

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
DE SÃO PAULO - CAMPUS SÃO ROQUE

Aurélio Vieira Domingues

**Levantamento bibliográfico do conhecimento popular e científico
acerca das plantas medicinais fitoterápicas mais comuns na região
de Ibiúna-SP**

São Roque
2023

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
DE SÃO PAULO - CAMPUS SÃO ROQUE

Aurélio Vieira Domingues

**Levantamento bibliográfico do conhecimento popular e científico
acerca das plantas medicinais fitoterápicas mais comuns na região
de Ibiúna-SP**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Ciências Biológicas, Área das Ciências da
Natureza, do Instituto Federal de Ciências
e Tecnologia de São Paulo, como requisito
parcial à obtenção do grau de Licenciatura
em Ciências Biológicas.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Santiago
dos Santos.

São Roque
2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	6
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	6
3.1 Compostos secundários.....	6
3.2 Métodos de preparo das plantas medicinais	9
3.3 Plantas Medicinais e Fitoterápicas	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	31

1. INTRODUÇÃO

A noção sobre o uso de plantas medicinais fitoterápicas é muito antiga, uma vez que remonta há mais de 8 mil anos a.C, e tais conhecimentos têm tanto origem no uso popular, quanto na investigação científica (Baracuhy, 2016).

Partindo deste pressuposto, as plantas de uso medicinal encontram-se em nosso cotidiano, pois pode ser visto o consumo tanto implícito como o uso explícito, por meio do uso da planta ou extrato propriamente dito, ou através da medicação encontrada em drogarias, que podem conter compostos extraídos de fitoterápicos (Silva; Gomes; Siqueira, 2021).

As plantas, de forma geral, ainda guardam muitos mistérios; no entanto, alguns deles já foram desvendados: por exemplo, o uso dos compostos secundários produzidos nas plantas, que podem ser utilizados como forma de fortalecer nosso sistema imunológico (caso do betacaroteno), ou até mesmo nos auxiliar com o tratamento de algumas doenças, uma vez que alguns compostos possuem características antifúngicas, antibacterianas, antitérmicas etc. que podem ser de fundamental importância na defesa dos sistemas do corpo ao ataque de agentes invasores (Moro, 2016).

Tal prerrogativa, embora muito animadora, ainda não é uma regra, visto que o conhecimento de tais usos ainda é muito difundido somente no uso popular, e muito dessa eficiência que é predita, não é comprovada e estudada; com isso, muito desse conhecimento fica somente na área do senso comum, acabando por não encorajar muito o uso fora da cultura familiar de cada pessoa.

Segundo Martins, Paiva e Bantel (2013), o Brasil possui um grande número de exemplares de plantas com propriedades medicinais e fitoterápicas que podem ser encontradas em nossas florestas e jardins, podendo representar uma grande ferramenta de saúde, principalmente em populações mais carentes.

Este trabalho objetivou apresentar plantas do conhecimento popular do município de Ibiúna-SP alinhadas com uma abordagem e justificativa científica para o uso de forma medicinal. Algumas das plantas englobadas nesta pesquisa podem ser encontradas em nossas casas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Os dados foram coletados em bancos (repositórios) de trabalhos acadêmicos, como Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Nas referidas ferramentas de busca, foi possível ter acesso a diversos materiais que colaboraram com a construção do presente trabalho.

Para a realização desta pesquisa, foi necessário criar um padrão de busca em frases-chave: “Plantas fitoterápicas Brasileiras”, “plantas medicinais brasileiras”, “uso popular de fitoterápicos”, “uso fitoterápico + nome científico” (da planta) e “uso medicinal + nome científico” (da planta).

Após esta fase de busca, foi executado o processo de leitura e refino das informações de modo que dados científicos pudessem ser alinhados com dados de natureza etnobotânica. Visando ao menor período de tempo, optou-se por validar apenas as publicações feitas nos últimos dez anos. Contudo, tal filtro temporal não foi aplicado a trabalhos de cunho generalista que abordam os fitoterápicos de forma ampla ou que tratem do uso popular como um todo.

Fisicamente, foi realizada pesquisa no acervo bibliográfico encontrado na biblioteca do Instituto Federal de Ciências e Tecnologia de São Paulo - Campus São Roque; entretanto, essa busca não se mostrou produtiva, visto que poucos exemplares com a temática plantas fitoterápicas ou plantas medicinais foram encontrados no local.

Uma vez desenvolvido o método de pesquisa, foi feita uma busca ampla para construir uma lista de plantas medicinais brasileiras. Essa lista foi vasta e, por esse motivo, uma seleção foi necessária: considerou-se a disponibilidade das plantas ocorrentes na região de São Roque (englobando os municípios vizinhos: Ibiúna, Vargem Grande Paulista, Mairinque, Cotia e Araçariguama) e, para elas, levou-se em consideração se a planta é comum em casas de ervas ou em jardins de casas, por exemplo. Esse levantamento foi feito com base no conhecimento prévio do autor. Com essa triagem feita, foi possível estabelecer uma lista de 35 plantas medicinais, as quais foram pesquisadas em materiais científicos.

