

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE PARINTINS
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

EDUARDO SERRÃO SOARES

GUIA ILUSTRADO: PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E ACLIMATADAS

PARINTINS – AM
2025

EDUARDO SERRÃO SOARES

GUIA ILUSTRADO: PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E ACLIMATADAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro de Estudos Superiores de Parintins, da Universidade do Estado do Amazonas como requisito obrigatório para obtenção do grau de Licenciado em Ciências Biológicas.

ORIENTADORA:
Prof. Me. FIORELLA PEROTTI CHALCO

PARINTINS – AM
2025

EDUARDO SERRÃO SOARES

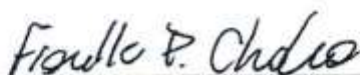
GUIA ILUSTRADO: PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E ACLIMATADAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro De Estudos Superiores de Parintins, da Universidade do Estado do Amazonas como requisito obrigatório ao Trabalho de Conclusão de Curso e obtenção do grau de Licenciado em Ciências Biológicas.

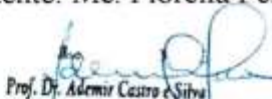
ORIENTADORA: FIORELLA PEROTTI CHALCO

Aprovado em 18 de junho de 2025 pela Comissão Examinadora.

BANCA EXAMINADORA



Presidente: Me. Fiorella Perotti Chalco



Prof. Dr. Ademir Castro e Silva

Membro titular: Dr. Ademir Castro e Silva



Membro titular: Dra. Adriana da Silva Nunes

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ser a força da minha vida, pela dádiva da saúde, pela sabedoria e pela perseverança que me permitiram concluir mais uma etapa significativa da minha jornada acadêmica. Sua presença constante iluminou os momentos de dificuldade e trouxe esperança em cada desafio enfrentado.

A minha profunda gratidão à minha orientadora, Prof^a MSc. Fiorella Perotti Chalco, que não apenas compartilhou seu conhecimento, oferecendo um olhar crítico, detalhista e construtivo. Mesmo diante de adversidades e atrasos, ela esteve sempre disposta a auxiliar, sendo um exemplo de profissionalismo e inspiração.

Agradeço de coração à minha família, meu alicerce em todos os momentos. Aos meus pais, por compreenderem as dificuldades que acompanham uma graduação, por suas palavras de incentivo, suas orações e pelo apoio incondicional que me proporcionaram segurança para seguir firme nos estudos.

Minha gratidão se estende a todos os professores do curso de Ciências Biológicas, cuja paixão pelo ensino ajudou a moldar meu caráter profissional e ético. Cada aula, cada troca de experiência e conhecimento contribuiu significativamente para minha formação acadêmica e para o desenvolvimento da minha visão enquanto futuro profissional da área.

Por fim, dedico este trabalho também a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este objetivo fosse alcançado. Que esta conquista seja uma forma de retribuir e honrar o esforço e a confiança depositados em mim.

“Inteligência é a habilidade das espécies para viver em harmonia com o meio ambiente.” — Paul Watson

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

S676 Soares, Eduardo Serrão
Guia Ilustrado: Plantas Medicinais da Amazônia e
Aclimatadas / Eduardo Serrão Soares . Manaus : [s.n], 2025.
124 f.: il.; 21,0 cm.

TCC - Graduação em Ciências Biológicas- Licenciatura-
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2025.
Orientador: Fiorella Perrotti Chalco.

1. Guia Ilustrado. 2. Plantas medicinais. 3. Conhecimento
tradicional. 4. Amazônicas e Aclimatadas. I. Fiorella Perrotti
Chalco (Orient.) II. Universidade do Estado do Amazonas. III.

CDU(1997)5

RESUMO

A Amazônia é uma fonte extraordinária de biodiversidade, onde uma variedade exuberante de plantas oferece grande potencial medicinal. O guia destaca a relevância cultural e histórica dessas plantas para as comunidades ribeirinhas locais, que as utilizam. O documento oferece uma visão geral das plantas medicinais mais comuns na região, detalhando suas características botânicas e os usos para fins medicinais. Além disso, enfatiza a importância da conservação ambiental e do manejo sustentável dessas plantas, garantindo sua disponibilidade para as futuras gerações. Um aspecto crucial do guia é a promoção da segurança e do uso responsável das plantas medicinais. Adverte-se sobre os riscos da automedicação e ressalta-se a importância de buscar orientação de profissionais de saúde ao utilizar essas plantas para tratamentos terapêuticos. Além das informações sobre as plantas em si, o guia fornece orientações práticas sobre a preparação e o uso de medicamentos à base de plantas medicinais. Isso inclui métodos de extração, dosagens recomendadas e possíveis interações com outros medicamentos. Outro ponto destacado é o potencial econômico das plantas medicinais amazônicas. Além de beneficiar as comunidades locais por meio do comércio sustentável, essas plantas representam uma oportunidade de desenvolvimento econômico para a região, incentivando a valorização da biodiversidade e o uso sustentável dos recursos naturais. O guia ressalta a importância do conhecimento tradicional associado às plantas medicinais da Amazônia e o papel das comunidades locais na preservação desse patrimônio cultural e ambiental. Ao promover o uso consciente e responsável dessas plantas, o guia busca contribuir para a saúde e o bem-estar das pessoas. Em resumo, o guia sobre plantas medicinais da Amazônia oferece um olhar abrangente sobre o potencial terapêutico, econômico e cultural desses recursos naturais, destacando a importância de sua conservação e uso responsável para o bem-estar humano de maneira sustentável.

Palavras-chave: Guia; plantas medicinais; conhecimento tradicional

ABSTRACT

The Amazon is an extraordinary source of biodiversity, where an exuberant variety of plants offers great medicinal potential. The guide highlights the cultural and historical relevance of these plants to the local riverside communities that use them. The document provides an overview of the most common medicinal plants in the region, detailing their botanical characteristics and medicinal uses. Furthermore, it emphasizes the importance of environmental conservation and the sustainable management of these plants, ensuring their availability for future generations. A crucial aspect of the guide is the promotion of safety and responsible use of medicinal plants. It warns about the risks of self-medication and stresses the importance of seeking guidance from healthcare professionals when using these plants for therapeutic treatments. In addition to information about the plants themselves, the guide provides practical instructions on the preparation and use of herbal medicines. This includes extraction methods, recommended dosages, and possible interactions with other medications. Another highlighted point is the economic potential of Amazonian medicinal plants. In addition to benefiting local communities through sustainable trade, these plants represent an opportunity for economic development in the region, encouraging the appreciation of biodiversity and the sustainable use of natural resources. The guide underscores the importance of traditional knowledge associated with Amazonian medicinal plants and the role of local communities in preserving this cultural and environmental heritage. By promoting the conscious and responsible use of these plants, the guide seeks to contribute to people's health and well-being. In summary, the guide on Amazonian medicinal plants offers a comprehensive view of the therapeutic, economic, and cultural potential of these natural resources, highlighting the importance of their conservation and responsible use for sustainable human well-being.

Keywords: Guide; medicinal plants; traditional knowledge..

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
1. OBJETIVO	2
1.2. Objetivo Geral	2
1.3. Objetivo Específico	2
2. REFERENCIAL TEÓRICO	3
3. METODOLOGIA	5
3.1. Área de estudo	5
3.2. Escolha das espécies	6
3.3. Coleta de dados	7
3.4. Coleta das amostras - exsiccatas	7
3.5. Confecção do Guia	8
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17
APÊNDICE	21

INTRODUÇÃO

A Amazônia, com sua vasta extensão de floresta equatorial, representa um dos maiores repositórios de biodiversidade do planeta. Esta região abriga uma miríade de espécies vegetais, muitas das quais têm sido utilizadas por populações indígenas e comunidades tradicionais ao longo de séculos para fins medicinais. A riqueza desse saber ancestral é uma expressão do vínculo profundo entre cultura e natureza, e configura-se como uma alternativa eficaz e acessível no cuidado com a saúde. Segundo Vasquez, Mendonça e Noda (2014), o uso das plantas medicinais é parte fundamental das práticas terapêuticas de comunidades ribeirinhas amazônicas, sendo o conhecimento repassado por meio da oralidade, especialmente entre curandeiros, parteiras e lideranças locais.

Esse saber, longe de ser meramente empírico, é resultado de uma observação refinada e contínua da natureza. A utilização dessas plantas não está dissociada de um contexto de preservação ambiental. Como pontuado por Mendes (2023), muitos fármacos usados na medicina moderna foram desenvolvidos a partir do uso tradicional de plantas medicinais por comunidades ancestrais, o que demonstra que a valorização do conhecimento tradicional, também pode impulsionar descobertas científicas relevantes. Além disso, o autor destaca que esse conhecimento contribui não só para a saúde humana, assim como para a conservação dos ecossistemas naturais.

Dessa forma, as plantas medicinais da Amazônia tornam-se não apenas recursos terapêuticos, assim como, elementos centrais em políticas públicas de saúde e meio ambiente. Amorozo (2002) enfatiza que a medicina tradicional amazônica constitui um sistema complexo e estruturado de conhecimento, cuja valorização é essencial para o fortalecimento da identidade cultural dos povos da floresta e para o avanço das práticas integrativas e complementares de saúde.

A ciência tem mostrado crescente interesse em compreender e validar essas práticas. Oliveira et al. (2020) ressaltam que a Amazônia conta com cerca de 1.300 espécies de plantas medicinais, muitas das quais ainda pouco estudadas. A carência de estudos sistemáticos sobre seus princípios ativos, indicações e riscos reforça a necessidade de pesquisas interdisciplinares que combinem saber tradicional e

evidências científicas. Nesse cenário, a produção de materiais educativos torna-se uma medida estratégica.

Como argumenta Lima et al. (2022), cartilhas informativas sobre plantas medicinais promovem a democratização do acesso ao conhecimento e fortalecem as práticas de saúde baseadas em recursos naturais, respeitando os saberes locais. A elaboração de um Guia voltada às espécies amazônicas, portanto, busca preencher essa lacuna informativa e estimular o uso sustentável desses recursos.

Esse guia surge como uma resposta à necessidade crescente de divulgação e valorização do uso tradicional das plantas medicinais amazônicas. Ela busca oferecer um guia acessível tanto para profissionais da saúde quanto para membros das comunidades locais, apresentando as principais espécies, suas propriedades terapêuticas, modos de preparo e indicações baseadas no uso tradicional e, quando possível, na literatura científica.

Além disso, pretende-se destacar a importância do manejo sustentável e da conservação ambiental. Ao valorizar os saberes tradicionais e aliar conhecimento à ciência, contribui-se para a construção de uma abordagem de saúde mais integral, respeitosa e ecológica. Assim, o presente estudo visa não apenas informar, mas, promover a disseminação do conhecimento acerca de plantas nativas da região amazônica, tendo como principal finalidade, o uso das mesmas, para fins medicinais.

1. OBJETIVO

1.2. Objetivo Geral

Elaborar um guia sobre as plantas medicinais mais utilizadas no município de Parintins.

1.3. Objetivo Específico

- Realizar o levantamento das espécies medicinais;
- Coletar das amostras;
- Digitalizar as exsicatas;
- Confeccionar o guia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O uso de plantas medicinais na Amazônia é uma prática ancestral, profundamente enraizada nas culturas tradicionais da região. Segundo Amorozo e Gély (1988), para os caboclos do Baixo Amazonas, esse conhecimento é transmitido oralmente entre gerações, sendo muitas vezes o único recurso terapêutico disponível. Esse saber popular baseia-se na observação constante e sistemática dos fenômenos naturais e na experimentação empírica dos recursos vegetais disponíveis.

Albuquerque e Andrade (2002) ressaltam que o conhecimento tradicional sobre o uso de plantas medicinais representa um importante ponto de encontro entre permanências e rupturas culturais, permitindo a observação de diferentes tradições de uso que convergiram na região amazônica. Esse conhecimento é fundamental para a conservação da biodiversidade e para o desenvolvimento de políticas públicas que reconheçam e valorizem as práticas tradicionais de saúde.

Elizabetsky (1987) destaca que a descoberta de drogas, como os alcaloides do grupo tropano, extraídos da beladona (*Atropa belladonna L.*), teve como orientação o uso empírico para tratar os males de uma população. Isso evidencia a importância do conhecimento tradicional na orientação de pesquisas científicas e no desenvolvimento de novos medicamentos. Santos (2000) enfatiza que as tradições populares de uso de plantas medicinais na Amazônia representam um importante ponto de encontro entre permanências e rupturas culturais, estabelecidas desde os primeiros contatos intertribais e interétnicos.

Essas práticas terapêuticas, normalmente vinculadas às medicinas tradicionais, são fundamentais para a construção da sociedade amazônica e para a manutenção da saúde das populações locais. Almeida et al. (2021) realizaram um levantamento das espécies medicinais amazônicas mais solicitadas nas principais feiras da cidade de Santarém-PA, identificando dezoito plantas medicinais de origem amazônica.

Dentre as quais, destacaram-se o amapá (*Parahancornia fasciculata*), quássia (*Quassia amara*), andiroba (*Carapa guianensis*), piquiá (*Caryocar villosum*) e o uxi amarelo (*Endopleura uchi*) como as mais consumidas nas feiras. As indicações terapêuticas dessas plantas corroboram com a composição química descrita na literatura, evidenciando a importância do conhecimento tradicional na orientação do uso seguro e eficaz das plantas medicinais. Modro et al. (2017) ressaltam que a

integração do saber tradicional com práticas sustentáveis de cultivo de plantas medicinais contribui para a conservação dos recursos naturais e o fortalecimento da identidade cultural das populações amazônicas. Além disso, a identificação correta das espécies medicinais é fundamental para garantir a eficácia e segurança dos tratamentos.

A correta identificação de espécies vegetais é um pilar fundamental para a pesquisa científica em botânica e etnobotânica. Para assegurar essa precisão, destaca-se a importância da coleta adequada de exsicatas e seu depósito em herbários credenciados, prática que assegura a fidedignidade taxonômica e a reprodutibilidade dos estudos. Conforme apontam Carter, Bryson e Darbyshire (2007), “as exsicatas e as coleções de herbário fornecem a base para muitos aspectos da pesquisa nas ciências botânicas... promovem a reprodutibilidade no método científico, pois registros permanentes documentam a identificação”. Essa abordagem rigorosa se alia aos avanços da etnobotânica, campo interdisciplinar que investiga as interações entre as comunidades humanas e as plantas. Albuquerque, Araújo e Montenegro (2023) ressaltam que “a etnobotânica consiste no estudo da afinidade existente entre as comunidades humanas e os recursos vegetais, tendo como base o conhecimento tradicional [...] permite compreender como as pessoas classificam, manipulam e utilizam as plantas”. Dessa forma, a integração entre metodologias botânicas formais e o saber tradicional possibilita não apenas avanços científicos, mas também a valorização do conhecimento local e a conservação da biodiversidade.

Cunha e Albuquerque (2006) argumentam que a validação científica das práticas tradicionais de uso de plantas medicinais pode fortalecer a fitoterapia como alternativa terapêutica, promovendo o uso racional e seguro desses recursos.

