

FITOVIVA

PROGRAMA MUNICIPAL DE FITOTERAPIA E PLANTAS MEDICINAIS DE CUIABÁ/MT



Chenopodium ambrosioides
(Erva-de-santa-maria)



Psidium guajava
(Goiaba)



Justicia pectoralis
(Anador)



Cymbopogon citratus
(Capim-cidreira)

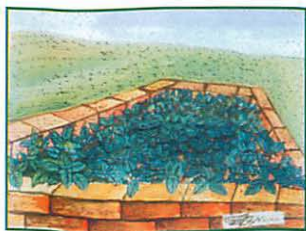
FITOVIVA - PROGRAMA MUNICIPAL DE FITOTERAPIA E PLANTAS MEDICINAIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CUIABÁ - MT

Criado através da Lei Municipal nº 5.053 de 28 de dezembro de 2007, de acordo com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS – PNPICS – Portaria 971/MS e da Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterapia - DP nº 5.813/2006.

OBJETIVOS

- Incentivar o cultivo de Plantas Mediciniais nos quintais e unidades de saúde no município de Cuiabá;
- Resgatar e valorizar o saber popular em Plantas Mediciniais;
- Orientar os usuários do Sistema Único de Saúde – SUS quanto ao uso racional de Plantas Mediciniais e fitoterápicos;
- Cultivar Plantas Mediciniais de acordo com as boas práticas agrícolas para produção de fitoterápicos e dispensação no SUS Cuiabá-MT;
- Estabelecer a educação em Saúde voltada ao uso adequado das Plantas Mediciniais pela população, através da promoção de cursos, seminários, confecção e distribuição de materiais educativos;
- Promover a interação entre o setor público e universidades, centros de pesquisas e outras instituições na área de Plantas Mediciniais;
- Ampliar as opções terapêuticas aos usuários, com garantia de acesso a Plantas Mediciniais, fitoterápicos e serviços relacionados à Fitoterapia, com segurança, eficácia e qualidade, na perspectiva da integralidade da atenção à saúde, valorizando o conhecimento tradicional sobre Plantas Mediciniais;
- Sensibilizar usuários e profissionais da saúde e de áreas afins no tema “Plantas Mediciniais”.



Mentha x villosa
(Hortelã)



Aloe vera Burm.
(Babosa)

ORIENTAÇÕES

- Use somente as Plantas Medicinais que você conhece ou com orientação de especialista;
- A correta identificação da Planta Medicinal é importante para o seu uso;
- A idéia de que Planta Medicinal não faz mal é errada. Usada de forma incorreta pode intoxicar, provocar doenças, abortos, má formação em fetos ou, no mínimo, não ter o efeito esperado;
- Evite fazer uso de uma mesma planta por mais de 30 dias.

É aconselhável misturar várias Plantas Medicinais?

Não, pois algumas plantas podem anular o efeito da outra, ou até causar efeitos colaterais.

Quem pode fazer uso de Plantas para fins Medicinais?

A maioria das pessoas pode fazer uso de Plantas Medicinais.

Crianças, idosos, gestantes e portadores de doenças crônicas deverão ter cuidados redobrados e orientações especiais.

Não devem ser utilizadas plantas que estejam perto de:

- fossas,
- esgotos,
- lixos,
- beira de estradas,
- ou qualquer lugar que apresente risco de contaminação.

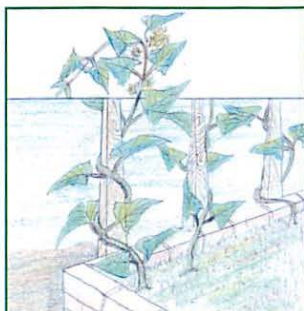
Plantas que estão há mais de 6 meses guardadas não devem ser utilizadas.

Evite comprar plantas expostas ao sol, à poluição, mofadas e sujas.

Lavar bem a parte da planta a ser utilizada. Se for necessário secar as folhas, deve ser feito à sombra e em locais arejados.



Matricaria recutita
(Camomila)



Mikania glomerata Spreng.
(Guaco)



Ocimum spp
(Manjericão/Alfavaca)



Passiflora spp
(Maracujá)

FORMAS DE USO DE PLANTAS

USO INTERNO

INFUSÃO OU ABAFADO

Coloque água fervente sobre a planta: tampe e espere de 5 a 10 minutos. Coe e beba. Esta forma de preparo é indicada para folhas e flores.

COZIMENTO OU DECOCCÃO

Cozinhar a planta em água de 05 a 20 minutos. Indicado para o preparo de partes mais duras das plantas como cascas, raízes e sementes.

XAROPE CASEIRO (Não pode ser usado por pessoas diabéticas)

É uma preparação feita com açúcar e usada geralmente para o tratamento de dores de garganta, tosse e bronquite. Junta-se parte do chá por infusão ou cozimento, com uma parte de açúcar do tipo cristalizado.

MACERAÇÃO

Colocar a planta, amassada ou picada, depois de bem limpa, mergulhada em água fria durante 10 a 24 horas, dependendo da parte usada. São utilizadas, principalmente, cascas e raízes.