Para a elaboração dos quadros, foi observado o uso de cada planta, uma vez que, em alguns casos, várias partes de uma mesma planta são utilizadas para enfermidades diferentes. Desta forma, foi identificada a estrutura vegetal utilizada e para qual enfermidade ela objetiva tratar, bem como a metodologia empregada em seu uso. Visto que, durante a pesquisa, vários métodos de preparação foram discutidos, foi necessário fazer uma apuração destes modos de preparo - assim, um novo nicho de pesquisa surgiu, embora não tenha sido tão aprofundado quanto o exposto inicialmente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, apresentaremos dados acerca dos compostos secundários das plantas, tendo como foco seus efeitos medicinais no organismo em cada planta estudada, ressaltando os métodos de preparo que são empregados na preparação da planta para seu consumo, bem como uma apresentação individual contendo os benefícios e usos de cada planta, além de quais partes e métodos devem ser utilizados para obter efeitos medicinais.

3.1 Compostos secundários

As plantas medicinais são muito comuns no uso cotidiano da população, onde o uso vem atrelado ao costume familiar (Zardo *et al.*, 2016). No entanto, esse uso nem sempre tem uma explicação científica que dê suporte a seus benefícios, e é por isso que é tão importante haver, cada vez mais, estudos que mostrem tais estudos: é necessário saber quais compostos secundários podem ser encontrados, em qual concentração e em que parte da plantas essas substâncias podem ser encontradas. Visto que cada composto atua de uma forma diferente no organismo, para conseguir aproveitar os benefícios que a planta medicinal pode proporcionar é necessário ter tais conhecimentos para, assim, conseguir tratar cada enfermidade de forma mais eficiente e pontual. Segundo Machado (2020), houve grande entusiasmo na população para fazer o uso de plantas fitoterápicas e extratos medicinais, por haver grande compatibilidade com a medicina convencional. No entanto, vale ressaltar que sempre é importante tomar cuidado com as possíveis toxinas ou efeitos periféricos ocasionais, que podem ser causados por tais compostos presentes nas plantas. Os compostos secundários têm efeitos diferentes entre si, dependendo de sua natureza bioquímica e, por esse motivo, cada planta apresenta capacidades fitoterápicas diferentes (Quadro 1).

Quadro 1: Efeitos dos compostos secundários presentes nas plantas analisadas. Fonte: do autor (2023).

Planta Analisada	Capacidade presente no composto secundário da planta
Abóbora (<i>Cucurbita pepo</i> L.).	Antimicrobiano e antioxidante.
Agrião (<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.).	Anticancerígeno, antioxidante, antibacteriano, anti-inflamatório, antipsoriásico e cardioprotetor.
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.).	Antimicrobiano, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório e antioxidante.
Alface (<i>Lactuca sativa</i> L.).	Sedativo, analgésico e anti-inflamatório.
Alfavaca (<i>Ocimum basilicum</i> L.).	Antibacteriano, antifúngico, antiparasitário e antisséptico.
Alfazema (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill).	Antibacteriano, antifúngico, antioxidante e vaso

	relaxante.
Alho (<i>Allium sativum</i> L.).	Antibacteriano, antifúngico e anti-inflamatório.
Açafrão (<i>Curcuma longa</i> L.).	Antioxidante, anticoagulante, anti-inflamatório, antitumoral, antiviral, anticancerígeno e neuroprotetor
Babosa (<i>Aloe arborescens</i> Mill.)	Anti-inflamatório, antibiótico, digestivo e desintoxicante.
Boldo (<i>Plectranthus barbatus</i> Andrews).	Anti-inflamatório, antiemético e carminativo.
Camomila (<i>Matricaria recutita</i> L.).	Antioxidante, anti-inflamatório, antibacteriano, ansiolítico e antidiarréico.
Cana do brejo (<i>Costus spicatus</i> Jacq.).	Anti-inflamatório e antidiabético.
Capim santo (<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.).	Anti hipertensivo, calmante e diurético.
Carqueja (<i>Baccharis trimera</i> D.C.).	Anti-inflamatória, analgésica, inibição dos efeitos do veneno de cobra, antimicrobiano, antiprotozoário, antioxidante, anti ulcerogênico e antidiabético.
Capuchinho (<i>Tropaeolum majus</i> L.).	Anti-inflamatório, diurético, prevenção de perda de massa óssea, tratamento de asma, antibacteriano, antiséptico e antifúngico.
Coentro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).	Antimicrobiano, antioxidante, hepatoprotetor e cardioprotetor.
Dente de Leão (<i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg.).	Antioxidante, hepatoprotetor, anti-inflamatório e antirreumático.
Erva Doce (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill).	Hepatoprotetor, anti-inflamatório, diurético e laxante.
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe).	Antioxidantes, antimicrobiano, anti-inflamatório, antipirético e diurético.
Guaco (<i>Mikania glomerata</i> Spreng).	Anti-inflamatório e antialérgico.
Hortelã (<i>Mentha crispa</i> L.).	Anti-inflamatório, antiemético, antiespasmódico, analgésico e estimulante.
Inhame (<i>Colocasia esculenta</i> L.).	Antianêmico e antirreumático.
Losna (<i>Artemisia absinthium</i> L.).	Antioxidante, antiparasitário, anti-helmíntico, anticancerígeno, antimicrobiano, antifúngico, hepatoprotetor, anti-inflamatório.
Manjerição (<i>Ocimum basilicum</i> L.).	Anti-inflamatório, antimicrobiano, fungicida e acaricida.
Mastruz (<i>Chenopodium anthelminticum</i> L.).	Antimicobacteriana e imunomodulatória.
Melissa (<i>Melissa officinalis</i> L.).	Calmante, sedativo, antidepressivo, estimulante, analgésico, relaxante muscular e anti-histamínico.