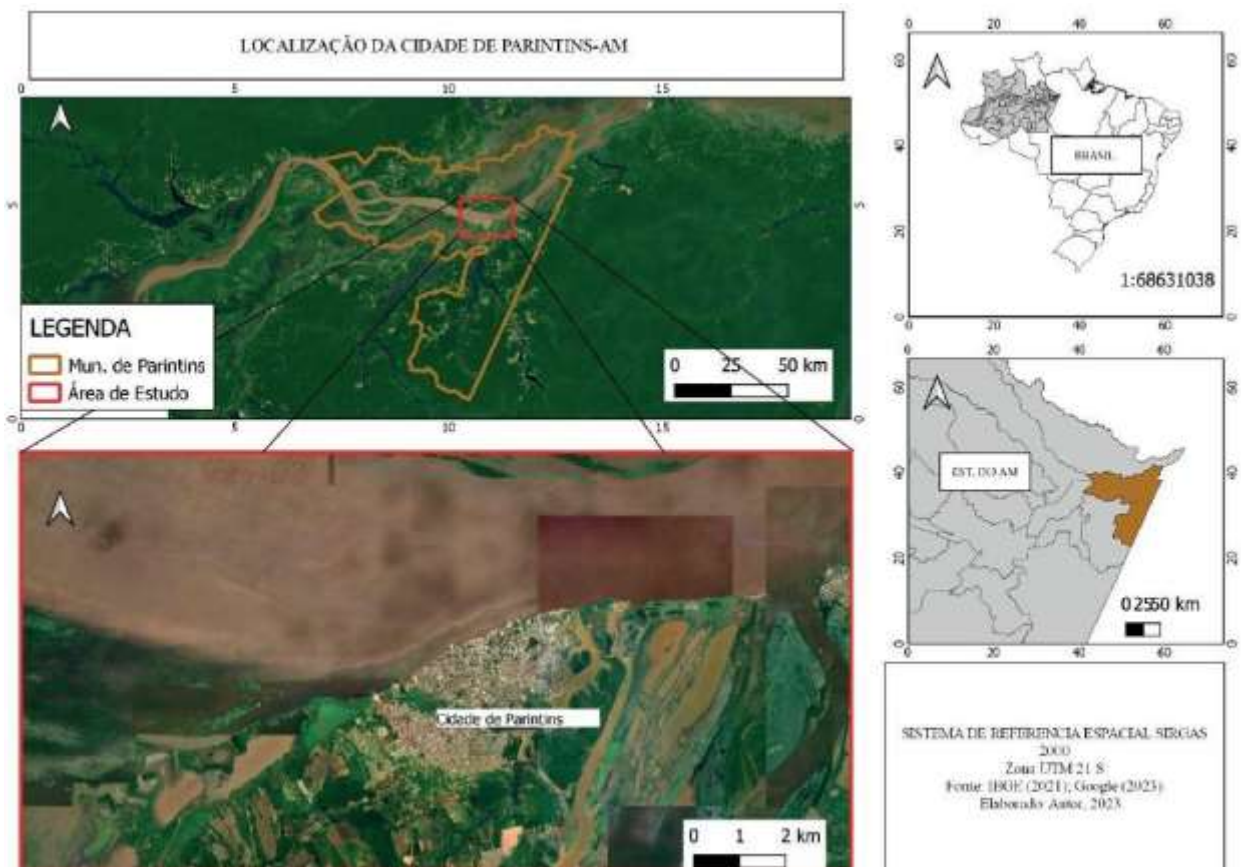
Por fim, a elaboração de materiais educativos, como Guias informativos, podem servir como ferramenta para a disseminação do conhecimento sobre plantas medicinais, promovendo a saúde comunitária e a conservação da biodiversidade. A construção desses materiais deve respeitar os preceitos éticos, garantindo a legitimidade, privacidade e sigilo das informações, conforme estabelecido pelas diretrizes de pesquisa.

3. METODOLOGIA

3.1. Área de estudo

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória, descritiva de abordagem qualitativa, realizada no período de 10 de agosto de 2024 a 30 de maio 2025. As coletas de arquivos foram realizadas no acervo de exsicatas da Universidade do Estado do Amazonas que serviram de ilustrações e informações de cada espécime, representado pela Figura 2. Foram coletadas espécies em zonas rurais de Parintins presente na área que compreende a Figura 1, para complementar as plantas medicinais, sendo elas as comunidades de Santa Maria do Mamuriacá, Santa da Rita da Valéria e em regiões suburbanas de Parintins como o Ramal do Kidoco.

Figura 1 – Área de pesquisa e coleta de exsicatas.



Fonte: IBGE (2021); Google (2023). Org. Autor (2023).

Figura 2 – Exsicatas digitalizadas para ilustrar o Guia.



Fonte: Acervo pessoal do autor.

3.2. Escolha das espécies

O estudo representa o desenvolvimento e validação do Guia sobre plantas medicinais da Amazônia e espécies aclimatadas. Nesta fase inicial, foram seguidos passos fundamentais para a criação desse material, incluindo uma ampla revisão da literatura científica, a seleção criteriosa do conteúdo informativo e a incorporação de exsicatas provenientes do Herbário da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), em Parintins, como elemento visual e científico diferenciador.

A utilização das exsicatas do herbário, em substituição a ilustrações convencionais, visa assegurar a precisão científica do material, além de proporcionar uma experiência educativa autêntica. Este recurso permite que os leitores reconheçam as plantas com maior confiança, reforçando a conexão entre o conhecimento apresentado e a biodiversidade local. O design e o formato do Guia foram cuidadosamente planejados para serem claros, acessíveis e visualmente atrativos, ampliando sua utilidade como ferramenta de disseminação de conhecimento.

A proposta vai além de um simples material informativo: busca promover o uso sustentável e consciente das plantas medicinais, valorizando saberes tradicionais e aliando-os aos avanços científicos. Assim, contribui-se para a preservação da riqueza

natural da Amazônia e o fortalecimento de práticas de saúde baseadas na biodiversidade local.

3.3. Coleta de dados

A construção do conteúdo do Guia sobre as plantas medicinais da Amazônia e aclimatadas foi realizada com base em uma criteriosa pesquisa bibliográfica, envolvendo fontes diversificadas como artigos científicos, livros especializados em botânica e etnobotânica, guias já existentes e outras publicações relevantes. A diversidade dessas fontes garantiu uma abordagem ampla e detalhada, reunindo informações científicas, culturais e práticas acerca do uso das plantas medicinais.

A seleção das espécies para compor o Guia teve como ponto de partida as exsicatas catalogadas no herbário da Universidade do Estado do Amazonas, localizado no campus de Parintins. As amostras botânicas foram submetidas a um processo rigoroso de identificação e classificação, conduzido por especialistas na área, assegurando a correta nomenclatura e a autenticidade das espécies. Cada exsicata foi etiquetada com informações detalhadas, como o local de coleta, o habitat, e as características morfológicas, seguindo os protocolos de herborização.

3.4. Coleta das amostras - exsicatas

Após a identificação inicial, as espécies passaram por uma análise complementar para confirmar sua origem e validar seu potencial medicinal, considerando tanto as evidências científicas disponíveis quanto os usos tradicionais relatados por comunidades locais.

Essa etapa foi essencial para assegurar que as plantas escolhidas refletissem a riqueza da flora amazônica e atendessem aos objetivos educacionais do Guia. Além disso, o processo de seleção considerou critérios como a importância ecológica das plantas, sua disponibilidade regional e sua relevância para práticas medicinais tradicionais.

Ao destacar espécies amplamente reconhecidas por suas propriedades terapêuticas, o Guia busca promover não apenas o conhecimento científico, mas, a valorização dos saberes tradicionais associados à biodiversidade da Amazônia. Por fim, o material elaborado visa ser acessível e funcional para diferentes públicos, oferecendo informações organizadas de maneira clara e ilustrada, com dados sobre identificação botânica, formas de uso, precauções e benefícios à saúde. Assim, o Guia serve como um recurso educativo, fomentando o uso sustentável das plantas

medicinais e a conscientização sobre a preservação ambiental, além de reforçar a integração entre o conhecimento tradicional e a ciência moderna.

3.5. Confeção do Guia

A construção do Guia educativo sobre plantas medicinais da Amazônia busca validar materiais educativos voltados à saúde e ao uso consciente de recursos naturais.

As fotos utilizadas no Guia educativo são de exsicatas do acervo do próprio Herbário da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, no campus de Parintins no CESP (Centro de Estudos Superiores de Parintins), que foram digitalizadas e editadas pelo *software on-line Adobe Express* para remoção de fundo e tratamento de imagens. O *layout* e *design* do Guia foram elaborados com base no padrão de publicações científicas. O Guia foi elaborada com tamanho padrão de formatação para folhas A4.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração do Guia educativa ocorreu de forma sistemática, seguindo uma sequência lógica de subetapas previamente estabelecidas, com o intuito de garantir uma organização metodológica coerente e alinhada aos objetivos do trabalho. O processo de desenvolvimento foi dividido em três etapas principais: revisão da literatura, definição do conteúdo do Guia educativo e elaboração das ilustrações, layout e design gráfico.

Para dar suporte às ideias presentes no Guia, foram elaboradas adicionadas fotos de exsicatas. Cada foto compoendo um total de 50 exemplares devidamente catalogados e etiquetados. As fotos foram obtidas por processo de digitalização de exsicatas coletadas e armazenadas no Herbário da UEA (Universidade do Estado do Amazonas – Campus Parintins), feita por alunos para o levantamento de plantas medicinais das regiões de nos municípios de Parintins, Barreirinha, Ipixuna, São Gabriel da Cacheira e Nhamundá.

O desenvolvimento dessa guia seguiu etapas fundamentais:

- **Revisão da Literatura Científica:** Levantamento das publicações sobre o uso tradicional e científico das plantas medicinais amazônicas, destacando as propriedades terapêuticas, segurança e eficácia.

- **Definição do Conteúdo:** Seleção das plantas mais relevantes e das informações necessárias para compor o Guia, como indicações de uso, formas de preparo e possíveis contraindicações.

Este estudo foi realizado no Herbário da UEA de Parintins, contando com exsicatas de material botânico coletado nos municípios de Parintins, Barreirinha, Ipixuna, São Gabriel da Cacheira e Nhamundá, presentes no Quadro 1.

Quadro 1 – Espécies selecionadas de exsicatas.

Nome Popular	Nome Científico	Usos Medicinais Principais
Acaríçoba	<i>Hydrocotyle umbellata</i>	Diurético, anti-inflamatório
Alfavaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Digestivo, antiespasmódico
Algodão-roxo	<i>Gossypium hirsutum</i>	Anti-inflamatório, problemas ginecológicos

Amora	<i>Morus nigra</i>	Menopausa, diurético
Anador	(nome popular genérico)	Analgésico natural
Andiroba	<i>Carapa guianensis</i>	Cicatrizante, repelente, anti-inflamatório
Andirobinha	<i>Carapa procera</i> (possível)	Semelhante à andiroba
Assa-peixe	<i>Vernonia polysphaera</i>	Expectorante, bronquite
Arruda	<i>Ruta graveolens</i>	Cólicas, vermífugo (com cuidado)
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Cicatrizante, queimaduras, laxante suave
Boldo	<i>Peumus boldus</i>	Digestivo, hepático
Boldo Comum	<i>Plectranthus barbatus</i>	Digestivo, fígado
Boldinho	<i>Plectranthus ornatus</i>	Digestivo, cólicas
Cajueiro	<i>Anacardium occidentale</i>	Diarreia, inflamações orais
Cúrcuma	<i>Curcuma longa</i>	Anti-inflamatório, antioxidante
Capeba	<i>Piper umbellatum</i>	Diurético, anti-inflamatório
Capim Pé de Galinha	<i>Eleusine indica</i>	Diurético, febrífugo
Capim-santo	<i>Cymbopogon citratus</i>	Calmante, digestivo
Chicória	<i>Cichorium intybus</i>	Hepatoprotetor, laxante
Coração-de-jabuti	<i>Tynanthus micranthus</i>	Tônico, afrodisíaco
Coroma	<i>Kalanchoe brasiliensis</i> Cambess	Processos inflamatórios e infecciosos, como disenteria
Crajirú	<i>Arrabidaea chica</i>	Anti-inflamatório, anemia, cicatrizante
Cravo de defunto	<i>Tagetes erecta</i>	Antisséptico, vermífugo
Dente de leão	<i>Taraxacum officinale</i>	Diurético, hepático
Dorme-dorme	<i>Mimosa pudica</i>	Calmante, cicatrizante
Elixir-paregórico	<i>Piper callosum</i> Ruiz & Pav.	Aliviar dores digestivas, tratamento de dores reumáticas e musculares
Erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i>	Calmante, digestivo
Gergelim	<i>Sesamum indicum</i>	Antioxidante, laxante
Gengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Náuseas, anti-inflamatório
Graviola	<i>Annona muricata</i>	Antioxidante, calmante, pressão arterial

Hortelã grande	<i>Mentha arvensis</i>	Digestivo, antisséptico
Hortelã variegata	<i>Mentha x villosa (possível)</i>	Digestivo, calmante
Hortelãzinho	<i>Mentha piperita</i>	Cólicas, náuseas
Jambu	<i>Acmella oleracea</i>	Anestésico local, estimulante
Manjerição-roxo	<i>Ocimum tenuiflorum</i>	Imunomodulador, antiestresse
Maracujá	<i>Passiflora edulis</i>	Calmante, insônia
Mastruz	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Vermífugo, expectorante
Melão-de-São-Caetano	<i>Momordica charantia</i>	Diabetes, vermífugo (com cautela)
Murici	<i>Byrsonima crassifolia</i>	Diarreia, febres
Pobre Velho	<i>Cordia verbenacea</i>	Anti-inflamatório, dores musculares
Pião-roxo	<i>Jatropha gossypifolia</i>	Purgativo, cicatrizante
Quebra Pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Cálculos renais, diurético
Sara-tudo	<i>Justicia acuminatissima</i> (Miq.) Bremek.	Inflamações uterinas, miomas e cistos.
Taperebá	<i>Spondias mombin</i>	Diarreia, tônico digestivo
Tento	<i>Ormosia spp.</i>	Usos culturais variados
Urtiga	<i>Urtica dioica</i>	Diurético, anti-inflamatório
Urucum	<i>Bixa orellana</i>	Cicatrizante, inflamações
Vassourinha	<i>Scoparia dulcis</i>	Diabetes, digestivo
Vassourinha de botão	<i>Borreria verticillata (possível)</i>	Inflamações, cicatrizante

- **Elaboração das Ilustrações, Layout e Design:** Criação de ilustrações detalhadas e desenvolvimento do design do Guia, de forma a torná-la acessível, didática e visualmente atraente para o público.

As subetapas asseguram que o Guia seja baseada em evidências científicas, culturalmente relevante e de fácil compreensão, promovendo o conhecimento sobre o uso seguro e sustentável das plantas medicinais da região amazônica.

