoterápicos, principalmente antes de cirurgias;
- certifique-se de que a planta medicinal utilizada seja a correta;
- use apenas plantas provenientes de terrenos limpos.

Saiba mais!!

Fontes de informação segura de plantas medicinais e fitoterápicos podem ser encontradas nas publicações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa):

Memento Fitoterápico <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/plantas-medicinais-e-fitoterapicos/publicacoes/memento-fitoterapico-da-farmacopeia-brasileira/view>

Formulário de Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (FFFB) <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/plantas-medicinais-e-fitoterapicos/orientacao-ao-prescritor/formulario-fito-terapico>

O **Memento Fitoterápico** orienta profissionais de saúde sobre como prescrever os fitoterápicos.

O **Formulário de Fitoterápicos** registra informações sobre a forma correta de preparo, as indicações e as restrições de uso de diversas plantas medicinais a serem manipuladas em farmácias autorizadas pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS). Ambos os documentos estão disponíveis na página eletrônica da Anvisa.

Projeto

Tecnologias para a produção sustentável de flores, hortaliças e plantas medicinais em Minas Gerais - PPE – 00040/21

Folder. Formas de preparo e usos das Plantas Medicinais, 2024

Autoras

Juliana Maria de Oliveira
Marinalva Woods Pedrosa
Pesquisadoras EPAMIG Centro-Oeste

Produção

Departamento de Informação Tecnológica
Vânia Lúcia Alves Lacerda

Divisão de Produção Editorial
Fabriciano Chaves Amaral

Revisão

Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto gráfico e diagramação
Débora Silva Nigri

Apoio



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EPAMIG Centro-Oeste

Rodovia MG 424 km 64, Zona Rural
35701-970 - Prudente de Morais, Minas Gerais
(31) 99589-7387 - epamigcentrooeste@epamig.br

EPAMIG
Pesquisa Agropecuária

Formas de preparo e usos das Plantas Medicinais



Distribuição gratuita

EPAMIG/DPIT/YouTube/2024

O aproveitamento eficaz dos princípios ativos de uma planta depende de um preparo adequado. Aqui, são apresentadas formas gerais de preparo e utilização das plantas, maximizando as propriedades terapêuticas de acordo com o tipo de planta e o tratamento desejado. As principais maneiras de preparo incluem:

Infusão

A infusão é um método de preparo indicado para plantas medicinais que possuem componentes voláteis, como aromas delicados e princípios ativos suscetíveis à degradação pela combinação de água e calor prolongado. Geralmente, são utilizadas as partes mais sensíveis das plantas, como flores, botões ou folhas.

- **Como preparar:** ferva a água e, em seguida, despeje sobre a planta medicinal. Misture, tampe o recipiente e deixe em infusão por 5 a 15 minutos, depois coe e utilize imediatamente.
- **Exemplos:** camomila, erva-cidreira, hortelã.



Canva

Decocção ou cozimento

A decocção é usada para partes mais duras da planta, como raízes, cascas e sementes. Nesta técnica, as partes da planta são fervidas com a água.

- **Como preparar:** coloque a planta medicinal em água fria e leve ao fogo baixo. Deixe ferver por 10 a 30 minutos, dependendo da dureza da planta. Coe antes de consumir.
- **Exemplos:** gengibre, canela.



Canva

Maceração

No processo de maceração, as partes da planta são deixadas de molho em um líquido (geralmente água, álcool ou óleo) por um período de tempo, variando de horas a dias. Este método é ideal para plantas cujos compostos não são liberados eficientemente com calor.

- **Como preparar:** coloque a planta medicinal em um recipiente com o líquido escolhido e deixe repousar por várias horas ou dias (dependendo da planta). Partes tenras, de 10 a 12h, e partes mais duras, de 22 a 24h. Em seguida, coe o líquido.
- **Exemplo:** macerado alcoólico com calêndula.



Freepik

Tintura

A tintura é uma preparação feita com plantas maceradas em álcool ou vinagre. O álcool extrai os princípios ativos da planta, tornando-se uma forma concentrada e de longa duração.

- **Como preparar:** coloque as plantas em um frasco com álcool (geralmente a 70%) e deixe em um local escuro, por uma a duas semanas, agitando ocasionalmente. Coe e guarde o líquido em um recipiente escuro.
- **Exemplo:** tintura de alecrim.



Freepik

Xarope

Xarope é uma preparação feita com a decocção ou infusão de plantas, combinada com açúcar ou mel, usada principalmente para tosse e problemas respiratórios.

- **Como preparar:** o xarope pode ser preparado por dissolução de duas partes de açúcar cristal para uma parte do infuso ou do decocto, conforme cada caso. Deve-se aquecer a mistura até desmanchar o açúcar, deixar esfriar e filtrar.
- **Exemplo:** xarope de guaco para alívio da tosse.
OBS: É contraindicado para diabéticos, por conter açúcar.



Freepik

Cataplasma

Um cataplasma consiste em aplicar diretamente sobre a pele uma pasta feita de plantas medicinais frescas ou secas, ou misturadas com água, óleo ou outro líquido.

- **Como preparar:** triture a planta até formar uma pasta, aplique sobre a área afetada e cubra com um pano limpo.
- **Exemplo:** cataplasma de erva-baleeira.



Zezé Weiss

Compressa

Compressas são pedaços de tecido embebidos em infusões, decocções ou outros preparados medicinais. São aplicadas externamente, para aliviar dores, inflamações ou inchaços.

- **Como preparar:** faça uma infusão ou decocção e embeba um pano limpo no líquido, aplicando-o diretamente sobre a área desejada.
- **Exemplo:** compressa de arnica para contusões.

Inalação

A inalação é realizada ao aspirar a combinação dos compostos voláteis com o vapor d'água, que age principalmente nas vias respiratórias.