Orégano (<i>Origanum vulgare</i> L.).	Antioxidante, antimicrobiano, antiséptico e antiespasmódico.
Ora pro nobis (<i>Pereskia aculeata</i> Mill).	Anti-inflamatória, antimicrobiana, antifúngica, antioxidante, vasoprotetor, anticancerígena, neuroprotetor e cardioprotetor.
Peixinho (<i>Stachys byzantina</i> K. Koch)	Anti-inflamatório, antitumoral e diurético.
Pimenta (<i>Capsicum frutescens</i> L.).	Antimicrobiano, anti-inflamatório, analgésico, antipirético e hipotensivo.
Poejo (<i>Mentha pulegium</i> L.).	Anti-inflamatório, antiespasmódico e estimulante.
Salsa (<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill).	Anti Hipertensivo, vasodilatador e diurético.
Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i> L.).	Anti-inflamatório, antidiabético, antioxidante, antipirético, diurético, antianêmico e cicatrizante.
Taioba (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> L.).	Antioxidante e antianêmico.
Tomilho (<i>Thymus vulgaris</i> L.).	Antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório e antioxidante.

3.2 Métodos de preparo das plantas medicinais

Dependendo do tratamento que é empregado, faz-se necessário um tipo específico de técnica para conseguir melhores resultados e conseguir tratar a área afetada; por exemplo, se o objetivo do uso é tratar um resfriado, é preciso usar uma infusão; no caso de um ferimento, o mais indicado seria o uso do sumo da planta como pomada, ou o preparo de um cataplasma para ser aplicado no local. Desta forma, o Quadro 2 apresenta as técnicas mais utilizadas no preparo de medicamentos com fitoterápicos (vale ressaltar que, nas técnicas citadas, a mais comumente utilizada é a infusão e suco/sumo).

Quadro 2: Técnicas utilizadas no preparo das plantas medicinais. Fonte: do autor (2023).

Técnica de preparo	Modo de preparo
Cataplasma	Cozinhar a erva medicinal, primeiramente deixando a planta de molho em água fria e logo após aquecer até levantar fervura, deixar poucos minutos em fervura e acrescentar farinha após apagar o fogo, deve-se adicionar farinha até a mistura virar uma papa. Esse preparo é utilizado para cobrir o local machucado.
Compressa	É utilizado um pano limpo mergulhado no suco feito com a planta para ser aplicado no local afetado. Deve-se trocar a compressa frequentemente.
Infusão	A planta deve ser colocada num recipiente contendo água fervendo, tampe o vasilhame e deixe a mistura repousar por cerca de 10 minutos, após esse período o líquido deve ser coado antes de beber.

Maceração	Nesse método a planta é amassada e colocada em água.
Suco/Sumo	Líquido que pode ser obtido macerando a planta ou moendo a mesma em um processador, esse líquido deve ser diluído em um pouco de água antes de ser utilizado.
Tintura	A planta é curtida (deixada imersa) em algum líquido alcoólico, seja ele álcool 70°, cachaça ou vinho por alguns dias antes do uso e deve ser conservado em recipiente limpo que seja de vidro preferencialmente de cor escura.
Unguento	Mistura feita com o suco da planta e banha animal, formando um creme que pode ser utilizado de forma tópica no local afetado.
Xarope	Mistura feita com o suco da planta, água e açúcar que deve ser cozinhado até reduzir. Após esse procedimento o líquido deve ser conservado em recipiente limpo para uso.

3.3 Plantas Medicinais e Fitoterápicas

Durante a pesquisa, foi possível investigar uma ampla gama de plantas medicinais, das quais nem sempre se conseguiu estabelecer algum conhecimento científico que amparasse tal uso; com isso, uma lista menor foi estudada, resultando nos quadros 3 a 37.

Seus usos foram muito disseminados por meio da cultura popular, sendo que muitos dos conhecimentos têm sido passados de forma oral e transgeracional. O uso mais frequente é por meio de infusão (Machado, 2020).

Quadro 3: Informações sobre a abobrinha (Lima *et al.*, 2019, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/iuDY8>>

Nomes Populares	Nome Científico	
<p>Abóbora; Jerimum; Abóbora rasteira.</p>	<p><i>Cucurbita pepo</i> L.</p>	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
<p>Semente</p>	<p>Helmintos; Hipercolesterolemia.</p>	<p>As sementes devem passar por um processo de secagem antes do consumo, e pode ser consumida desta forma como um petisco, ou, pode ser moída e transformada em farinha, que deve ser consumida de 2 à 3 colheres de sopa por dia.</p>
<p>Flor</p>	<p>Febre</p>	<p>Utilizando água fervente é necessário colocar as flores em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado.</p>
<p>Folha</p>	<p>Queimaduras</p>	<p>Macerar a folha para extrair o sumo e aplicar no local afetado.</p>

Quadro 4: Informações sobre o agrião (Klimek-Szczykutowicz *et al.*, 2018, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/cxJ69>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
<p>Agrião; Agrião d'água; Agrião da Terra.</p>	<p><i>Nasturtium officinale</i> R. Br.</p>	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
<p>Folhas e talo</p>	<p>Tosse; Catarro; Bronquite.</p>	<p>Macerar a planta para extrair o sumo, esse extrato deve ser misturado com água e açúcar e levado ao fogo para cozinhar a mistura, deste cozimento resulta um xarope, que deve ser consumido várias vezes ao dia. Se preferir adicione mel antes de consumir.</p>
<p>Folhas e talo</p>	<p>Anemia</p>	<p>Comer em forma de salada durante as refeições.</p>

Quadro 5: Informações sobre o alecrim (Medeiros *et al.*, 2020, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/fBS02>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Alecrim; Rosmarino.	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas (Já secas) em uma infusão por cerca de 10 minutos, consumir o líquido coado.