A primeira etapa consistiu na realização de uma revisão da literatura, cujo objetivo foi embasar teoricamente a temática abordada no Guia. Nessa fase, foram consultadas fontes confiáveis, como artigos científicos, livros técnicos e documentos oficiais, assegurando que as informações contidas no material fossem atuais, relevantes e fundamentadas em evidências científicas.

Em seguida, foi realizada a definição do conteúdo textual do Guia. Essa etapa envolveu a seleção e organização dos temas a serem abordados, com ênfase na clareza, objetividade e adequação à linguagem do público-alvo. A construção do conteúdo levou em consideração princípios da comunicação educativa, priorizando uma abordagem acessível e didática.

Por fim, procedeu-se à elaboração das ilustrações, estruturação do layout e definição do design gráfico do Guia. Foram utilizados recursos visuais com o propósito de tornar o material mais atrativo e facilitar a compreensão das informações, como poder ser observado na Figura 5. A diagramação buscou harmonizar texto e imagem, promovendo uma leitura fluida e visualmente agradável.

Essa abordagem metodológica permitiu a construção de um material educativo coerente, bem fundamentado e visualmente eficaz, contribuindo para a promoção do conhecimento de forma acessível e de fácil assimilação, como representados nas Figuras 3 e 4.

Figura 3 e 4 – Exsicatas digitalizadas para ilustrar o guia.



Fonte: Acervo pessoal do autor



Fonte: Acervo pessoal do autor

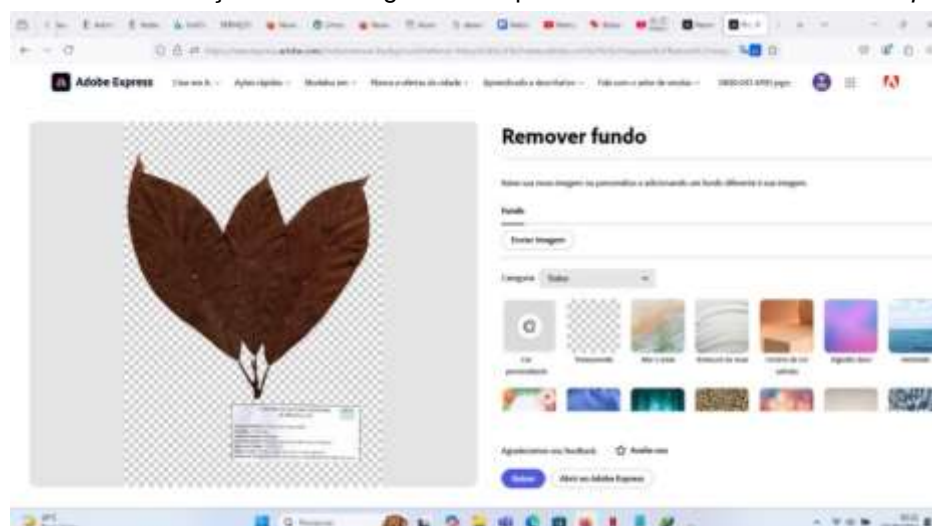
Figura 5 – Capa e página 1 do Guia de Plantas medicinais da Amazônia e aclimatadas.



Fonte: Acervo pessoal do autor

O layout do Guia foi elaborado com o auxílio de ferramentas de edição on-line Adobe Express, como se observa na Figura 6, para remoção de fundo de fotos e Word. Com diâmetro padrão para todas as páginas de 15cm de altura e 10cm de largura, com o propósito de torná-la acessível e de fácil manuseio. Quanto ao estilo e tamanho da fonte da escrita, predominou-se o uso da Arial 14 no tamanho, 14 para os títulos em negrito das seções e 14 para os textos, exemplificado na Figura 7.

Figura 6 – Processo de edição de fotos digitalizadas por meio da ferramenta *Adobe Express*.



Fonte: Acervo pessoal do autor

Figura 7 – Edição e inserção das fotos digitalizadas de coletas e exsicatas para o Guia.



Fonte: Acervo pessoal do autor

A elaboração do Guia educativa sobre plantas medicinais da Amazônia resultou de um processo metodológico sistemático, cuidadosamente estruturado em etapas interdependentes, com o objetivo de assegurar a qualidade científica, pedagógica e visual do material produzido.

As três fases principais do desenvolvimento – revisão da literatura, definição do conteúdo e elaboração gráfica – foram executadas com rigor técnico e foco na acessibilidade e funcionalidade do produto final. A primeira etapa consistiu na revisão da literatura científica, que serviu de base teórica para a seleção das espécies abordadas.

Foram realizadas consultadas fontes confiáveis, como artigos científicos, livros técnicos e documentos institucionais, garantindo que o conteúdo do Guia refletisse o estado atual do conhecimento sobre o uso tradicional e científico das plantas medicinais amazônicas. Esta etapa permitiu identificar as propriedades terapêuticas reconhecidas, os modos de preparo mais comuns, bem como as contraindicações e precauções associadas ao uso dessas espécies.

Na sequência, passou-se à definição do conteúdo textual do Guia, com foco na clareza, objetividade e adequação à linguagem do público-alvo. A seleção das espécies considerou critérios como relevância medicinal, importância ecológica, disponibilidade regional e valorização do conhecimento tradicional. Além disso, o Guia buscou integrar saberes populares com evidências científicas, promovendo uma abordagem intercultural e educativa. A estrutura do conteúdo incluiu informações

sobre identificação botânica, partes utilizadas, constituintes ativos, indicações terapêuticas, formas de preparo, posologia, precauções e possíveis efeitos adversos.

A última fase foi dedicada à elaboração gráfica do Guia, abrangendo a produção de ilustrações, definição do layout e desenvolvimento do design visual. Para isso, foram utilizadas fotos digitalizadas de exsicatas provenientes do acervo do Herbário da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), localizado no campus de Parintins, no Centro de Estudos Superiores de Parintins (CESP).

As imagens foram tratadas digitalmente com o auxílio do software Adobe Express, que permitiu a remoção de fundos e o aprimoramento visual das fotografias. No total, 50 exemplares foram catalogados, etiquetados e utilizados para ilustrar as espécies selecionadas no Guia.

As exsicatas incluídas representam plantas coletadas nos municípios de Parintins, Barreirinha, Ipixuna, São Gabriel da Cachoeira e Nhamundá, refletindo a diversidade botânica presente na região do médio e alto Amazonas. Este material iconográfico contribuiu significativamente para a valorização do acervo do herbário e para a autenticidade do Guia, que se apoia em dados empíricos e registros reais das espécies.

O design e o layout seguiram um padrão baseado em publicações científicas, com diagramação adequada ao formato A4. O conteúdo foi organizado de maneira didática, com ênfase na integração entre texto e imagem, a fim de facilitar a compreensão por parte de diferentes perfis de leitores, incluindo estudantes, profissionais da saúde, agentes comunitários e membros das comunidades locais.

O Guia, portanto, representa um recurso educativo acessível, visualmente atrativo e cientificamente fundamentado, que contribui para a promoção da saúde, a valorização do conhecimento tradicional e a conservação da biodiversidade amazônica. Ao mesmo tempo, reforça o papel das instituições de ensino superior na produção de materiais educativos voltados para a realidade regional e o uso consciente dos recursos naturais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste estudo revelou-se viável devido à clara necessidade de ampliar o conhecimento da população sobre o tema das plantas medicinais da Amazônia. Os métodos empregados demonstraram-se eficazes para a confecção do Guia educativo, que se mostrou uma solução prática e informativa. Esses métodos poderão servir de referência para futuras pesquisas e projetos semelhantes que visem a criação de materiais educativos.

A carência de informações sobre o uso seguro e eficaz das plantas medicinais amazônicas e a escassez de recursos educativos sobre o tema tornam essencial a criação de materiais esclarecedores. O Guia desenvolvido busca, de forma dinâmica e acessível, fornecer informações importantes sobre as propriedades, usos e contraindicações das plantas, sustentada por uma sólida base científica.

O Guia será, posteriormente, submetida à validação por especialistas na área, para assegurar a qualidade e a precisão do conteúdo, visando sua aplicação em diversos serviços de saúde e programas educativos. Com isso, espera-se que contribua para a disseminação de conhecimento sobre as plantas medicinais da Amazônia e o uso responsável desses recursos, promovendo benefícios à saúde e respeitando a biodiversidade e a cultura local.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, U. P.; ANDRADE, L. H. C. Uso de recursos vegetais da caatinga: o caso do agreste do estado de Pernambuco (Nordeste do Brasil). *Interciência*, Caracas, v. 27, n. 7, p. 336-346, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/CnVdghW9hzS6nVBQDvD9w4g>. Acesso em: 27 maio 2025.
- ALMEIDA, A. E. M. et al. Uso seguro de plantas medicinais amazônicas: do conhecimento tradicional ao científico. *Anais do Simpósio de Plantas Medicinais do Brasil*, 2021. Disponível em: <https://resumos.sbpmed.org.br/index.php/spmb/article/view/204>. Acesso em: 27 maio 2025.
- AMOROZO, M. C. M. A abordagem etnobotânica na pesquisa de plantas medicinais. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1539-1548, nov./dez. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/jZkxQrDchNq3bhhNqgmwWN>. Acesso em: 27 maio 2025.
- AMOROZO, M. C. M.; GÉLY, A. Uso de plantas medicinais por caboclos do Baixo Amazonas. *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi, Série Botânica*, Belém, v. 4, n. 1, p. 47-131, 1988. Disponível em: <https://repositorio.museu-goeldi.br/handle/mgoeldi/310>. Acesso em: 27 maio 2025.
- ANVISA. Farmacopeia Brasileira. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/farmacopeia-brasileira>> Acesso em: 10 nov. 2024.
- BARATA, L. E. S. et al. Plantas Medicinais Brasileiras. IV. *Annona muricata* L. (Graviola). *Revista Fitos*, v. 4, n. 1, p. 132-138, 2009. Disponível em: <<https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/94>> Acesso em: 10 de janeiro de 2025.
- BARBOSA, L. N. et al. Atividade antimicrobiana de óleos essenciais de *Plectranthus barbatus* frente a bactérias Gram-positivas. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 13, n. 1, p. 101-106, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/qPDXFCczgftTb7MtnPZByQC>>. Acesso em: 22 de fevereiro de 2025.
- BATISTA, L. M. et al. Avaliação da atividade antimicrobiana do óleo essencial de *Cymbopogon citratus*. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 12, n. 1, p. 42-46, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/VxzMNYX8HfnMPPrRyqtvMNXkx>>. Acesso em: 08 de março de 2025.
- CAMPINAS. Secretaria de Saúde. Cartilha de Plantas Medicinais: orientações para o uso seguro e eficaz. Campinas: Secretaria de Saúde, 2024. Disponível em: <https://saude.campinas.sp.gov.br/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2024.
- CUNHA, L. C. et al. Avaliação da atividade antioxidante de extratos de *Annona coriacea* Mart. *Revista Fitos*, v. 5, n. 2, p. 145-149, 2010. Disponível em: <<https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/191>>. Acesso em: 15 de janeiro de 2025.
- CUNHA, L. C. S.; ALBUQUERQUE, U. P. Avaliação e validação de plantas medicinais utilizadas como fitoterápicos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v.

16, n. 1, p. 109-120, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/58Ms9YGwv5bBjVk5v7GQrNn/>. Acesso em: 27 maio 2025.

EDUCAPES. Cartilha educativa: estratégias pedagógicas para a educação inclusiva. Disponível em: <<http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/704485>>. Acesso em: 15 set. 2024.

ELIZABETSKY, E. Etnofarmacologia de algumas tribos brasileiras. In: RIBEIRO, B. (Org.). Suma etnológica brasileira. Petrópolis: Vozes, 1987. p. 68-75.

EMBRAPA. Hortelã-pimenta - Mentha x piperita L. Folder Técnico. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100662/1/folder-hortela-pimenta.pdf>>. Acesso em: 22 de fevereiro de 2025.

FERRAZ, E. P. Plantas medicinais: saberes e práticas populares. 2021. Disponível

em:<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47416/1/EUGENICE_FERRAZ.pdf>. Acesso em: 23 de março de 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. Bibliotecas virtuais relacionadas à fitoterapia. Disponível em: <<https://fitoterapiabrasil.com.br/bibliotecasvirtuais/relacionados>> Acesso em: 2 dez. 2024.

FREITAS, V. S. I.; RODRIGUES, R. A. F.; GASPI, F. O. G. Propriedades farmacológicas da Aloe vera (L.) Burm. f. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 14, n. 2, p. 318-324, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/xVWmRtwNWBjLcSmMJKjcCcN/>> Acesso em: 15 de abril de 2025.

HERBÁRIO MFS. Elixir Paregórico - Piper callosum Ruiz & Pav. Exsicata. Universidade do Estado do Pará. Disponível em: <<https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/elixir-paregorico-exsicata-2/>>. Acesso em: 22 de abril de 2025.

KUMAR, S. et al. Phytochemical and pharmacological profile of Eleusine indica: A review. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, v. 6, n. 2, p. 394-399, 2017. Disponível em: <<https://www.phytojournal.com/archives/2017.v6.i2.108>>. Acesso em: 23 de março de 2025.

LIMA, G. G. B. et al. Produção de materiais educativos sobre plantas medicinais: contribuição ao ensino de ciências e educação ambiental. Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências, v. 22, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/37630>. Acesso em: 27 maio 2025.

LIMA, U. de A. Gergelim. In: Matérias-primas dos alimentos; parte I: origem vegetal, parte II: origem animal. São Paulo: Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/item/001838128>>. Acesso em: 22 de fevereiro de 2025.

MENDES, Jéssica Fernanda et al. Plantas medicinais e fitoterapia: tradição e ciência. Piracicaba: FEALQ. Disponível em: <<https://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/view/1223/117/4234>> Acesso em: 9 nov. 2024.

MENDES, P. C. Conhecimento tradicional e biodiversidade: a contribuição das populações indígenas para a ciência moderna. Revista Ciência e Cultura, São Paulo, v. 75, n. 1, p. 26-29, 2023.

MODRO, A. F. H. et al. Importância do conhecimento tradicional de plantas medicinais para a conservação da Amazônia. *Cadernos de Agroecologia*, v. 12, n. 1, 2017. Disponível em: <https://revista.aba-agroecologia.org.br/cad/article/view/19587>. Acesso em: 27 maio 2025.

OLIVEIRA, M. C. et al. Levantamento etnobotânico e farmacológico de plantas medicinais utilizadas na Amazônia. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 10-19, 2020. Disponível em: <https://revistas.bvsalud.org/fitos/article/view/fitos.v14n1p10>. Acesso em: 27 maio 2025.

PONTES, F. V. et al. Atividade anti-inflamatória do extrato etanólico de *Arrabidaea chica* (Humb. & Bonpl.) B. Verlot. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 17, n. 4, p. 527-531, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/vTvFNbs9LfKJtTg7Xfmdc6f>. Acesso em: 15 de março de 2025.

ROSA, G. R. et al. Efeitos do extrato de *Peumus boldus* sobre o estresse oxidativo em ratos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 18, n. 3, p. 387-392, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/PgnvSBRct5YnmpNKFSnfNQR>. Acesso em: 22 de março de 2025.