GARGAREJO E BOCHECHO

São úteis em caso de inflamação das amígdalas, rouquidão, faringite e laringite. Tomar cuidado para não engolir o líquido.

INALAÇÃO

É quando você respira o vapor produzido pelo chá aquecido de uma planta curativa.

IMPORTANTE: Cuidado com as crianças por causa do risco de queimaduras.

USO EXTERNO

BANHO

Preparar uma infusão ou uma decoção mais forte, coar e banhar a parte afetada.

CATAPLASMA OU EMPLASTRO

É preparado com a planta fresca e limpa, amassada e colocada diretamente sobre a parte afetada. Pode-se fazer um chá bem forte e ainda quente colocar farinha, fazendo uma papa grossa. Essa mistura é colocada sobre um pano limpo e utilizada ainda quente sobre o local a ser tratado; cobrir com outro pano.

COMPRESSAS

Consiste em molhar pedaços de pano, limpo, em chá forte – quente ou frio - e aplicar na região afetada. Os chás quentes têm efeito calmante sobre inchaços, nevralgias, machucados, reumatismo, gota, etc.

PRESTE BEM ATENÇÃO

- 🍃 O preparo correto é importante para extrair as substâncias ativas que estão nas Plantas Medicinais;
- 🍃 Os chás devem ser preparados de preferência em vasilhas de vidro, louça ou inox. Evite usar panelas e chaleiras de alumínio.
- 🍃 Os chás devem ser preparados, de preferência, em doses individuais para serem usados logo em seguida;
- 🍃 A adição de mel a xaropes ou chás só deve ser feita depois que estes fiquem mornos ou frios;
O mel só deve ser usado por crianças acima de 2 anos;
- 🍃 Você deve ter um diagnóstico médico antes de iniciar o tratamento. Afinal, você tem que saber **O QUÊ** pretende tratar;
- 🍃 A dosagem dos remédios feitos com Plantas Medicinais varia de acordo com a idade. Por isso deve ser observada cuidadosamente essa dosagem e sua forma de uso.

LEMBRE-SE: A DIFERENÇA DO REMÉDIO PARA O VENENO É A DOSE!

- 🍃 Recomenda-se para os chás (Infusão, Cozimento e Maceração):
 - de 6 meses de idade até 1 ano: 1 colher de café, 3 vezes ao dia, **somente com acompanhamento médico;**
 - de 1 a 2 anos: ½ xícara de chá, 2 vezes ao dia;
 - de 2 a 5 anos: ½ xícara de chá, 3 vezes ao dia;
 - de 5 a 10 anos: ½ xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia;
 - adulto: 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia.
- 🍃 O horário em que devem ser tomados os medicamentos feitos com plantas é muito importante para a obtenção dos efeitos desejados. Como regra geral temos:
 - **Antes do café da manhã:** laxativos, depurativos, diuréticos e vermífugos;
 - **Antes das refeições principais:** digestivos, as vitaminas e sais minerais;
 - **Após as refeições principais:** os medicamentos para reumatismo, para os nervos e os antitérmicos.



Punica granatum
(Romã)



Curcuma longa
(Açafrão)

FRANCISCO BELLO GALINDO
Prefeito Municipal de Cuiabá

MAURÉLIO DE LIMA BATISTA RIBEIRO
Secretário Municipal de Saúde

EQUIPE TÉCNICA DO PROGRAMA

Sheyla Lucia Roman Kato - Bióloga/Supervisora do Fitoviva

Antônio Nery de Azevedo – Esp. / Pedagogo / SMS

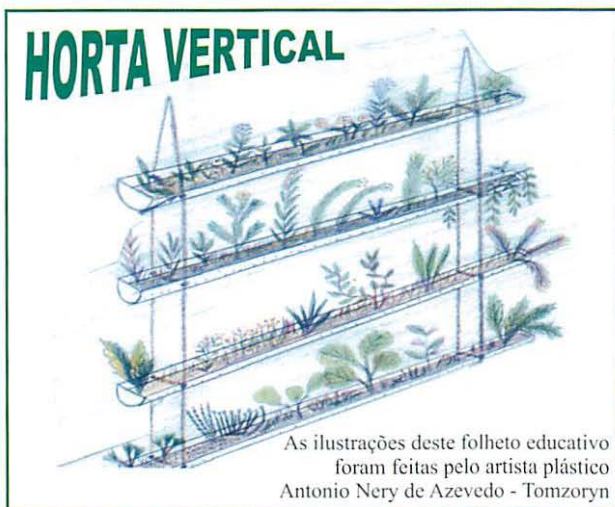
Claudemir Clóvis de Campos - Esp. / Biólogo / SMS

Márcia Maria do Prado – Esp. / Nutricionista / SES/MT

Maria das Graças Leão – Esp. / Farmacêutica (Colaboradora)

Otília Maria Teófilo – Msc. / Médica Homeopata / SMS

Sônia Maria de Oliveira – Bel. / Cientista Política / SMS



Endereço: HORTO FLORESTAL "TOTE GARCIA"
Rua Ivan Rodrigues Arraes, s/n
Fone: 65-3617-1447 - e-mail: fitoviva@gmail.com
Cuiabá - MT / 2010