Quadro 6: Informações sobre o alface (Pour *et al.*, 2018, Tavares; Barbosa; Campos; Lucena, 2015).
 Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/ctJO9>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Insônia	Comer à vontade em forma de salada durante as refeições, ou tomar em forma de suco antes de dormir. As folhas devem ser batidas em um liquidificador, com água ou leite.
Folha	Tosse	Macerar a planta para extrair o sumo, esse extrato deve ser misturado com água e açúcar e levado ao fogo para cozinhar a mistura, deste cozimento resulta um xarope, que deve ser consumido várias vezes ao dia. Se preferir adicione mel antes de consumir.

Quadro 7: Informações sobre a alfavaca (Ianiski, 2018, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
 Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/ijFY5>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Alfavaca; Remédio de vaqueiro; Manjerição de folha larga.	<i>Ocimum basilicum</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Febre; Gases intestinais.	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas (Já secas) em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado.
Folha	Gripe; Resfriado.	Macerar a planta para extrair o sumo, esse extrato deve ser misturado com água e açúcar e levado ao fogo para cozinhar a mistura, deste cozimento resulta um xarope, que deve ser consumido 1 ou 2 colheres de sopa por dia.
Folha	Infecção em cortes.	Macerar a folha para extrair o sumo e aplicar no local afetado.

Quadro 8: Informações sobre a alfazema (Santos, 2022, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
 Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/jmtD3>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Alfazema; Lavanda; Lavândula.	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Flores	Gripe; Tosse; Resfriado.	Utilizando água fervente é necessário colocar as flores em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado.
Folha	Gripe; Tosse; Resfriado.	Prepare o xarope com o sumo das folhas, Tomar uma colher (sopa) de 4 em 4 horas.
Folha	Cansaço mental e físico	Preparar uma tintura, adicionando folhas secas em aguardente, essa mistura deve ser deixada curtir por alguns dias, após esse período, tomar 1 ou 2 colheres ao dia dessa tintura.

Quadro 9: Informações sobre o alho (Leite; Santos, 2021, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
 Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/jzA78>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Bulbilho	Helmintos	Ferver uma xícara de leite com uma colher de açúcar e adicionar um bulbilho de alho amassado.
Bulbilho	Hipertensão	Esmagar um bulbilho de alho em um copo de água, deixar o alho de molho por alguns minutos e após esse período beber a água.
Bulbilho	Gripe; Tosse; Resfriado.	Moer alguns dentes de alho com aguardente, deixar curtindo essa mistura por alguns dias, depois de curtir consumir algumas gotas diluídas em um copo de água.

Quadro 10: Informações sobre o açafrão (Moretes; Geron, 2019, Tavares; Barbosa; Campos; Lucena, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/bnEKL>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
<p>Açafrão; Açafrão da terra; Curcuma.</p>	<p><i>Curcuma longa</i> L.</p>	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
<p>Rizoma</p>	<p>Odinofagia</p>	<p>Fazer gargarejo utilizando açafrão moído e sal.</p>
<p>Rizoma</p>	<p>Dispepsia</p>	<p>Picar um rizoma e deixar curtir na aguardente por alguns dias, depois de curtir, consumir uma colher de chá diluída em um copo de água.</p>

Quadro 11: Informações sobre a babosa (Souza; Silva; Zanachi, 2018, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/binBU>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Babosa	<i>Aloe arborescens</i> Mill.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Ferimentos; Queimaduras.	Passar no local afetado a parte gelatinosa encontrada dentro da folha.
Folha	Reumatismo; Contusões.	Picar as folhas e deixar curtir por alguns dias no álcool, antes de utilizar diluir a mistura em água. Nessa mistura diluída umedecer um pano limpo, que será utilizado para fazer uma compressa no local afetado.

Quadro 12: Informações sobre o boldo (Da Cruz; Schuertz; Dias, 2017, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/djsY3>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Boldo; Sete dores; Malva amarga; Boldo nacional.	<i>Plectranthus barbatus</i> Andrews.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Gastralgia; Disfunção hepática.	Amassar as folhas nas mãos e deixar de molho em um copo de água fria por alguns minutos, após esse tempo tomar a água.

Quadro 13: Informações sobre a camomila (Silva; Pachú, 2023, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/hiknM>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Camomila	<i>Matricaria recutita</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Flor	Cólica menstrual; Estresse.	Utilizando água fervente é necessário colocar as flores (já secas) em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado. Este chá possui propriedades calmantes.

Quadro 14: Informações sobre a cana do brejo (Laurintino, 2020, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/iquxA>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Cana do brejo	<i>Costus spicatus</i> Jacq.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Disfunção Renal	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado. Tomar algumas xícaras durante o dia.

Quadro 15: Informações sobre o capim santo (Nunes; Bernardino; Martins, 2015, Tavares *et al.*, 2015).
 Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/iBGOP>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Capim santo; Capim limão; Capim cidreira; Capim de cheiro.	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia; Estresse; Cólicas menstruais; Cólicas intestinais.	Preparar um chá com as folhas da planta em infusão com água quente, podendo elas serem frescas ou secas. O preparo deve ser deixado em infusão por 10 minutos, após esse período coar o líquido antes de beber. Esse chá possui propriedades calmantes.