SANTOS, F. S. D. Tradições populares de uso de plantas medicinais na Amazônia. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 6, supl., p. 919-939, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/shvPCndDNbC48RBj8L45nXN/>. Acesso em: 27 maio 2025.

SANTOS, R. H. S. et al. Produção do óleo essencial de elixir paregórico em diferentes condições de cultivo. *Horticultura Brasileira*, v. 28, n. 2, p. S3574, 2010. Disponível em: <https://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/bitstream/doc/863962/1/AT10029.pdf>. Acesso em: 24 de abril de 2025.

SIGRIST, S. Hortelã-graúdo. *Plantas Medicinais - Aromáticas - Condimentares*, 2015. Disponível em: <https://www.ppmac.org/content/hortela-graudo>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2025.

SILVA, K. S. da et al. O uso popular de *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. como fitoterápico na medicina tradicional. *Boletim Informativo - UFJF*, 2023. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/hortofarmacia/wp-content/uploads/sites/391/2023/09/Boletim-Informativo-Lippia-alba.pdf>. Acesso em: 22 abril de 2025.

SILVA, M. C. et al. Utilização medicinal da graviola – *Annona muricata* L. por comunidades tradicionais. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 4, n. 1, 2021. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/remas/article/view/1049>. Acesso em: 22 de fevereiro de 2025.

SILVA, M. I. G. et al. Central nervous system activity of acute administration of *Melissa officinalis* L. extract in mice. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, v. 85, n. 1, p. 10-16, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.06.009>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2025.

SOUSA, L. S.; PROENÇA, D. C. Os benefícios do gengibre (*Zingiber officinale*) para a saúde humana. *Revista Saúde Meio Ambient.*, v. 12, p. 79-92, 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/4675/1986>. Acesso em: 22 de abril de 2025.

VÁSQUEZ, S. P. F.; MENDONÇA, M. S.; NODA, S. N. Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil. *Acta Amazonica*, v. 44, n. 4, p. 457-472, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aa/a/VygsxBjLYBDf8NcWBHGYF8Q>>. Acesso em: 27 maio 2025>. Acesso em: 25 maio 2025.

VÁSQUEZ, S. P. F.; MENDONÇA, M. S.; NODA, S. N. Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil. *Acta Amazonica*, v. 44, n. 4, p. 457-472, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aa/a/VygsxBjLYBDf8NcWBHGYF8Q/>>. Acesso em: 27 maio 2025.

VEIGA JR, V. F.; PINTO, A. C. O Gênero *Copaifera* L. (Leguminosae) - Farmacologia e Química de Óleos Resinosos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 12, n. 1, p. 76-82, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbfar/a/Qf9bsWFcthJMQG3XJzB5kGC>>. Acesso em: 23 de março de 2025.

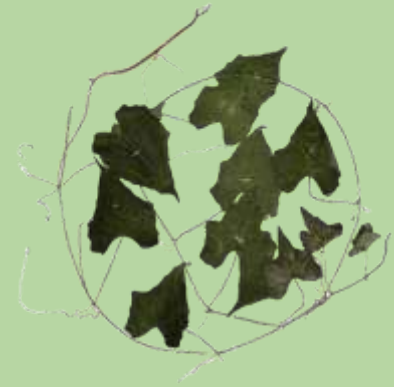
VILANOVA, C. M. et al. *Ocimum gratissimum* L.: uma revisão das atividades farmacológicas da espécie e do seu óleo essencial. *Conexão Ciência*, v. 14, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://revistas.uniformg.edu.br/conexaociencia/article/view/971>>. Acesso em: 10 de abril de 2025.

ALBUQUERQUE, U. P.; ARAÚJO, E. A.; MONTENEGRO, A. F. G. *Etnobotânica: perspectivas e desafios para uma ciência em expansão*. *Revista Brasileira de Etnobiologia e Etnoecologia*, v. 1, p. 209–223, 2023.

CARTER, R.; BRYSON, C. T.; DARBYSHIRE, S. J. *Preparation and use of voucher specimens for documenting research in weed science*. *Weed Technology*, v. 21, n. 4, p. 1101–1108, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1614/WT-06-161.1>

APÊNDICE

**GUIA ILUSTRADO: PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E
ACLIMATADAS**



GUIA ILUSTRADO: PLANTAS MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E ACLIMATADAS



**GUIA ILUSTRADO: PLANTAS
MEDICINAIS DA AMAZÔNIA E
ACCLIMATADAS**

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

S676g

Soares, Eduardo Serrão

Guia Ilustrado: Plantas Medicinais da Amazônia e Aclimatadas /
Eduardo Serrão Soares . Manaus : [s.n], 2025.

124 f.: il.; 21,0 cm.

TCC - Graduação em Ciências Biológicas- Licenciatura-
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2025.

Orientador: Fiorella Perrotti Chalco.

1. Guia Ilustrado. 2. Plantas medicinais. 3. Conhecimento

CDU(1997)57

SUMÁRIO

1. PLANTAS MEDICINAIS	1
1.1. Acariçoba.....	1
1.2. Alfavaca.....	2
1.3. Algodão-roxo.....	3
1.4. Amora	4
1.5. Anador	5
1.6. Andiroba	7
1.7. Andirobinha	8
1.8. Assa-peixe.....	9
1.9. Arruda.....	11
1.10. Babosa	12
1.11. Boldo	14
1.12. Boldo Comum	15
1.13. Boldinho.....	17
1.14. Cajueiro.....	18
1.15. Cúrcuma	19
1.16. Capeba.....	20
1.17. Capim Pé de Galinha.....	22
1.18. Capim-santo.....	23
1.19. Chicória	24
1.20. Coração-de-jabuti	26
1.21. Coroma.....	28
1.22. Crajirú.....	29
1.23. Cravo de defunto	31
1.24. Dente de leão	32
1.25. Dorme-dorme	33
1.26. Elixir / Elixir-paregórico	34
1.27. Erva-cidreira.....	36
1.28. Gergelim.....	38
1.29. Gengibre	39
1.30. Graviola.....	41

1.31. Hortelã grande	42
1.32. Hortelã variegata	43
1.33. Hortelãzinho	44
1.34. Jambu.....	45
1.35. Manjeriçã-roxo	46
1.36. Maracujá.....	47
1.37. Mastruz.....	48
1.38. Melão-de-São-Caetano	50
1.39. Murici	51
1.40. Pobre Velho.....	52
1.41. Pião-roxo	54
1.42. Quebra Pedra	55
1.43. Sara-tudo	56
1.44. Taperebá	58
1.45. Tento.....	59
1.46. Urtiga.....	61
1.47. Urucum.....	63
1.48. Sara Tudo	65
1.49. Vassourinha	66
1.50. Vassourinha de botão	68
REFERÊNCIAS	70

1. PLANTAS MEDICINAIS

1.1. Acariçoba

Nome científico: *Hydrocotyle umbellata* L.

Família botânica: Araliaceae

Local de origem:

Nativa das Américas, com ampla distribuição no Brasil, especialmente em áreas úmidas e pantanosas.

Parte utilizada para medicamentos:

Partes aéreas (folhas e caules) e subterrâneas (raízes e rizomas).

Constituintes principais:

Flavonoides (como quercetina), triterpenos, saponinas e hibalactona Indicações de uso medicinal: Atividades anti-inflamatória, analgésica, ansiolítica, sedativa, cicatrizante e antioxidante.

Posologia e forma de preparo:

Extrato etanólico das partes subterrâneas: doses de 0,3 a 1 g/kg demonstraram efeitos ansiolíticos e sedativos em estudos com modelos animais.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicada para gestantes, lactantes e pessoas com histórico de alcoolismo devido ao uso de extratos etanólicos. Doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas e tonturas.



1.2. Alfavaca

Nome científico: *Ocimum gratissimum* L.

Família botânica: Lamiaceae

Local de origem:

Originária da Índia, no Brasil é encontrada especialmente nas regiões Norte e Nordeste.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e flores, geralmente utilizadas frescas ou secas para preparo de infusões, extratos ou óleos essenciais.

Constituintes principais:

O óleo essencial é rico em eugenol (até 75%), além de conter timol, carvacrol, β -cariofileno, linalol, p-cimeno, γ -terpineno, α -humuleno, sabineno, β -mirceno, limoneno, 1,8-cineol, trans- β -ocimeno, α - e δ -terpineol, α -copaeno, β -elemeno e p-cimeno.

Indicações de uso medicinal:

Estudos científicos indicam que *O. gratissimum* possui propriedades:

Antioxidante, anti-inflamatória, antimicrobiana (bactericida e fungicida), antinociceptiva (analgésica), antidiarreica, antidiabética, anticancerígena, neuroprotetora, hipotensora e hepatoprotetora.

Posologia e forma de preparo:

Infusão: Utiliza-se 1 a 2 colheres de sopa das folhas secas em 250 mL de água fervente, ingerindo-se até 3 vezes ao dia.

Extrato etanólico: Estudos em modelos animais demonstraram eficácia em doses de 100 a 500 mg/kg para efeitos anti-inflamatórios e hipoglicemiantes.

Óleo essencial: Aplicações tópicas ou inalatórias são comuns, mas o uso oral requer cautela devido à concentração de eugenol.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso durante a gravidez e lactação, devido à falta de estudos conclusivos sobre segurança.



O uso excessivo do óleo essencial pode causar irritações gastrointestinais e hepáticas.

Pessoas com alergia a compostos fenólicos, como o eugenol, devem evitar o uso.

1.3. Algodão-roxo

Nome científico: *Gossypium arboreum L.*

Família botânica: Malvaceae

Local de origem:

Originária da Ásia tropical, o algodão-roxo é uma planta exótica no Brasil, adaptada especialmente na região amazônica.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, flores, cascas e sementes.

Constituintes principais:

O principal composto ativo é o gossipol, um aldeído triterpenoide com propriedades antitumorais, inseticidas e antimicrobianas.

Indicações de uso medicinal:

Utilizado na medicina popular para:

Tratar catarro no peito, tosse e gripe.

Atuar como diurético e no combate à asma.

Auxiliar na digestão e na produção de leite materno.

Combater inflamações e hemorragias.

Posologia e forma de preparo:

Xarope das folhas: Utilizado para tratar problemas respiratórios.

Infusão de folhas, flores e cascas: Empregada como diurético e para tratar asma.

Sumo das folhas: Ingerido para alívio de problemas respiratórios.



Cuidados ou contraindicações:

O gossipol pode reduzir a produção de espermatozoides nos homens e causar malformações durante a gestação. Portanto, o consumo deve ser feito com cautela e sob orientação de um profissional de saúde.

1.4. Amora

Nome científico: *Morus nigra* L.

Família botânica: Moraceae

Local de origem:

Originária da Ásia Ocidental, *Morus nigra* é amplamente cultivada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil, especialmente na região amazônica, onde é utilizada na medicina tradicional.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, frutos, cascas e raízes.

Constituintes principais:

Flavonoides: rutin, quercetina, catequina, isoquercetina.

Ácidos fenólicos: ácido clorogênico, ácido gálico, ácido cafeico, ácido elágico.

Antocianinas: cianidina-3-O-glucosídeo, cianidina-3-O-rutinosídeo.

Outros compostos: betulina, β -sitosterol, morusinol, sanggenon E, kuwanon G e H, dihidromorina.

Esses compostos conferem à planta propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e anticancerígenas.

Indicações de uso medicinal:

Folhas: utilizadas para controle da glicemia, redução do colesterol e alívio de sintomas da menopausa.

Frutos: ricos em antioxidantes, auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e envelhecimento precoce.



Cascas e raízes: empregadas como antimicrobianas, anti-inflamatórias e no tratamento de distúrbios metabólicos.

Posologia e forma de preparo:

Infusão das folhas: 1 a 2 colheres de sopa de folhas secas em 250 mL de água fervente; ingerir até 3 vezes ao dia.

Extrato etanólico das folhas: doses de 100 a 400 mg/kg demonstraram efeito hipolipemiante em modelos animais.

Consumo dos frutos frescos: recomendado devido ao alto teor de antocianinas e vitamina C.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso durante a gravidez e lactação, devido à falta de estudos conclusivos sobre segurança.

Pessoas com hipoglicemia devem utilizar com cautela, pois a planta pode potencializar a redução dos níveis de glicose.

O uso excessivo pode causar efeitos adversos gastrointestinais.

1.5. Anador

Nome científico: *Justicia pectoralis* Jacq.

Família botânica: Acanthaceae

Local de origem:

Originária da região tropical das Américas, incluindo a Amazônia brasileira, onde é amplamente utilizada na medicina tradicional.

Parte utilizada para medicamentos:

Partes aéreas: folhas e caules.

Constituintes principais:

Cumarinas (principalmente umbeliferona)

Flavonoides

Alcaloides indólicos (incluindo triptaminas)

Lignan



Óleos essenciais

Aminoácidos e oligoelementos (manganês, níquel, escândio, vanádio).

Estudos histoquímicos revelam a presença de tricomas secretores contendo óleos essenciais, esteroides, compostos fenólicos e proteínas, além de oleorresinas nas células do parênquima clorofiliano.

Indicações de uso medicinal:

Problemas respiratórios: tosse, bronquite, asma, bronquiolite

Ação anti-inflamatória e analgésica

Cicatrização de feridas e cortes

Ansiedade e insônia (efeito sedativo)

Cólica abdominal e dores estomacais

Reumatismo e cefaleia

Afrodisíaco (uso tradicional na Amazônia).

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 5 a 10 g de folhas secas em 500 mL de água fervente; ingerir 1 a 2 xícaras por dia.

Decocção: utilizada para extrair compostos ativos em preparações mais concentradas.

Sumo (uso externo): macerar 5 a 10 g de folhas frescas e aplicar sobre a área afetada.

Xarope: preparado a partir da infusão ou decocção, adoçado conforme necessário.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso durante a gravidez e lactação devido à falta de estudos conclusivos sobre segurança.

Folhas mal conservadas podem desenvolver fungos que transformam cumarinas em dicumarol, substância anticoagulante potente, podendo causar hemorragias graves.

Uso excessivo ou em combinação com outras plantas pode provocar efeitos alucinógenos, devido à presença de alcaloides indólicos.

1.6. Andiroba

Nome científico: *Carapa guianensis* Aubl.

Família botânica: Meliaceae

Local de origem:

Nativa da região amazônica, incluindo o Brasil, Guianas, América Central e Caribe.

Parte utilizada para medicamentos:

Principalmente o óleo extraído das sementes (amêndoas), além de cascas e folhas.

Constituintes principais:

Limonoides: gedunina, andirobina, carapanolídeos, carapaninas, entre outros.

Ácidos graxos: oleico, linoleico, palmítico e esteárico.

Flavonoides: rutina, quercitrina.

Outros compostos: ácido ursólico, escopoletina.

Esses compostos conferem à planta propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, antiparasitárias e antioxidantes.

Indicações de uso medicinal:

Tratamento de inflamações e dores musculares.

