

A Anvisa regulamentou o uso de cinco novas plantas como fitoterápicos (outras já eram reguladas). As novidades são chamadas de produtos tradicionais e não precisam de testes laboratoriais e uso em seres humanos para comprovar eficácia. A venda é permitida em farmácias e com fins terapêuticos

### Produtos tradicionais



**CAMOMILA**  
Produtos feitos da planta têm ação anti-inflamatória na pele e podem ser indicados também para o alívio de espasmos intestinais (desconfortos)



**CALÊNDULA**  
É uma plantinha milagrosa, dizem os mais velhos. A Anvisa reconhece sua ação cicatrizante e anti-inflamatória na pele



**ERVA-CIDREIRA**  
Os princípios ativos das folhas, quando manipulados, têm ação caminataiva (eliminação de gases), antiespasmódica e, também, em casos de ansiedade leve



**MARACUJÁ**  
Os produtos fabricados a partir das folhas e flores de maracujá são indicados para os casos de ansiedade leve. A nova legislação não cita o uso dos frutos



**BOLDO**  
As folhas têm ação digestiva, no combate aos sintomas dos espasmos gastrointestinais

### Medicamentos fitoterápicos

Em 1967, a Anvisa regulamentou os medicamentos fitoterápicos, produzidos a partir de plantas, testados e fabricados em indústrias farmacêuticas e comercializados somente com registro pela Anvisa.



**ALCACHOFRA**  
Suas folhas têm indicação para tratar os sintomas causados pela dificuldade de digestão, como dor e queimação, e para tratar hipercolesterolemia (altos níveis de colesterol LDL) leve a moderada



**GENGIBRE**  
Pode ajudar a prevenir náuseas causadas pelo movimento do corpo (dentro de veículos, por exemplo), pela gravidez ou após cirurgias



**ALHO**  
Pode ser utilizado como coadjuvante no tratamento da hipertensão arterial leve a moderada, além de auxiliar na prevenção da aterosclerose

## OUTRAS PLANTAS

Elas não têm o aval da Anvisa, mas várias pesquisas comprovam que elas contêm substâncias que auxiliam em tratamento de algumas doenças



**AMORA**  
(*Morus alba*)  
Apresenta substâncias químicas que agem combatendo os radicais livres que se formam naturalmente com o funcionamento dos organismos vivos em nosso corpo. Por isso, ajuda na manutenção das células do corpo. Há estudos que comprovam a diminuição da taxa de glicose



**ANIS ESTRELADO**  
(*Illicium verum*)  
Contém óleos voláteis que agem nas funções digestivas em espasmos gastrointestinais, gases, cólicas, tosse e como expectorante (o Tamiflu, por exemplo, é produzido a partir de substância química isolada dessa planta)



**ERVA-DOCE**  
(*Pimpinella anisum*)  
Apresenta óleos voláteis, fenóis (flavonoides), é antioxidante, antimicrobiana, antifúngica e anticonvulsivante. Usada como digestivo e como antiespasmódica (elimina gases)



**ESPINEIRA SANTA**  
(*Maytenus ilicifolia*)  
Estudos comprovam que a planta é antiulcerogênica, analgésica, anti-inflamatória



**CAVALINHA**  
(*Equisetum ssp*)  
É diurética e anti-inflamatória



**ASSA PEIXE**  
(*Vernonia polysphaera*)  
Rica em sais minerais, tem função diurética e expectorante (por isso, indicada para problemas pulmonares).



**FOLHA DE AMORA**  
(*Morus ssp*)  
Usada para controle hormonal, diminuindo os sintomas da menopausa. Tem função antioxidante devido à presença de fenóis



**GUACO**  
(*Mikania glomerata*)  
Ajuda no tratamento de bronquite, asma e tosse. Tem propriedades expectorante e anti-inflamatória



**HORTELÃ**  
(*Mentha x villosa*)  
Tem propriedades antissépticas, analgésicas e anestésicas. Indicada para tratamento de tosse, resfriados e bronquites



**QUEBRA PEDRA**  
(*Phyllanthus ssp*)  
Auxilia no tratamento de infecções urinárias e tem função analgésica. Estudos indicam o uso em caso de diabetes



**CHÁ VERDE**  
(*Camelia sinensis*)  
Contém grande concentração de antioxidantes e estimulantes (caféina) e age como vasodilatador. Tem função digestiva e diurética. A combinação de polifenóis de sua composição acelera o metabolismo