Quadro 16: Informações sobre a Carqueja (Moro, 2016, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/ciGHW>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Carqueja	<i>Baccharis trimera</i> D.C.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Anemia; Disfunções hepáticas; Diabetes; Dispepsia.	Preparar um chá com as folhas da planta em infusão com água quente, podendo elas serem frescas ou secas. O preparo deve ser deixado em infusão por 10 minutos, após esse período coar o líquido antes de beber. Tomar uma xícara de chá após as refeições.

Quadro 17: Informações sobre o capuchinho (Zardo *et al.*, 2016, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/nAJNZ>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Capuchinho	<i>Tropaeolum majus</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Flor	Falta de apetite; Sintomas gripais.	Adicionar as flores na salada, ou consumir a flor in natura.
Folha	Tosse	Amassar as folhas com as mãos e colocar no leite quente (você pode picar as folhas também). Tomar antes de dormir.

Quadro 18: Informações sobre o coentro (Azevedo, 2020, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/abvSW>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Coentro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas e caule	Dispepsia	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas e caule em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado. Tomar antes das refeições
Semente	Gases intestinais	Curtir as sementes do coentro em aguardente por alguns dias, após esse período tomar algumas gotas diluídas em água, antes das refeições.

Quadro 19: Informações sobre o dente de leão (Oliveira; Brito; Gaspi, 2020, Tavares *et al.*, 2015).
Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/dxQY0>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Dente de leão	<i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas e caule	Dispepsia; Disfunção estomacal.	Curtir as folhas e caule picados em aguardente por alguns dias, após esse período tomar algumas gotas diluídas em água, antes das refeições.
Folhas	Gases intestinais	Comer como salada ou refogada.

Quadro 20: Informações sobre a erva doce (Machado, 2020, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/dzQT4>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Erva doce	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Semente	Cólicas de recém nascidos; Vômito; Dispepsia.	Preparar uma infusão com as sementes amassadas e água fervente, esse preparo deve ser deixado descansar por 10 minutos, após esse tempo o líquido deve ser coado para consumo. Este chá possui propriedades calmantes.

Quadro 21: Informações sobre o gengibre (Nicácio *et al.*, 2018, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/pANT0>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Rizoma	Falta de apetite; Disfunção estomacal; Halitose.	Utilizando água fervente em uma infusão com o rizoma picado por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado.
Rizoma	Gripe; Tosse; Odinofagia.	Mastigar a raiz in natura por alguns minutos.

Quadro 22: Informações sobre o guaco (Souza *et al.*, 2023, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/nHKMX>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Guaco.	<i>Mikania glomerata</i> Spreng.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas	Tosse; Disfonia; Febre; Estresse.	Preparar um chá com as folhas picadas, que deve ser deixado em infusão por cerca de 10 minutos, e coar antes do consumo. Tomar esse chá várias vezes ao dia.

Quadro 23: Informações sobre o hortelã (Leite, 2015, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/owAY0>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Hortelã	<i>Mentha crispa</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia; Vômito; Cólica.	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado.
Folha	Falta de apetite	Comer folhas frescas misturadas na salada.

Quadro 24: Informações sobre o inhame (Messias *et al.*, 2015, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/aswP7>>.

Nomes Populares Inhame; Cará.	Nome Científico <i>Colocasia esculenta</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Rizoma	Anemia	Comer a raiz cozida, seja em sopas ou com carnes.

Quadro 25: Informações sobre a losna (Ferraz; Chagas; Dorigon, 2020, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/sMPRV>>.

Nomes Populares	Nome Científico	
Losna; Erva santa.	<i>Artemisia absinthium</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia; Helmintos; Falta de apetite.	Preparar um chá utilizando as folhas picadas da planta em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo.

Quadro 26: Informações sobre o Manjeriçao (Mendonça, 2018, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/AMQT8>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Manjeriçao	<i>Ocimum basilicum</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia; Disfunção respiratória; Febre.	Preparar um chá utilizando as folhas picadas da planta em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo.

Quadro 27: Informações sobre o mastruz (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/orBCU>>.

<p>Nomes Populares</p> <p>Mastruz; Mentruz; Erva de santa maria.</p>	<p>Nome Científico</p> <p><i>Chenopodium anthelminticum</i> L.</p>	
<p>Parte da planta indicada</p>	<p>Enfermidade</p>	<p>Modo de uso</p>
<p>Folha, caule e flores</p>	<p>Lesões</p>	<p>Fazer um macerado da planta para extrair o sumo, com esse preparo em mãos pode-se utilizar de duas formas, como um suco, misturando o sumo com água para consumo, ou como pomada, aplicando o sumo diretamente na área afetada.</p>
<p>OBS: O Mastruz pode ser utilizado para afastar alguns invertebrados como pulgas e percevejos, basta deixar ramos da planta na área de interesse ou varrer o mesmo com as folhas.</p>		

Quadro 28: Informações sobre a melissa (Silva *et al.*, 2021, Nunes *et al.*, 2015, Tavares *et al.*, 2015).
Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/boBRZ>>.

Nome Popular Melissa	Nome Científico <i>Melissa officinalis</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha	Dispepsia; Estresse; Hipertensão; Insônia.	Preparar um chá utilizando as folhas picadas da planta em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo. Tomar antes das refeições para dispepsia e hipertensão ou antes de dormir para tratar o estresse e a insônia.