Ação cicatrizante em feridas e úlceras.

Atividade antiparasitária, incluindo ação contra *Leishmania* spp.

Propriedades repelentes de insetos.

Uso em doenças de pele, como dermatites e psoríase.

Posologia e forma de preparo:

Uso tópico: aplicação do óleo diretamente sobre a área afetada, 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão das cascas ou folhas: utilizada em banhos ou compressas para alívio de dores e inflamações.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso oral do óleo devido à sua amargura e potencial toxicidade em doses elevadas.



Não recomendado para gestantes, lactantes e crianças sem orientação médica.

Pode causar reações alérgicas em pessoas sensíveis; realizar teste de sensibilidade antes do uso tópico.

1.7. Andirobinha

Nome científico: *Carapa guianensis* Aubl.

Família botânica: Meliaceae

Local de origem:

Nativa da região amazônica, incluindo o Brasil, Guianas, América Central e Caribe.

Parte utilizada para medicamentos:

Principalmente o óleo extraído das sementes (amêndoas), além de cascas e folhas.

Constituintes principais:

Limonoides: gedunina, andirobina, carapanolídeos, carapaninas.

Ácidos graxos: oleico, linoleico, palmítico e mirístico.

Flavonoides: rutina, quercitrina.

Outros compostos: ácido ursólico, escopoletina.

Esses compostos conferem à planta propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, antiparasitárias e antioxidantes.

Indicações de uso medicinal:

Tratamento de inflamações e dores musculares.

Ação cicatrizante em feridas e úlceras.

Atividade antiparasitária, incluindo ação contra *Leishmania* spp.

Propriedades repelentes de insetos.

Uso em doenças de pele, como dermatites e psoríase.



Posologia e forma de preparo:

Uso tópico: aplicação do óleo diretamente sobre a área afetada, 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão das cascas ou folhas: utilizada em banhos ou compressas para alívio de dores e inflamações.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso oral do óleo devido à sua amargura e potencial toxicidade em doses elevadas.

Não recomendado para gestantes, lactantes e crianças sem orientação médica.

Pode causar reações alérgicas em pessoas sensíveis; realizar teste de sensibilidade antes do uso tópico.

1.8. Assa-peixe

Nome científico: *Vernonanthura polyanthes* (Spreng.)

A.J. Vega & Dematt.

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Endêmica do Brasil, amplamente distribuída no Cerrado e em áreas de transição da Amazônia, especialmente nos estados de Minas Gerais, Goiás, São Paulo e Mato Grosso.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, flores e raízes, utilizadas principalmente na forma de infusões, decocções e extratos.

Constituintes principais:

Flavonoides: luteolina, apigenina, rutina.

Triterpenos: β -amirina, derivados do ácido ursólico.

Outros compostos: taninos, saponinas, alcaloides, antraquinonas.

Esses compostos conferem à planta propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, antioxidantes e cicatrizantes.



Indicações de uso medicinal:

Tratamento de bronquite, tosse persistente e pneumonia.

Ação diurética e auxiliar na eliminação de cálculos renais.

Alívio de dores musculares, reumatismo e contusões.

Cicatrização de feridas e abscessos internos.

Atividade antimicrobiana contra *Staphylococcus aureus*.

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Decocção: raízes ou flores fervidas por 5 a 10 minutos. Utilizar em banhos ou compressas.

Uso tópico: aplicação de extrato ou creme contendo 0,1% a 0,5% do extrato etanólico das folhas, duas vezes ao dia.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar o uso durante a gravidez e lactação.

Doses elevadas podem causar efeitos adversos; utilizar com cautela e sob orientação profissional.

O extrato aquoso demonstrou citotoxicidade em concentrações superiores a 20 mg/ml em modelos laboratoriais.

1.9. Arruda

Nome científico: *Ruta graveolens* L.

Família botânica: Rutaceae

Local de origem:

Nativa da região do Mediterrâneo, a arruda foi introduzida e naturalizada em diversas partes do mundo, incluindo o Brasil. Embora não seja endêmica da Amazônia, é cultivada em quintais e hortas medicinais na região devido às suas propriedades terapêuticas.



Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e partes aéreas, utilizadas principalmente na forma de infusões, extratos e óleos essenciais.

Constituintes principais:

Furanocumarinas: psoraleno, bergapteno, xantotoxina.

Alcaloides: graveolina, skimmianina, arborinina.

Flavonoides: rutina, quercetina, kaempferol.

Óleo essencial: contendo metilnonilcetona e metilnonilacetato.

Esses compostos conferem à planta propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antimicrobianas e espasmolíticas.

Indicações de uso medicinal:

Ação anti-inflamatória e antioxidante, útil em casos de artrite e doenças reumáticas.

Propriedades antimicrobianas, eficaz contra bactérias como *Staphylococcus aureus*.

Potencial contraceptivo masculino, devido à redução temporária da motilidade espermática.

Efeitos neuroprotetores, com potencial aplicação em doenças neurodegenerativas.

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de chá de folhas secas em 150 ml de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos. Tomar 1 xícara ao dia.

Extrato metanólico: doses de 20 mg/kg demonstraram eficácia anti-inflamatória em modelos animais.

Nota: Devido à toxicidade potencial, o uso deve ser feito com cautela e sob orientação profissional.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicada para gestantes e lactantes, devido ao risco de efeitos uterotônicos e embriotóxicos.

Pode causar fotossensibilidade, levando a reações cutâneas quando exposta à luz solar.

O uso excessivo pode resultar em toxicidade hepática e renal.

Pode interagir com anticoagulantes e sedativos, potencializando seus efeitos.

1.10. Babosa

Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm.f.

Família: Asphodelaceae

Local de origem:

Originária do norte da África e da Península Arábica, a babosa é amplamente cultivada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo a Amazônia brasileira, onde é utilizada em hortas medicinais e práticas tradicionais.

Parte utilizada para medicamentos:

Principalmente o gel mucilaginoso extraído do interior das folhas. O látex amarelo, presente na parte externa da folha, também é utilizado, porém com restrições devido à sua toxicidade.

Constituintes principais:

Polissacarídeos: acemanano, glucomanos.

Antraquinonas: aloína, aloe-emodina, aloesina.

Vitaminas: A, C, E, B12.

Minerais: cálcio, magnésio, zinco, selênio.

Outros compostos: enzimas (amilase, catalase), aminoácidos, saponinas, esteróis (lupeol, campesterol), ácido salicílico.



Esses compostos conferem à planta propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antimicrobianas e cicatrizantes.

Indicações de uso medicinal:

Tratamento de queimaduras, feridas e irritações cutâneas.

Alívio de doenças inflamatórias intestinais e constipação (uso do látex com cautela).

Auxílio no controle glicêmico em casos de diabetes tipo 2.

Ação antioxidante e imunomoduladora.

Potencial antitumoral e hepatoprotetor.

Estudos clínicos indicam que o uso tópico do gel de *Aloe vera* pode acelerar a cicatrização de feridas e queimaduras.

Posologia e forma de preparo:

Uso tópico: aplicação direta do gel fresco sobre a área afetada, 2 a 3 vezes ao dia.

Uso oral: o consumo do gel deve ser feito com cautela, preferencialmente sob orientação médica. Doses de 50 a 100 ml/dia têm sido utilizadas em estudos, mas o uso prolongado pode levar a efeitos adversos.

Nota: O látex da babosa, devido ao seu efeito laxativo potente, deve ser evitado ou utilizado apenas sob supervisão profissional.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicada para gestantes, lactantes e crianças.

O uso oral pode causar cólicas, diarreia e desequilíbrios eletrolíticos.

Interações medicamentosas com hipoglicemiantes, diuréticos e anticoagulantes.

O extrato da folha inteira foi classificado como possivelmente cancerígeno (Grupo 2B) pela Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC).

1.11. Boldo

Nome científico: *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile)
Sch.Bip. ex Walp.

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Originária da África tropical, esta planta foi introduzida no Brasil durante o período colonial. Atualmente, é amplamente cultivada em diversas regiões, incluindo a Amazônia, sendo utilizada na medicina popular.



Parte utilizada para medicamentos:

Folhas

Constituintes principais:

Lactonas sesquiterpênicas

Saponinas

Polifenóis

Flavonoides

Esses compostos conferem à planta propriedades antioxidantes, antimicrobianas e antiparasitárias.

Indicações de uso medicinal:

Distúrbios digestivos, como dispepsia e flatulência

Problemas hepáticos leves

Dores de cabeça relacionadas à má digestão

Redução dos níveis de colesterol

Ação antipirética, laxativa, antimalárica e anti-helmíntica

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): Adicionar 3 a 4 folhas em uma xícara de água fervente, deixar em infusão por alguns minutos, coar e ingerir de 1 a 3 vezes ao dia.

Decocção: Utilizada para tratar dores de estômago e gastrite, preparando-se uma decocção das folhas.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicada para gestantes, lactantes e crianças pequenas.

O uso excessivo pode causar irritação gástrica.

Pessoas com problemas hepáticos graves ou obstrução biliar devem evitar o consumo.

Pode interagir com medicamentos como metronidazol, dissulfiram, depressores do sistema nervoso central e anti-hipertensivos.

1.12. Boldo Comum

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andrews

Família botânica: Lamiaceae

Local de origem:

Originário da África e da Índia, o *Plectranthus barbatus* é amplamente cultivado em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil, onde é utilizado na medicina tradicional para tratar diversos distúrbios digestivos e hepáticos.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e raízes

Constituintes principais:

Forskolina: diterpeno com propriedades vasodilatadoras e estimulantes da adenilato ciclase, influenciando positivamente o metabolismo celular.

Barbatusol e barbatusina: compostos com efeito hepatoprotetor e colagogo.

Óleos essenciais: guaieno, fenchona, α -pineno, entre outros, com propriedades digestivas e carminativas.

Flavonoides e compostos fenólicos: conferem ação antioxidante e anti-inflamatória.

Indicações de uso medicinal:

Distúrbios digestivos: dispepsia, flatulência, azia e má digestão.

Distúrbios hepáticos leves: congestão hepática e icterícia.

Cálculos biliares (uso tradicional, embora sem comprovação científica definitiva).



Ressaca alcoólica.

Insônia leve e estados de debilidade orgânica.

Afecções respiratórias: asma e bronquite.

Afecções cutâneas: furúnculos, entorses e inchaços dolorosos.

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): Adicionar 1 a 3 folhas frescas ou secas em uma xícara de água fervente, deixar em infusão por 10 minutos, coar e ingerir de 1 a 3 vezes ao dia, preferencialmente antes das refeições.

Sumo: Macerar 2 folhas frescas em um copo de água, deixar em repouso por 5 horas e ingerir duas a três vezes ao dia.

Banhos medicinais: Preparar uma infusão com 50 g de folhas frescas em 1 litro de água e utilizar para banhos relaxantes, auxiliando no tratamento de insônia e proporcionando sono reparador.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças pequenas, devido à ausência de estudos conclusivos sobre sua segurança.

Pessoas com úlceras gástricas ou gastrite severa devem evitar o uso, pois a planta pode irritar a mucosa do estômago.

O consumo em doses elevadas ou por períodos prolongados pode causar náuseas, irritação gástrica, aumento da motilidade intestinal e diarreia.

Pode interagir com medicamentos que afetam a pressão arterial e o metabolismo hepático; portanto, é recomendável consultar um profissional de saúde antes de iniciar o uso.

1.13. Boldinho

Nome científico: *Plectranthus ornatus* Codd.

Família: Lamiaceae

Origem: Nativa da Índia, introduzida no Brasil durante o período colonial

Nomes populares: boldo-gambá, boldinho, boldo-chinês, novalgina

Partes utilizadas: Folhas e partes aéreas

Usos tradicionais:

Tratamento de distúrbios digestivos (azia, má digestão), problemas hepáticos e respiratórios.

Compostos Químicos e Propriedades Medicinais:

Pesquisas identificaram diversos compostos bioativos em *P. ornatus*, destacando-se:

Diterpenos: Foram isolados 11 diterpenos, incluindo cinco inéditos na literatura, como o ácido 11R-acetoxineocleroda-3,13E-dien-15-oato de metila.

Flavonoides glicosilados: Dois novos flavonoides foram identificados, contribuindo para o perfil antioxidante da planta.

Ácido rosmarínico: Componente majoritário nos decoctos das folhas, reconhecido por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Óleo essencial: Análises por GC-MS revelaram β -cariofileno (21,52%) e terpinen-4-ol (6,89%) como principais constituintes.

Atividades Biológicas Investigadas

Antimicrobiana: Extratos demonstraram atividade contra *Staphylococcus aureus*, com inibição de biofilme e potencial aplicação em sabonetes fitoterápicos para controle de mastite bovina.

Antimicobacteriana: Diterpenos isolados apresentaram atividade contra *Mycobacterium smegmatis*, sugerindo potencial no desenvolvimento de fármacos tuberculostáticos.

Antinociceptiva e anti-inflamatória: Estudos em modelo animal (zebrafish) indicaram efeitos analgésicos e anti-inflamatórios, com destaque para o composto DPO-11.



Cuidados e Contraindicações

Contraindicações: Gestantes, lactantes, crianças, hipertensos e pessoas com obstrução das vias biliares devem evitar o uso.

Interações medicamentosas: Pode interagir com metronidazol, dissulfiram, medicamentos depressores do SNC e anti-hipertensivos.

Efeitos adversos: Doses elevadas ou uso prolongado podem causar irritação gástrica.

1.14. Cajueiro

Nome científico: *Anacardium occidentale L.*

Família botânica: Anacardiaceae

Local de origem:

Nativo do Brasil, especialmente das regiões Norte e Nordeste, o cajueiro é amplamente cultivado em áreas tropicais devido ao seu valor econômico e medicinal.

Parte utilizada para medicamentos:

Casca do caule, folhas, frutos (pseudofruto e castanha), raízes e goma.

Constituintes principais:

Taninos, flavonoides, alcaloides, compostos fenólicos, anacardina, cardanol, ácido anacárdico e vitamina C.

Indicações de uso medicinal:

O cajueiro é tradicionalmente utilizado como anti-inflamatório, cicatrizante, antimicrobiano, antidiarreico, antidiabético, antioxidante e adstringente. Estudos demonstram sua eficácia na cicatrização de feridas, tratamento de inflamações e controle da glicemia.

Posologia e forma de preparo:

Decocção da casca do caule: Utilizar 10 g da casca em 1 litro de água, ferver por 30 minutos. Indicado para uso externo em feridas e inflamações.



Infusão das folhas: Preparar com 3 colheres de sopa de folhas frescas picadas em 500 mL de água fervente. Indicado para cólicas intestinais e diarreias.

Uso da goma: Aplicada topicamente em feridas para auxiliar na cicatrização.

Cuidados ou contraindicações:

O uso excessivo pode causar irritações gástricas devido à presença de taninos. Pessoas com hipersensibilidade aos componentes da planta devem evitar seu uso. Gestantes e lactantes devem consultar um profissional de saúde antes de utilizar produtos derivados do cajueiro.