## AGENDE-SE

### Atendimento de saúde em Santa Maria

✓ **Quando/Onde** – De 16 a 26 deste mês. Segunda, dia 16 (distrito de Palma); terça, dia 17 (Passo do Verde); quarta, dia 18 (Boca do Monte); segunda, dia 23 (distrito de Palma); de terça a quinta, dias 24, 25 e 26 (Santa Flora)

✓ **Programação** – Consultas com médico, dentista e equipe de enfermagem na unidade móvel da prefeitura. Podem ser retirados medicamentos mediante a apresentação de receita médica

✓ **Quanto** – Gratuito

✓ **Informações** – santamaria.rs.gov.br

### Especialização na área da saúde

✓ **Quando/Onde** – 8 de agosto, na Unifra

✓ **Programação** – Inscrições para seleção de cursos de pós-graduação em Administração Hospitalar, Enfermagem Obstétrica, Terapia Intensiva: Ênfase em Oncologia e Controle de Infecção Hospitalar e Urgência e Emergência pelo site [www.unifra.br](http://www.unifra.br), até 28 de julho

✓ **Quanto** – R\$ 70

✓ **Informações** – [secp-gpge@unifra.br](mailto:secp-gpge@unifra.br) ou (55) 3025-1202, ramal 9092

**Edição:** Silvana Silva  
**Diagramação e projeto gráfico:** Paulo Ricardo Silva  
**Capa:** Claudio Vaz  
**Contatos:** (55) 3220-1852, 3220-1853, fabiana.sparremberger@diariosm.com.br e silvana.silva@diariosm.com.br

EXPEDIENTE

### 1) Qual a melhor forma de consumir o chá? A granel? Em saquinho?

**Melânia** – Em saquinho (saches) temos uma quantidade pré determinada da planta, baseada em estudos. Nesta quantidade, as substâncias químicas da planta podem ser consumidas em um volume correspondente a uma xícara de chá (aproximadamente 200 ml). Por que não a granel já que o mesmo sai mais econômico? Porque podemos usar uma quantidade muito maior que a recomendada se não formos muito criteriosos na dosagem.

### 2) O ideal é usarmos a planta colhida na hora? Ou após o processo de secagem?

**Melânia** – Nas plantas de aroma forte (devido à presença de óleos voláteis), o ideal é a recém-coletada, fresca. Quando usamos a planta seca, pode haver a perda desses compostos que são os responsáveis pelo benefício da planta. Um exemplo é a hortelã.

## 5 DICAS BEM ÚTEIS

*Doutora em Ciências Biológicas, a professora do curso de Farmácia Industrial da UFSM Melânia Palermo Manfron estuda o uso medicinal de plantas. Abaixo, ela dá algumas dicas importantes de como aproveitar melhor as propriedades do chá*

### 3) Qual a melhor forma de preparo? Por quê?

**Melânia** – A infusão só deve ser feita com folhas e flores. Não devemos esquecer que, na infusão, deve-se deixar o chá tampado descansando por alguns minutos (cerca de 10 minutos) de modo a extrair as substâncias químicas que serão responsáveis pelos benefícios do chá. Quando é chá feito de raízes e ou cascas, devemos ferver alguns minutos (ideal é 10 minutos). No caso de chás feitos de frutas, deve-se ferver alguns minutos, desde que não sejam frutas cítricas (como limão, laranja) porque elas oxidam facilmente.

### 4) Estes chás são indicados para qualquer faixa etária?

**Melânia** – Para bebês (até 1 ano), não se deve dar qualquer chá. Um chá bem fraquinho de camomila ou de erva doce até pode ser dado, mas sempre com a orientação do pediatra. Crianças podem tomar esses chás, equilibrando para que sejam mais fracos (diluídos) do que para adultos. Tanto

idosos quanto adultos podem tomar chás, mas sempre com muita atenção. Não se deve colher qualquer planta e fazer chá porque a comadre indicou. As plantas têm substâncias boas para a saúde como também podem ter substâncias químicas muito tóxicas. É preciso ter orientação de um especialista.

### 5) Há contraindicações?

**Melânia** – Sim, há muitas contraindicações para diferentes plantas. Por exemplo: pessoas com gastrite não devem fazer uso do chimarrão, pois a erva-mate contém saponinas, que aumentam a gastrite. Pessoas com hipertensão têm de ter cuidado com chá verde, preto e todos os que contêm cafeína porque ela aumenta a ansiedade e a pressão arterial entre outros efeitos.