Quadro 29: Informações sobre o orégano (Fonseca, 2021; Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023).
Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/coqxL>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folha e flores	Dispepsia	Preparar o chá com as folhas e flores da planta em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo. Ingerir o chá após as refeições. A planta também pode ser utilizada em forma de tempero, utilizando as folhas e flores secas trituradas.

Quadro 30: Informações sobre o ora pro nobis (Ortiz *et al.*, 2023, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/AGU38>>.

Nomes Populares Ora pro nobis; Carne de pobre.	Nome Científico <i>Pereskia aculeata</i> Mill.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas	Anemia	Comer as folhas durante as refeições, podendo ser na salada, refogado, na sopa ou feijão.

Quadro 31: Informações sobre o peixinho (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/owyJT>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Peixinho	<i>Stachys byzantina</i> K.Koch	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas	Irritação na garganta; Tosse.	Preparar um chá com as folhas em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido e fazer um gargarejo com ele. Outra opção é comer as folhas durante as refeições.

Quadro 32: Informações sobre a pimenta (Santana *et al.*, 2017, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/cmt39>>.

Nomes Populares Pimenta; Malagueta.	Nome Científico <i>Capsicum frutescens</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Fruto	Metabolismo lento	Comer os frutos in natura ou como tempero nas refeições.

Quadro 33: Informações sobre o poejo (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/hmpD4>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Poejo.	<i>Mentha pulegium</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas e caule	Gripe; Tosse; Estresse; Insônia.	Preparar um chá utilizando as folhas e caule da planta em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo. Tomar antes de dormir.

Quadro 34: Informações sobre a salsa (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/tES29>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Salsa.	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A. W. Hill.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Raízes	Dispepsia	Preparar um chá com as raízes da planta picada em infusão com água quente, por cerca de 10 minutos, após esse período coar o líquido para consumo. Tomar em jejum.

Quadro 35: Informações sobre a serralha (Eibel; Zilly; Silva; Ferreira, 2021; Tavares, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/qtH38>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Serralha	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas e caule	Anemia	Comer como salada durante as refeições.
Folhas	Feridas	Fazer um macerado das folhas para extrair o sumo. Aplicar na ferida antes de fazer o curativo.

Quadro 36: Informações sobre a taioba (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/eoABJ>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Taioba	<i>Xanthosoma sagittifolium</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas	Anemia	Comer as folhas refogadas, durante as refeições. OBS: Comer as folhas cruas pode causar alergias.

Quadro 37: Informações sobre o tomilho (Lorenzi; Matos, 2008, Tavares *et al.*, 2015). Fonte: do autor (2023). Fonte da imagem: <<https://encurtador.com.br/gnwY6>>.

Nome Popular	Nome Científico	
Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i> L.	
Parte da planta indicada	Enfermidade	Modo de uso
Folhas e flores	Gripe; Resfriado; Tosse.	Utilizando água fervente é necessário colocar as folhas e flores picadas em uma infusão por cerca de 10 minutos, após esse período consumir o líquido coado. Tomar algumas vezes ao dia.
Folhas e flores	Alopecia.	Preparar um chá com as folhas e flores picadas deixando em infusão com água fervente até o preparo esfriar. Lavar o couro cabeludo com o chá, deixar por alguns minutos antes de enxaguar.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta pesquisa, foi possível observar o quão grande é o conhecimento presente na cultura popular e como é importante o uso da ciência para fazer a ratificação desses saberes em meio acadêmico e científico, possibilitando, assim, o uso amplo do discernimento passado de forma oral para fins fitoterápicos. Por esse motivo, fica claro o quão necessários são trabalhos como os citados neste projeto, bem como os registros do uso popular das diversas plantas presentes nos diferentes biomas.

Algumas plantas como hortelã, orégano e serralha mostram-se eficazes para a saúde mesmo que sejam consumidas em refeições diárias na forma de temperos ou em saladas, como acompanhamento.