1.15. Cúrcuma

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Família botânica: Zingiberaceae

Local de origem:

Originária do sul da Ásia (Índia e Indonésia), a cúrcuma é amplamente cultivada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil.

Parte utilizada para medicamentos:

Rizomas (caule subterrâneo).

Constituintes principais:

Curcuminoides (principalmente curcumina), óleos essenciais (como turmerona, zingibereno, cineol), polissacarídeos, proteínas, fibras, minerais (cálcio, ferro, potássio) e vitaminas (C, B1, B2, niacina).

Indicações de uso medicinal:

A cúrcuma possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antimicrobianas, digestivas, hepatoprotetoras, neuroprotetoras e anticancerígenas. É utilizada no tratamento de artrite, doenças neurodegenerativas, distúrbios digestivos, doenças hepáticas e como adjuvante na prevenção de certos tipos de câncer.



Posologia e forma de preparo:

Infusão: Utilizar 1 colher de chá de rizoma seco picado para cada xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos e consumir até 3 vezes ao dia.

Pó: Adicionar 1 a 3 gramas do pó de cúrcuma em alimentos ou bebidas.

Tintura: Tomar 10 a 30 gotas diluídas em água, 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados ou contraindicações:

O uso da cúrcuma é contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas com obstrução das vias biliares. Em doses elevadas, pode causar irritação gastrointestinal. Deve-se ter cautela ao utilizá-la concomitantemente com anticoagulantes, pois pode potencializar o efeito desses medicamentos.

1.16. Capeba

Nome científico: *Piper umbellatum* L.

Família botânica: Piperaceae

Local de origem:

Nativa da América do Sul, especialmente do Brasil, a capeba é típica da Mata Atlântica e ocorre em estados como São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo e sul da Bahia.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, hastes, raízes e, ocasionalmente, sementes.

Constituintes principais:

Flavonoides, alcaloides, saponinas, taninos, óleos essenciais, compostos fenólicos, esteroides, mucilagens, piperina, chavicina, jamborandina, pariparobina e 4-nerolidilcatecol.

Indicações de uso medicinal:

A capeba é tradicionalmente utilizada para auxiliar no tratamento de:



Doenças hepáticas (hepatite, icterícia)

Distúrbios digestivos (azia, má digestão, úlceras)

Afecções respiratórias (bronquite, asma, tosse)

Infecções urinárias e problemas renais

Inflamações e feridas na pele

Reumatismo e dores musculares

Febre e gripes

Prisão de ventre e distúrbios menstruais

Possui propriedades anti-inflamatória, antioxidante, diurética, laxativa, cicatrizante, hepatoprotetora, analgésica, antisséptica, antipirética e fotoprotetora.

Posologia e forma de preparo:

Chá (infusão): Adicionar 1 colher de sopa de folhas frescas ou secas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Cataplasma: Amassar as folhas até formar uma pasta e aplicar sobre a região afetada por cerca de 30 minutos.

Óleo medicinal: Macerar as folhas e colocá-las em óleo vegetal, deixando em infusão por 2 semanas. Coar antes de usar em massagens.

Cuidados ou contraindicações:

O uso da capeba é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos.

Doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas, vômitos, diarreia, cólicas, febre, dor de cabeça, reações alérgicas na pele e tremores. A dose máxima diária recomendada para adultos é de 5 gramas.

1.17. Capim Pé de Galinha

Nome científico: *Eleusine indica* (L.) Gaertn.

Família botânica: Poaceae

Local de origem:

Originária do Velho Mundo (África e Ásia), *Eleusine indica* é uma planta anual que se naturalizou em diversas regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil, onde é amplamente encontrada em áreas urbanas, beiras de estradas, jardins e terrenos baldios.

Parte utilizada para medicamentos:

Partes aéreas (folhas e caules) e raízes.

Constituintes principais:

Flavonoides (como shaftosídeo e vitexina), compostos fenólicos, saponinas, alcaloides, óleos essenciais e minerais.

Indicações de uso medicinal:

Tradicionalmente utilizada como diurético, anti-inflamatório, antipirético, digestivo e antimicrobiano. É empregada no tratamento de infecções do trato urinário, cálculos renais, hipertensão, febres, distúrbios digestivos, infecções respiratórias e doenças hepáticas.

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): Adicionar 1 colher de sopa de folhas frescas ou secas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Decocção: Ferver 2 colheres de sopa de raízes picadas em 500 ml de água por 15 minutos. Coar e consumir 1 xícara, 2 vezes ao dia.

Uso tópico: Aplicar a pasta de folhas frescas trituradas sobre áreas inflamadas ou feridas leves, deixando agir por 20 a 30 minutos antes de enxaguar.



Cuidados ou contraindicações:

O uso é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos. As doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas, diarreia e hipotensão. Deve-se ter cautela ao utilizar concomitantemente com medicamentos diuréticos ou antihipertensivos.

1.18. Capim-santo

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Família botânica: Poaceae

Local de origem:

Nativo do sul da Ásia, o capim-santo é amplamente cultivado em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil, onde é comum em hortas domésticas e jardins.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e caules.

Constituintes principais:

O capim-santo contém diversos compostos bioativos, incluindo:

Cítral (mistura de geranial e neral), principal componente do óleo essencial.

Geraniol, citronelal, linalol, limoneno, β -pineno e α -pineno.

Flavonoides como luteolina, apigenina, quercetina, kaempferol e isoorientina.

Triterpenos como carnosol e fitol.

Taninos e alcaloides.

Indicações de uso medicinal:

Tradicionalmente utilizado para:

Alívio de distúrbios digestivos (náuseas, cólicas, má digestão).

Ação anti-inflamatória e analgésica.



Redução da ansiedade e estresse.

Propriedades antimicrobianas e antifúngicas.

Auxílio na redução de febres.

Potencial antioxidante.

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): Adicionar 1 colher de sopa de folhas frescas ou secas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Uso tópico: O óleo essencial pode ser diluído em óleo vegetal e aplicado em massagens para alívio de dores musculares e como repelente natural.

Cuidados ou contraindicações:

O uso é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos. As doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas, tonturas e irritações na pele. O óleo essencial deve ser utilizado com cautela, sempre diluído, para evitar reações adversas.

1.19. Chicória

Nome científico: *Cichorium intybus* L.

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Originária da Europa, Ásia e norte da África, a chicória é amplamente cultivada em regiões temperadas e subtropicais, incluindo o Brasil, onde é comum em hortas e jardins.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, raízes, sementes e flores.



Constituintes principais:

A chicória contém diversos compostos bioativos, incluindo:

Inulina, um polissacarídeo prebiótico presente principalmente nas raízes.

Ácidos fenólicos como ácido cafeico, ácido clorogênico, ácido chicórico e ácido caftárico.

Flavonoides como luteolina, apigenina, quercetina e kaempferol.

Sesquiterpenos lactonas como lactucina e lactucopicrina.

Triterpenos como taraxasterol, lupeol e beta-sitosterol.

Vitaminas (A, C, E, K e complexo B) e minerais (cálcio, magnésio, ferro, potássio, zinco).

Indicações de uso medicinal:

Tradicionalmente utilizada para:

Estímulo da digestão e alívio de distúrbios gastrointestinais.

Ação hepatoprotetora, auxiliando na saúde do fígado.

Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

Controle da glicemia e do colesterol.

Ação diurética e laxante suave.

Alívio de afecções reumáticas e febris.

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): Adicionar 1 colher de sopa de folhas secas ou frescas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Decocção: Ferver 1 colher de sopa de raízes picadas em 500 ml de água por 15 minutos. Coar e consumir 1 xícara, 2 vezes ao dia.

Uso culinário: As folhas podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas em refogados.

Cuidados ou contraindicações:

O uso é contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas com obstrução das vias biliares ou pedras na vesícula. Doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas, diarreia e hipotensão. O uso deve ser interrompido duas semanas antes de cirurgias devido à possível interferência no controle glicêmico.

1.20. Coração-de-jabuti

Nome científico: *Peperomia pellucida* (L.) Kunth

Família botânica: Piperaceae

Local de origem:

Nativa da América Tropical e Subtropical, incluindo regiões da Amazônia Brasileira, *Peperomia pellucida* é uma planta herbácea anual que cresce em solos úmidos e sombreados.

Parte utilizada para medicamentos:

Partes aéreas (folhas, caules e flores) e raízes.

Constituintes principais:

A planta contém compostos bioativos como:

Flavonoides (ex.: luteolina-6-C-glucosídeo-8-C-arabinosídeo, isoschaftosídeo)

Fenólicos (ex.: 2',4',5'-trihidroxi-butyrofenona)

Alcaloides (ex.: guineensina, pipercollosidina)

Esses compostos conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, analgésicas, antidiabéticas e hepatoprotetoras à planta.



Indicações de uso medicinal:

Tradicionalmente, *Peperomia pellucida* é utilizada para:

Alívio de dores musculares e articulares

Tratamento de febres e resfriados

Auxílio no controle da pressão arterial

Redução de níveis elevados de glicose no sangue

Ação antimicrobiana contra bactérias como *Staphylococcus aureus* e *Pseudomonas aeruginosa*

Promoção da cicatrização óssea após fraturas

Tratamento de doenças oculares inflamatórias, como retinopatia diabética

Ação diurética e no tratamento de infecções urinárias

Alívio de sintomas de gota e artrite

Melhora da saúde hepática

Uso tópico para acne e feridas cutâneas

Estudos demonstram que o extrato metanólico de *Peperomia pellucida* possui atividade antioxidante significativa, aumentando a resistência ao estresse oxidativo em modelos de *Drosophila* e camundongos, sem apresentar toxicidade aguda ou crônica.

Posologia e forma de preparo:

Chá (infusão): Adicionar 1 colher de sopa de folhas frescas ou secas em 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e consumir até 3 vezes ao dia.

Decocção: Ferver 1 colher de sopa de raízes picadas em 500 ml de água por 15 minutos. Coar e consumir 1 xícara, 2 vezes ao dia.

Uso tópico: Aplicar a pasta de folhas frescas trituradas sobre áreas afetadas por acne ou feridas, deixando agir por 20 a 30 minutos antes de enxaguar.

Uso culinário: As folhas podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas em refogados.

Cuidados ou contraindicações:

O uso de *Peperomia pellucida* é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos. Doses elevadas podem causar efeitos adversos como náuseas, tonturas e irritações na pele. É importante realizar testes de sensibilidade antes do uso tópico. Não há interações medicamentosas amplamente documentadas, mas deve-se ter cautela ao utilizar concomitantemente com medicamentos anticoagulantes ou anti-hipertensivos.

1.21. Coroma

Nome científico: *Kalanchoe brasiliensis* Cambess.

Família botânica: Crassulaceae

Local de origem:

Nativa da região amazônica, amplamente encontrada no Brasil, especialmente em áreas tropicais e subtropicais.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e caules.

Constituintes principais:

Flavonoides

Glicosídeos

Ácidos fenólicos

Compostos antioxidantes

Indicações de uso medicinal:

Tratamento de gastrite e problemas digestivos

Propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes

Uso como antimicrobiano contra algumas infecções



Auxílio na redução da pressão arterial

Posologia e forma de preparo:

Chá: bater 2 a 3 folhas frescas com um pouco de água, coar e consumir duas vezes ao dia, preferencialmente em jejum e antes de dormir.

Cataplasma: aplicar folhas frescas trituradas diretamente sobre feridas ou inflamações.

Colírio natural: extrair o líquido das folhas aquecidas e aplicar para tratar inflamações oculares.

Cuidados ou contraindicações:

Não há contraindicações amplamente documentadas, mas recomenda-se cautela e orientação médica antes do uso, especialmente para gestantes e lactantes.

Testar sensibilidade antes do uso tópico para evitar alergias.

1.22. Crajirú

Nome científico: *Arrabidaea chica* Verlot

Família botânica: Bignoniaceae

Local de origem:

Nativa da Amazônia, Brasil, e encontrada em outras regiões tropicais da América do Sul, especialmente em áreas de floresta tropical úmida.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas.

Constituintes principais:

Alcaloides

Taninos

Flavonoides

Carotenoides (principalmente bixina, que confere a cor avermelhada)

Compostos antioxidantes

Indicações de uso medicinal:



Cicatrizante para feridas e queimaduras

Anti-inflamatória

Antisséptica

Tratamento de aftas e problemas bucais

Uso tópico para dores musculares e articulares

Posologia e forma de preparo:

Chá: preparar infusão com folhas secas ou frescas em água fervente; pode ser usado para bochechos no tratamento de aftas ou ingerido para ações anti-inflamatórias.

Cataplasma: triturar folhas frescas e aplicar diretamente sobre feridas, queimaduras ou áreas inflamadas.

Cuidados ou contraindicações:

Uso externo preferencialmente.

Evitar ingestão excessiva sem orientação profissional.

Gestantes e lactantes devem consultar um médico antes do uso.

1.23. Cravo de defunto

Nome científico: *Tagetes erecta* L.

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Nativo do México e América Central, amplamente cultivado no Brasil e em outras regiões tropicais e subtropicais.

Parte utilizada para medicamentos:

Flores, folhas e óleo essencial extraído das flores.

Constituintes principais:

Flavonoides

Terpenoides

Óleo essencial (contendo compostos como o timol e o eugenol)

Carotenoides (como a luteína)

Indicações de uso medicinal:

Antisséptico e antimicrobiano

Anti-inflamatório

Repelente natural contra insetos

Tratamento de problemas digestivos e parasitários

Uso tópico para pequenas feridas e irritações da pele

Posologia e forma de preparo:

Chá: infusão das flores para uso interno em doses moderadas, preferencialmente sob orientação médica.

Óleo essencial: uso tópico diluído para propriedades antimicrobianas e repelentes.

Cataplasma: aplicação de folhas ou flores trituradas para tratar inflamações e irritações.

Cuidados ou contraindicações:

Pode causar reações alérgicas em peles sensíveis; realizar teste de contato antes do uso tópico.

Gestantes devem evitar o uso do óleo essencial sem orientação médica.



Não ingerir óleo essencial puro.

1.24. Dente de leão

Nome científico: *Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Originária das regiões temperadas da Europa e Ásia, hoje amplamente naturalizada em várias regiões do mundo, incluindo o Brasil.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, raízes e flores.

Constituintes principais:

Inulina

Flavonoides (como luteolina e quercetina)

Ácidos fenólicos

Triterpenos

Vitaminas A, C e K

Minerais (potássio, ferro, cálcio)

Indicações de uso medicinal:

Diurético natural

Estimula a função hepática e biliar

Auxilia na digestão e no tratamento de problemas gastrointestinais

Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes

Pode ajudar no controle da pressão arterial e problemas renais

Posologia e forma de preparo:

Chá: preparar infusão com 1 a 2 colheres de sopa de folhas ou raízes secas em 250 ml de água fervente, consumir até 3 vezes ao dia.

Suco fresco das folhas para suplementação nutricional.



Tintura: usar conforme orientação médica.

Cuidados ou contraindicações:

Pode causar alergia em pessoas sensíveis a plantas da família Asteraceae.