Por fim, para que isso seja possível, mais e mais pesquisas envolvendo esta percepção milenar devem ser feitas, haja vista que as observações já realizadas mostraram quão benéficos e diversificados são os usos das plantas como meio de tratamento de inúmeras enfermidades.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, V. R. de. Uso de *Curcuma zedoaria* Roscoe e *Coriandrum sativum* L. na fitoterapia. UNITAU, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/4096/1/17%20TG_Victoria%20Robles_pdfA.pdf>. Acesso em: 15 set. 2022.
- DA CRUZ, G. S.; SCHUERTZ, H. F.; DIAS, G. B. Uso popular do boldo *Plectranthus barbatus* Andrews (Lamiaceae) como fitoterápico em tratamento de doenças. *Revista Saúde & Diversidade*, 2017. Disponível em: <<https://scholar.archive.org/work/x5hpsyqz6nbgbeg4gpnuyqh46m/access/wayback/https://revista.ufr.br/hd/article/download/7474/3663>>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- EIBEL, G. S. B.; ZILLY, A.; SILVA, R. M. M. da; FERREIRA, H. Uso da infusão de folhas de *Sonchus oleraceus* para o tratamento de vitiligo. *Research, Society and Development*, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13824/12366>>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- FERRAZ, C. V.; CHAGAS, J. C. das; DORIGON, E. B. *Artemisia absinthium* L.: Aplicabilidade na saúde humana. *Brazilian Journal*, 27 ago. 2020. DOI 10.34119/bjhrv3n4-326. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15663/12880>>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- FONSECA, J. I. M. *Origanum vulgare* L.: composição química, bioatividades e usos terapêuticos: Experiência Profissionalizante na vertente de Farmácia Comunitária, Hospitalar e Investigação. *uBibliorum*, 2021. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11628/1/8297_17849.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- IANISKI, K. M. Avaliação in vitro da capacidade antimicrobiana dos óleos essenciais comerciais de *Eucalyptus globulus* e *Ocimum basilicum* L sobre as espécies de *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* e *Candida albicans*, 2018. Disponível em: <<https://www.repositorio.camporeal.edu.br/index.php/biomed/article/view/346>>. Acesso em: 21 out. 2022.
- KLIMEK-SZCZYKUTOWICZ, M.; SZOPA, A.; EKIERT, H. Composição química, uso tradicional e profissional em medicina, aplicação em proteção ambiental, posição em indústrias de alimentos e cosméticos e estudos biotecnológicos de *Nasturtium officinale* (agrião) – uma revisão. *Fitoterapia*, [s. l.], v. 129, p. 283-292, Setembro 2018. DOI 10.1016/j.fitote.2018.05.031. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0367326X18305719?via%3Dihub#preview-section-cited-by>>. Acesso em: 14 set. 2022.
- LAURINTINO, T. K. S. Avaliação de compostos bioativos e potencial antioxidante da folha e caule da cana do brejo (*Costus spicatus*) por diferentes métodos de extração. UFSC, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/216320/PENQ0878-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- LEITE, A. S.; SANTOS, J. S. *Allium sativum* L. Antimicrobial potential: a review. *Research, Society and Development*, 2021. DOI 10.33448/rsd-v10i14.21699. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21699>>. Acesso em: 15 set. 2022.
- LEITE, P. M. Uso de plantas medicinais e sua potencial interferência no controle da anticoagulação oral em cardiopatas atendidos em clínicas de anticoagulação de um hospital universitário. UFMG,

2015. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-BB3K4L/1/disserta_o_paula_mendon_a_leite.pdf>. Acesso em: 16 set. 2022.

LIMA, W. F. T. B. de; PONTES JÚNIOR, J. A. de A.; ALVES NETA, M. A. F. Atividade antimicrobiana e antioxidante da semente, casca e folha de *Cucurbita pepo* L. *Scientia Plena*, 5 dez. 2019.

Disponível em:

<http://repositorio.asces.edu.br/bitstream/123456789/2499/1/Artigo%20-%20Willames_Jose%cc%81%20Almir_Maria%20Anto%cc%82nia.pdf>. Acesso em: 14 set. 2022.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008.

MACHADO, S. A. Análise farmacognóstica das plantas medicinais *Pimpinella anisum* L. *E Foeniculum vulgare*, Mill. UNIGUAIRACÁ, 2020. Disponível em:

<<http://repositorioguairaca.com.br/jspui/bitstream/23102004/190/1/An%c3%a1lise%20farmacogn%c3%b3stica%20das%20plantas%20medicinais%20Pimpinella%20anisum%20L.%20E%20Foeniculum%20vulgare%2c%20Mill..pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

MARTINS, W. M. de O.; PAIVA, F. S.; BANTEL, C. A. Etnoconhecimento de plantas de uso medicinal na microregião do Vale do Juruá, Acre, Brasil. Enciclopédia Biosfera, jul. 2013. Disponível em: <<https://www.conhecer.org.br/enciclop/2013a/multidisciplinar/etnoconhecimento.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2022.

MEDEIROS, M. A. de; CRUZ, J. H. de A.; OLIVEIRA, H. M. B. F. de; GUÊNES, G. M. T.; ALVES, M. An. S. G.; OLIVEIRA Filho, A. A. de. *Rosmarinus officinalis* L.: propriedades farmacológicas relacionadas à Odontologia. *Archives of Health Investigation*, 2020. DOI 10.21270/archi.v10i1.3197. Disponível em: <<https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/3197/pdf>>. Acesso em: 14 set. 2022.

MENDONÇA, F. P. T. de. Atividade antimicrobiana de óleo essencial de manjerição (*Ocimum basilicum* L.) contra bactérias patogênicas e deterioradoras relacionadas a alimentos. *UFS*, 16 abr. 2018. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/9638/2/Francielle_Palmeira_Teles_Mendon%c3%a7a.pdf>. Acesso em: 15 set. 2022.

MESSIAS, M. C. T. B.; MENEGATTO, M. F.; PRADO, A. C. C.; SANTOS, B. R.; GUIMARÃES, M. F. M. Uso popular de plantas medicinais e perfil socioeconômico dos usuários: um estudo em área urbana em Ouro Preto, MG, Brasil. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/bM596Lf4GfM5sdx5rLLNft/?format=pdf>>. Acesso em: 16 set. 2022.

MORETES, D. N.; GERON, V. L. M. G. Os benefícios medicinais da *Curcuma longa* L. (Açafrão da terra). *UNIFAEMA*, 3 jun. 2019. DOI 10.31072/rcf.v10iedesp.767. Disponível em: <<https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2450/1/OS%20BENEF%c3%8dCIOS%20MEDICINAIS%20DA.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2022.

MORO, I. J. Avaliação da atividade citotóxica e tipo de morte em linhagens celulares humanas tratadas com derivados vegetais e metabólitos secundários de *Baccharis trimera* (Less.) DC. *UNESP*, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/141942/moro_ij_me_arafcf.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Acesso em: 15 set. 2022.

NICÁCIO, G. L. S.; MOURA, S.; COSTA, J. V. de J.; SENA, C. R.; CRUZ, T. B. F.; LOPES, G. N. M.; CECILIO, A. B. Breve revisão sobre propriedades fitoterápicas do *Zingiber officinale* – O Gengibre. *Sinapse Múltipla*, 18 dez. 2018. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla/article/view/15612/13986>>. Acesso em: 16 set. 2022.

NUNES, M. G. S.; BERNARDINO, A. de O.; MARTINS, R. D. Uso de plantas medicinais por pessoas com hipertensão. *Revista Rene*, 2015. DOI 10.15253/2175-6783.2015000600002. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/14741/1/2015_art_mgsnunes.pdf>. Acesso em: 15 set. 2022.

OLIVEIRA, G. M. S. de; BRITO, B. da S. de; GASPI, F. O. de G. de. Usos tradicionais e propriedades fitoterápicas do dente-de-leão (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.). *Eletronic Jornal Colletion Health*, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2121/1638>>. Acesso em: 16 set. 2022.

ORTIZ, M. da C. da S.; GUIMARÃES, L.; OLIVEIRA, L S. de. Estudo do potencial farmacológico das folhas de *Pereskia aculeata* Miller (ORA-PRO-NÓBIS): Utilizada popularmente como alimento e medicamento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2023. DOI <https://doi.org/10.51891/rease.v9i5.10312>. Disponível em: <<https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/10312>>. Acesso em: 8 jul. 2023.

POUR, Z. S.; HOSSEINKHANI, A.; Asadi, N.; SHAHRAKI, H. R.; VAFAEI, H.; KASRAEIAN, M.; BAZRAFESHAN, K.; FARAJI, A. Double-blind randomized placebo-controlled trial on efficacy and safety of *Lactuca sativa* L. seeds on pregnancy-related insomnia. *Journal of Ethnopharmacology*, [s. l.], v. 227, p. 176-180, 5 dez. 2018. DOI 10.1016/j.jep.2018.08.001. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874117342046?via%3Dihub>>. Acesso em: 14 set. 2022.

SANTANA, C. M. de; ALMEIDA, F. B. de; SILVA, F. R. da; MELO, W. F.; TALABE, G. G.; SARMENTO, W. E.; SOBRINHO, W. S.; LINHARES, P. C. F. Análise da utilização da pimenta (*Capsicum frutescens* L.) e sua indicação medicinal: Revisão. *PubVet*, 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Da-Silva-12/publication/315731151_Analise_da_utilizacao_da_pimenta_Capsicum_frutescens_L_e_sua_indicacao_medicinal_Revisao/links/59bdc462aca272aff2da15d9/Anlise-da-utilizacao-da-pimenta-Capsicum-frutescens-L-e-sua-indicacao-medicinal-Revisao.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2023.

SANTOS, I. de A. dos. Benefícios do uso e propriedades terapêuticas do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* MILL: Uma revisão integrativa de literatura. *UNIMAM*, 2022. Disponível em: <<http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/2664/1/FARM%20c3%81CIA%20-%20INGRID%20DE%20ALMEIDA%20DOS%20SANTOS.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

SILVA, A. P. da; PACHÚ, C. O. A *Matricaria recutita* (Camomila) no controle da ansiedade: Uma revisão integrativa. *BIOFARM*, 2023. Disponível em: <<https://revista.uepb.edu.br/BIOFARM/article/view/2281/1868>>. Acesso em: 22 jul. 2023.

SILVA, M. J. da; GOMES, M. L. B.; SIQUEIRA, L. da P. Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal *Melissa Officinalis* (erva-cidreira) –uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 13 nov. 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22349/19868>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

SOUZA, J. R. S.; SILVA, R. H. da; ZANACHI, J. A. Características fitoterapêuticas da aloe vera. *UNIFUNEC Científica Multidisciplinar*, 2018. DOI 10.24980/rfcm.v6i8.2237. Disponível em: <<https://seer.unifunec.edu.br/index.php/rfc/article/view/2237/2568>>. Acesso em: 16 abr. 2023.

SOUZA, K. A. G.; NASCIMENTO, A. N. C. do; PEREIRA, J. C. Da S.; Nunes, L. E.; ARAÚJO, T. D. R. de. O uso de *Mikania glomerata* Spreng. (Guaco) no tratamento de alergia respiratória - uma revisão integrativa. *Diversitas Journal*, 2023. Disponível em: <https://www.diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/view/2503>. Acesso em: 23 abr. 2023.

TAVARES, S. A.; BARBOSA, M. do C. dos S.; CAMPOS, C. A. C.; LUCENA, A. G. de. Plantas medicinais. *EMATER-DF*, 2015. Disponível em: <http://biblioteca.emater.df.gov.br/jspui/handle/123456789/97>. Acesso em: 15 set. 2022.

ZARDO, A.; OTENIO, J. K.; LOURENÇO, E. L. B.; GASPAROTTO JUNIOR, A.; JACOMASSI, E. Levantamento de informações etnobotânicas, etnofarmacológicas e farmacológicas registradas na literatura sobre *Tropaeolum majus* L. (Chaguinha). *UNIPAR*, 2016. DOI 10.25110/arqsaude.v20i3.2016.5883. Disponível em: <<https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/5883/3384>>. Acesso em: 15 set. 2022.