Gestantes, lactantes e pessoas com doenças hepáticas graves devem consultar um médico antes do uso.

Pode interferir com medicamentos diuréticos e anticoagulantes.

1.25. Dorme-dorme

Nome científico: *Mimosa pudica* L.

Família botânica: Fabaceae

Local de origem:

Nativa da América Tropical, com ampla distribuição em regiões tropicais e subtropicais, incluindo a Amazônia.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, raízes e caules.

Constituintes principais:

Alcaloides, flavonoides, taninos, saponinas, fitosteróis.

Indicações de uso medicinal:

Propriedades sedativas e calmantes (motivo do nome popular "Dorme-Dorme")

Atividade anti-inflamatória

Analgésica

Antimicrobiana

Tratamento de problemas gastrointestinais (diarreia, disenteria)

Uso em distúrbios nervosos e ansiedade

Posologia e forma de preparo:

Infusão das folhas: 1 a 2 colheres de chá em 1 xícara de água fervente, deixar em infusão por 10 minutos, coar e tomar 2 vezes ao dia.



Decocção da raiz para uso em distúrbios digestivos.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar uso durante a gravidez e lactação devido à falta de estudos suficientes.

Uso excessivo pode causar desconfortos gastrointestinais.

Consultar médico antes de uso, principalmente em caso de uso concomitante com outros medicamentos.

1.26. Elixir / Elixir-paregórico

Nome científico: *Piper callosum* Ruiz & Pav.

Família botânica: Piperaceae

Local de origem:

Nativa da região amazônica, amplamente distribuída no Brasil, especialmente em áreas de floresta tropical úmida.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas

Constituintes principais:

Safrol

Chavicina

Jaborandina

Piperitina

Taninos

Citral

Maticina

Mirceno



Indicações de uso medicinal:

Cólica e dores abdominais

Diarreia e distúrbios digestivos

Eliminação de gases

Afecções da garganta (rouquidão, dor)

Cistite e uretrite

Uso como adstringente e hemostático tópico

Posologia e forma de preparo:

Infusão (uso interno): 1 colher de sopa das folhas secas para 1 xícara de água fervente; deixar repousar por 10 minutos. Tomar até 3 vezes ao dia.

Uso tópico: Sumos ou extratos das folhas aplicados sobre a pele para fins hemostáticos e anti-inflamatórios, conforme uso tradicional.

Cuidados ou contraindicações:

O safrol, presente em alta concentração no óleo essencial, possui potencial tóxico e carcinogênico se usado em excesso.

Evitar o uso prolongado.

Contraindicado para gestantes, lactantes, crianças e pessoas com problemas hepáticos.

Deve ser usado sob orientação profissional.

1.27. Erva-cidreira

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Família botânica: Lamiaceae

Nomes populares: Erva-cidreira, melissa, cidreira-verdadeira

Origem: Europa e Ásia

Parte utilizada:

Folhas e flores

Composição Química

A erva-cidreira contém diversos compostos bioativos, incluindo:

Óleo essencial: rico em monoterpenos como citral, citronelal e geraniol, e sesquiterpenos como β -cariofileno.

Ácidos fenólicos: ácido rosmarínico, ácido cafeico.

Flavonoides: luteolina, apigenina, quercetina.

Outros compostos: taninos, triterpenos como ácido ursólico e ácido oleanólico.

Propriedades Medicinais

A erva-cidreira é tradicionalmente utilizada para:

Efeitos calmantes e sedativos: auxilia no alívio da ansiedade, estresse e insônia.

Ação digestiva: alivia indigestão, cólicas, gases e náuseas.

Propriedades antivirais e antibacterianas: eficaz contra o vírus do herpes simplex e algumas bactérias.

Ação antioxidante: combate os radicais livres, protegendo as células contra danos oxidativos.

Alívio de dores de cabeça: especialmente aquelas relacionadas ao estresse.



Formas de Uso

Infusão (chá): Adicionar 1 a 2 colheres de sopa de folhas frescas ou secas em uma xícara de água fervente. Deixar em infusão por 5 a 10 minutos. Consumir até 3 vezes ao dia.

Cápsulas ou comprimidos: Disponíveis em dosagens de 300 a 500 mg, geralmente tomadas até três vezes ao dia.

Extrato líquido: Administrar de 10 a 30 gotas diluídas em água, três vezes ao dia.

Óleo essencial: Utilizado em aromaterapia para promover relaxamento; deve ser diluído antes do uso tópico.

Compressas: Infusão concentrada aplicada externamente para tratar feridas ou lesões de herpes.

Cuidados e Contraindicações

Gravidez e amamentação: O uso não é recomendado devido à falta de estudos conclusivos sobre sua segurança nessas fases.

Hipotireoidismo: Pode interferir na função da tireoide; uso deve ser evitado ou feito sob orientação médica.

Interações medicamentosas: Pode potencializar os efeitos de sedativos e medicamentos para tireoide.

Uso prolongado: Recomenda-se o uso por períodos limitados (2 a 3 semanas) para evitar efeitos adversos como sonolência excessiva.

1.28. Gergelim

Nome científico: *Sesamum indicum*

Família botânica: Pedaliaceae

Nomes populares: Gergelim, sésamo

Origem:

África e Índia; amplamente cultivado em regiões tropicais e subtropicais

Partes utilizadas:

Sementes

Composição Química

O gergelim é uma fonte rica de diversos nutrientes essenciais:

Proteínas: contém aproximadamente 20% de proteínas de alto valor biológico, incluindo aminoácidos essenciais como a metionina.

Gorduras saudáveis: rico em ácidos graxos insaturados, como ômega-6 e ômega-9, que auxiliam na saúde cardiovascular.

Fibras: aproximadamente 12% de fibras alimentares, que promovem a saúde digestiva.

Vitaminas: vitamina E (tocoferol), vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6) e folatos.

Minerais: cálcio, magnésio, fósforo, ferro, zinco, potássio e selênio.

Compostos bioativos: lignanas como sesamina e sesamolina, que possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Propriedades Medicinais

O consumo regular de gergelim pode proporcionar diversos benefícios à saúde:

Saúde cardiovascular: ajuda a reduzir o colesterol LDL ("ruim") e aumentar o HDL ("bom"), além de auxiliar no controle da pressão arterial.

Fortalecimento ósseo: rico em cálcio, magnésio e fósforo, contribui para a saúde dos ossos e prevenção da osteoporose.

Controle glicêmico: as fibras e lignanas presentes auxiliam na regulação dos níveis de açúcar no sangue, beneficiando pessoas com diabetes tipo 2.



Ação antioxidante e anti-inflamatória: os compostos bioativos ajudam a combater o estresse oxidativo e inflamações no organismo.

Saúde digestiva: as fibras promovem o bom funcionamento intestinal e previnem a constipação.

Bem-estar mental: nutrientes como triptofano e tiamina estimulam a produção de serotonina, contribuindo para o bem-estar e redução da ansiedade.

Formas de Consumo

O gergelim é versátil e pode ser incorporado à dieta de diversas maneiras:

Sementes in natura ou torradas: adicionadas a saladas, pães, bolos, cereais e iogurtes.

Pasta (tahine): utilizada em molhos, patês e preparações como o homus.

Óleo de gergelim: empregado no preparo de alimentos e como tempero para saladas.

A recomendação de consumo diário varia entre 1 a 2 colheres de sopa (10 a 20 g), conforme orientação nutricional.

Cuidados e Contraindicações

Alergias: indivíduos com alergia a sementes devem evitar o consumo de gergelim.

Cálculos renais: devido ao alto teor de oxalato, pessoas propensas a pedras nos rins devem moderar o consumo.

Calorias: por ser calórico, o consumo excessivo pode contribuir para o ganho de peso.

1.29. Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe

Família botânica: Zingiberaceae

Local de origem:

Originário do sudeste asiático; atualmente cultivado em várias regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil.

Parte utilizada para medicamentos:

Rizoma (raiz subterrânea).



Constituintes principais:

Gingeróis, shogaóis, paradóis, zingerona, óleos essenciais (como zingibereno), flavonoides e compostos fenólicos.

Indicações de uso medicinal:

Ação anti-inflamatória

Antiemética (contra náuseas e vômitos)

Digestiva (estimulante gástrico e carminativa)

Antioxidante

Antimicrobiana

Analgésica (especialmente em dores articulares, artrites e cólicas)

Posologia e forma de preparo:

Chá (infusão): 1 a 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado para cada xícara de água fervente. Deixar repousar por 10 minutos, coar e beber até 3 vezes ao dia.

Uso em cápsulas ou extratos padronizados: consultar dosagem de acordo com formulação específica.

Cuidados ou contraindicações:

Pode interagir com medicamentos anticoagulantes (ex.: varfarina).

Contraindicado para pessoas com úlceras gástricas ativas ou refluxo grave.

Evitar o uso em excesso durante a gravidez; doses moderadas são geralmente seguras sob orientação médica.

Pode causar irritação gástrica em doses elevadas.

1.30. Graviola

Nome científico: *Annona muricata* L.

Família botânica: Annonaceae

Local de origem:

Nativa das regiões tropicais das Américas, especialmente da América Central e América do Sul, incluindo a Amazônia.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas (uso medicinal mais comum), além de frutos, sementes e raízes em algumas práticas tradicionais.

Constituintes principais:

Acetogeninas anonáceas (annonacina, bullatacina), flavonoides, alcaloides, taninos, saponinas e óleos essenciais.

Indicações de uso medicinal:

Atividade sedativa e ansiolítica

Ação anti-inflamatória e antinociceptiva (contra dor)

Efeito hipotensor (redução da pressão arterial)

Propriedades antioxidantes

Atividade antimicrobiana e antiparasitária

Estudos in vitro indicam possível ação antitumoral (ainda sem validação clínica em humanos)

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 a 2 colheres de chá de folhas secas em 1 xícara de água quente. Deixar em infusão por 10 minutos. Tomar até 2 vezes ao dia.

Decocção leve: Usada em casos de insônia, ansiedade e hipertensão leve, sob orientação médica.

Uso prolongado e altas doses devem ser evitados sem supervisão profissional.



Cuidados ou contraindicações:

Estudos indicam possível neurotoxicidade associada ao consumo prolongado de acetogeninas anonáceas — substâncias presentes nas folhas e sementes.

Contraindicada para gestantes, lactantes e pessoas com doenças neurodegenerativas (ex.: Parkinson).

Pode causar hipotensão em pessoas sensíveis.

Deve ser usada com cautela e preferencialmente sob orientação de um profissional de saúde.

1.31. Hortelã grande

Nome Científico: *Plectranthus amboinicus*

Família botânica: Lamiaceae

Origem: Ásia tropical (Nova Guiné), amplamente cultivada no Brasil

Nomes populares: hortelã-grande, malvarisco, hortelã-da-folha-grossa, orégano-cubano

Porte: subarbusto perene, entre 40 cm e 1 m de altura

Características: folhas ovadas, carnosas, muito aromáticas, com margens crenadas; caule quadrangular e piloso.

Composição química

Contém mucilagens e óleos essenciais ricos em timol, carvacrol, cariofileno, bergamoteno, α -humuleno, cumeno e α -terpineol.

Propriedades medicinais

Utilizada tradicionalmente para tratar:

Afecções respiratórias: asma, bronquite, gripe, tosse, rouquidão

Inflamações da boca e garganta

Problemas digestivos: indigestão, flatulência

Dores de cabeça e ouvido



Formas de uso

Infusão: folhas frescas em água quente para chás

Xarope: folhas fervidas com açúcar e água

Inalação: vapor da decocção das folhas

Uso tópico: folhas socadas aplicadas em áreas afetadas

1.32. Hortelã variegata

Nome científico: *Mentha suaveolens*

Família botânica: Lamiaceae

Local de origem:

Europa e Mediterrâneo, cultivada em várias regiões do mundo, inclusive no Brasil

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas frescas

Constituintes principais: Óleo essencial rico em carvona, mentol, limoneno, cineol e flavonoides

Indicações de uso medicinal:

Distúrbios digestivos (má digestão, flatulência)

Afecções respiratórias leves (tosse, congestão nasal)

Leve ação calmante

Uso tópico como antisséptico leve

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de sopa de folhas frescas para 1 xícara de água fervente. Tomar até 2 vezes ao dia, após as refeições.

Uso externo: compressas ou banho de folhas frescas para alívio de dores leves ou irritações cutâneas.

Cuidados ou contraindicações:

Evitar em caso de refluxo gastroesofágico severo.



Não recomendado para gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos sem orientação médica.

Pode causar irritação em pessoas sensíveis a óleos essenciais.

1.33. Hortelãzinho

Nome científico: *Mentha pulegium L.*

Família botânica: Lamiaceae

Local de origem:

Europa, Norte da África e Oeste da Ásia;
naturalizada em várias regiões temperadas,
inclusive no Brasil

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas e flores

Constituintes principais:

Óleo essencial rico em pulegona, mentona, limoneno, flavonoides e taninos

Indicações de uso medicinal:

Estimulante digestivo (contra má digestão, cólicas e gases)

Expectorante e antisséptico respiratório (em gripes, bronquites e tosses)

Emenagogo (estímulo da menstruação)

Antiespasmódico leve

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de chá de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Tomar até 2 vezes ao dia, preferencialmente após as refeições.

Inalação de vapor: para congestão nasal e bronquite, usar algumas folhas na água quente.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicada para gestantes, lactantes e crianças pequenas.

O uso excessivo ou prolongado pode causar toxicidade hepática, neurológica ou aborto, devido ao alto teor de pulegona.



Não utilizar óleo essencial puro por via oral.

1.34. Jambu

Nome científico: *Acmella oleracea* (L.) R.K. Jansen

Família botânica: Asteraceae

Local de origem:

Nativo da região amazônica da América do Sul, amplamente cultivado no Brasil, especialmente no Pará.

Parte utilizada para medicamentos:

Partes aéreas (folhas e flores), especialmente os botões florais.

Constituintes principais:

Espilantol (um isobutilamida responsável pelo efeito anestésico local), flavonoides, compostos fenólicos, fitoesteróis, cumarinas e triterpenos.

Indicações de uso medicinal:

Anestésico local (alívio de dor de dente e inflamações bucais)

Estimulante da salivação

Anti-inflamatório

Antisséptico bucal

Afrodisíaco (uso tradicional)

Posologia e forma de preparo:

Infusão (chá): 1 colher de chá das flores para 1 xícara de água quente. Usar para bochechos em casos de dor de dente ou gengivite.

Uso culinário com fins terapêuticos: folhas cruas ou refogadas em pratos típicos como tacacá e pato no tucupi.

Cuidados ou contraindicações:

Uso interno excessivo pode causar irritação das mucosas.



Não recomendado para gestantes e lactantes sem orientação médica.

Evitar uso prolongado em crianças.

1.35. Manjeriçã-roxo

Nome científico: *Ocimum basilicum* L. var. *purpurascens*

Família botânica: Lamiaceae

Local de origem:

Originário da Ásia tropical, mas amplamente cultivado no Brasil e em outras regiões tropicais devido ao seu uso culinário e medicinal.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas frescas ou secas, caules e, em alguns casos, flores.

Constituintes principais:

Óleos essenciais (linalol, eugenol, metil-cavicol, cineol), flavonoides, taninos, saponinas, compostos fenólicos, antocianinas (responsáveis pela coloração roxa das folhas).

Indicações de uso medicinal:

Propriedades anti-inflamatórias

Antioxidantes

Antibacterianas e antifúngicas

Calmante e digestivo

Auxiliar no alívio de cólicas, náuseas, insônia e estresse

Estimula o apetite e reduz gases intestinais

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de sopa de folhas frescas ou 1 colher de chá de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos, coar e beber até 3 vezes ao dia.

Uso tópico (infusão concentrada): para lavagem de feridas ou compressas em inflamações cutâneas leves.

Cuidados ou contraindicações:



Pode causar reações alérgicas em pessoas sensíveis aos componentes aromáticos.

O uso prolongado de óleo essencial não é recomendado sem acompanhamento médico.

Gestantes devem evitar o uso em grandes quantidades ou sob a forma de óleo essencial devido ao potencial efeito emenagogo.

1.36. Maracujá

Nome científico: *Passiflora edulis* Sims

Família botânica: Passifloraceae

Local de origem:

Nativa da América do Sul, especialmente do Brasil, Paraguai e Argentina. Cultivada em diversas regiões tropicais do mundo.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas (mais utilizadas), flores e, em menor escala, frutos (polpa).

Constituintes principais:

Flavonoides (como vitexina, isovitexina e orientina), alcaloides (passiflorina), glicosídeos cianogênicos, saponinas, compostos fenólicos, ácidos graxos e traços de óleo essencial.

Indicações de uso medicinal:

Calmante natural e ansiolítico leve

Sedativo em casos de insônia e agitação nervosa

Antiespasmódico (ajuda em cólicas intestinais e menstruais)

Levemente hipotensor

Auxiliar no tratamento de distúrbios do sono, estresse, TPM e hipertensão leve

Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de sobremesa de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Infundir por 10 minutos. Beber 1 a 2 vezes ao dia, especialmente à noite.

Extratos e cápsulas: disponíveis em farmácias de manipulação ou produtos industrializados, com doses padronizadas conforme orientação médica ou do fabricante.



Cuidados ou contraindicações:

O uso excessivo pode causar sonolência e potencial sedação aumentada se combinado com outros medicamentos calmantes ou bebidas alcoólicas.

Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças pequenas sem orientação médica.

Pessoas que operam máquinas ou dirigem devem ter cautela após o uso.

1.37. Mastruz

Nome científico: *Dysphania ambrosioides* (L.)

Mosyakin & Clemants

(Sinônimo antigo: *Chenopodium ambrosioides* L.)

Família botânica:

Amaranthaceae (anteriormente Chenopodiaceae)

Local de origem:

Originário da América Central e do Sul; amplamente naturalizado no Brasil, especialmente em regiões tropicais e subtropicais.

Parte utilizada para medicamentos:

Folhas, ramos e sementes.

Constituintes principais:

Ascaridol (principal composto ativo do óleo essencial), limoneno, p-cimeno, terpinen-4-ol, flavonoides, saponinas, taninos e ácidos fenólicos.

Indicações de uso medicinal:

Vermífugo (elimina vermes intestinais)

Expectorante (alívio de tosses produtivas)

Antisséptico e antimicrobiano

Anti-inflamatório

Utilizado na medicina popular como cicatrizante e para aliviar dores musculares e contusões



Posologia e forma de preparo:

Infusão: 1 colher de chá de folhas frescas para 1 xícara de água. Tomar 1 a 2 vezes ao dia por no máximo 3 dias consecutivos.

Uso externo: suco das folhas ou infusão concentrada aplicada em contusões e feridas.

Não é recomendado o uso do óleo essencial puro sem orientação médica, devido à toxicidade do ascaridol.

Cuidados ou contraindicações:

O óleo essencial é altamente tóxico em doses elevadas, podendo causar convulsões, vômitos e danos hepáticos.

Contraindicado para gestantes (ação abortiva), lactantes e crianças.

O uso prolongado ou em grandes quantidades deve ser evitado.

Deve sempre ser utilizado com cautela e orientação profissional.

1.38. Melão-de-São-Caetano

Nome científico: *Momordica charantia* L.

Família botânica: Cucurbitaceae

Local de origem:

Originária da Ásia tropical (Índia, China e Sudeste Asiático), mas amplamente naturalizada em regiões tropicais e subtropicais da América do Sul, incluindo o Brasil.

Parte utilizada para medicamentos:

Frutos (verdes e maduros), folhas, sementes e raízes.

Constituintes principais:

Momordicina, charantina, vicina, polipeptídeo-p (semelhante à insulina), ácido gentísico, ácido ferúlico, saponinas, flavonoides e alcaloides.

Indicações de uso medicinal:

Hipoglicemiante (controle de diabetes tipo 2)

Antiviral (incluindo estudos sobre efeitos contra HIV e vírus da dengue)

Antitumoral e antioxidante

Vermífugo

Auxiliar no tratamento de doenças hepáticas, inflamações e problemas gástricos

Posologia e forma de preparo:

Infusão das folhas: 1 colher de sobremesa para 1 xícara de água fervente. Tomar até 2 vezes ao dia, por até 7 dias.

Suco do fruto verde (uso tradicional): 30 a 50 mL ao dia, diluído, por no máximo 7 dias (com acompanhamento médico).

Extrato seco ou cápsulas: devem ser utilizados com orientação profissional, especialmente para controle glicêmico.

Cuidados ou contraindicações:

Contraindicado para gestantes (risco de aborto), lactantes e crianças.



Pode causar hipoglicemia em pacientes diabéticos em uso concomitante de insulina ou hipoglicemiantes orais.

Uso excessivo pode causar distúrbios gastrointestinais, como náuseas e diarreia.

Sementes maduras são tóxicas e não devem ser consumidas.

1.39. Murici

Nome científico: *Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth

Família botânica: Malpighiaceae

Local de origem:

Nativa da América do Sul e América Central, amplamente distribuída no Brasil, especialmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, em áreas de cerrado e mata de transição.

Parte utilizada para medicamentos:

Casca, folhas, flores e frutos.

Constituintes principais:

Taninos, flavonoides (quercetina, rutina), saponinas, ácidos fenólicos (como ácido gálico e elágico), alcaloides, triterpenos e óleos essenciais.

Indicações de uso medicinal:

Antidiarreico e adstringente (casca e folhas)

Antioxidante

Anti-inflamatório

Antimicrobiano

Tônico digestivo (frutos)

Auxiliar no tratamento de inflamações intestinais e infecções urinárias

Posologia e forma de preparo:

Infusão das folhas ou casca: 1 colher de sopa para 1 xícara de água. Tomar 2 vezes ao dia, por até 5 dias.



Decocção (para uso externo): preparar com 20 g de casca em 500 mL de água. Utilizar em banhos ou compressas para afecções de pele.

Polpa dos frutos: consumida in natura ou em preparações (sucos e doces), com efeito digestivo e antioxidante.

Cuidados ou contraindicações:

Em altas doses, a presença de taninos pode causar irritação gástrica.

Contraindicado para gestantes e lactantes sem acompanhamento profissional.

Evitar uso contínuo sem supervisão devido ao potencial hepatotóxico de alguns extratos concentrados.

1.40. Pobre Velho

Nome científico: *Costus spicatus* (Jacq.) Sw.

Família botânica: Costaceae

Nomes populares: Pobre Velho, Cana-do-brejo, Cana-de-macaco, Cana-branca, Pacová, Periná

Origem: Nativa das Américas tropicais, amplamente distribuída na Amazônia brasileira.

Partes utilizadas: folha e caule.

Constituintes principais:

Saponinas

Flavonoides

Óleos essenciais

Taninos

Indicações de uso medicinal:

Tratamento de infecções urinárias

Ação anti-inflamatória

Propriedades diuréticas



Alívio de dores reumáticas

Auxílio no tratamento de problemas respiratórios

Na medicina popular, o chá das folhas de *Costus spicatus* é utilizado para aliviar sintomas de infecções urinárias e reduzir inflamações. Além disso, é empregado como diurético e no tratamento de dores reumáticas.

Posologia e forma de preparo:

Infusão:

Ferver 1 litro de água.

Adicionar 2 colheres de sopa de folhas secas de *Costus spicatus*.

Desligar o fogo e deixar em infusão por 10 minutos.

Coar e consumir até 3 xícaras ao dia.

Cuidados e contraindicações:

Evitar o uso durante a gravidez e lactação.

Não exceder a dosagem recomendada para evitar efeitos adversos.

Consultar um profissional de saúde antes de iniciar o uso, especialmente se estiver em tratamento com outros medicamentos.

1.41. Pião-roxo

Nome científico: *Jatropha gossypifolia* L.

Nomes populares: Pinhão-roxo, pião-roxo, pinhão-de-purga, pinhão-paraguaio, pinhão-bravo, mamoninho, purgante-de-cavalo.

Família botânica: Euphorbiaceae.

Origem e distribuição:

Nativa das Américas tropicais, a planta é comum em áreas de caatinga, cerrado, mata atlântica e amazônica no Brasil.

Constituintes químicos:

Ácidos graxos, alcaloides, aminoácidos, cumarinas, esteroides, flavonoides, lignanas, proteínas, saponinas, taninos e terpenoides.

Propriedades medicinais:

Analgésica, anti-inflamatória, antidiarreica, anti-hipertensiva, antisséptica, cicatrizante, diurética, hemostática, imunomoduladora, purgativa e antioxidante.

Usos tradicionais:

Tratamento de anemia, diabetes, diarreia, dores estomacais, hemorroidas, hipertensão, reumatismo, úlceras pépticas e queimaduras.

Uso tópico do látex para estancar sangramentos e acelerar a cicatrização de feridas.

Banhos de descarrego e rituais de limpeza espiritual.

Toxicidade e precauções:

A planta contém toxalbuminas, substâncias tóxicas que podem causar náuseas, vômitos, cólicas abdominais, diarreia mucosa e sanguinolenta, dispneia, arritmia e parada cardíaca.

O látex e os espinhos podem causar dermatites de contato.

Estudos indicam potencial genotóxico e mutagênico do látex e dos extratos foliares, sugerindo cautela no uso medicinal da planta.



1.42. Quebra Pedra

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Família botânica: Phyllanthaceae

Local de origem:

Nativa das regiões tropicais da América do Sul, incluindo o Brasil, e amplamente distribuída na Amazônia, sendo comum em áreas de floresta e margens de rios.

Partes utilizadas para fins medicinais:

Folhas, caule e raízes.

Constituintes principais:

Flavonoides (quercetina, rutina), alcaloides, lignanas (como filantina e hipofilantina), taninos, saponinas, triterpenos, polifenóis e ácidos fenólicos.

Indicações de uso medicinal:

Litíase renal e biliar: auxilia na dissolução e eliminação de cálculos renais e biliares.

Distúrbios hepáticos: utilizado no tratamento de hepatites virais, especialmente hepatite B, e outras afecções do fígado.

Diabetes: possui propriedades hipoglicemiantes, auxiliando no controle dos níveis de glicose no sangue.

Afecções urinárias: atua como diurético e anti-inflamatório nas vias urinárias.

Ação antiviral e antibacteriana: demonstrou atividade contra diversos vírus e bactérias.

Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias: combate o estresse oxidativo e processos inflamatórios.

Posologia e forma de preparo:

Infusão: Utilizar 10 a 20 gramas (aproximadamente 1 a 2 colheres de sopa) das partes aéreas secas da planta.

Adicionar a 1 litro de água fervente.

Deixar em infusão por 10 a 15 minutos.

Coar e consumir até 3 xícaras ao dia, por no máximo 15 dias consecutivos.



Decocção: Ferver 10 a 20 gramas das partes aéreas secas em 1 litro de água por 10 minutos.

Coar e consumir conforme orientação acima.

Observação: O uso contínuo por períodos prolongados não é recomendado sem acompanhamento profissional.

Cuidados e contraindicações:

Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos.

Pode potencializar o efeito de medicamentos hipoglicemiantes; diabéticos devem utilizar com cautela.

Pessoas com pressão arterial baixa devem evitar o uso devido ao efeito diurético e hipotensor.

O uso excessivo pode causar efeitos colaterais como náuseas e diarreia.

1.43. Sara-tudo

Nome científico: *Justicia acuminatissima*
(Miq.) Bremek.

Família: Acanthaceae

Nomes populares: Sara Tudo, quebra-corrente, ampicilina

Distribuição geográfica: Região amazônica, especialmente nos estados do Amazonas, Acre, Amapá, Pará, Rondônia, Roraima e Mato Grosso

Partes utilizadas: Folhas e caule

Usos tradicionais: Empregada na medicina popular para tratar inflamações uterinas, miomas, cistos, hemorragias, problemas prostáticos, diarreia, dores estomacais e intestinais. Também é utilizada em banhos para tratar inflamações ginecológicas e problemas hepáticos.

Composição Química e Propriedades Medicinais

Estudos fitoquímicos identificaram diversos compostos bioativos em *Justicia acuminatissima*:

Flavonoides: Incluindo derivados de luteolina, como luteolina-3'-O-β-xilofuranosídeo, luteolina-5-O-β-rutinosídeo e luteolina-7-O-β-rutinosídeo.



Triterpenos: Lupeol, β -sitosterol e estigmasterol.

Atividades farmacológicas: Estudos demonstraram propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antimicrobianas. Em modelos animais, o extrato da planta mostrou efeito renoprotetor em casos de injúria renal aguda isquêmica.

Usos Tradicionais e Aplicações Medicinais

Na medicina tradicional amazônica, *Justicia acuminatissima* é utilizada de diversas formas:

Chá ou infusão: Preparado com folhas e caule para tratar inflamações uterinas, miomas, cistos, hemorragias, problemas prostáticos, diarreia, dores estomacais e intestinais.

Banhos terapêuticos: Utilizados para tratar inflamações ginecológicas e problemas hepáticos

Considerações e Precauções

Identificação correta: Devido à existência de diferentes espécies conhecidas como "Sara Tudo", é fundamental identificar corretamente a planta antes de seu uso medicinal

Interações medicamentosas: A falta de estudos científicos conclusivos sobre a "Sara Tudo" implica que suas interações com medicamentos são desconhecidas

Contraindicações: O uso deve ser cauteloso, especialmente por gestantes, lactantes e pessoas com condições de saúde específicas

Uso prolongado: O consumo prolongado ou em altas doses pode causar efeitos adversos; recomenda-se uso moderado e sob orientação profissional

1.44. Taperebá

Nome científico: *Spondias mombin* L.

Família: Anacardiaceae

Nomes populares: Taperebá, cajá, cajá-mirim, cajarana e acaíba.

Distribuição geográfica:

Regiões tropicais da América do Sul, especialmente na Amazônia brasileira. É amplamente cultivada no Norte e Nordeste do Brasil.

Partes utilizadas:

Frutos, folhas, flores, casca e raízes

Usos tradicionais:

Frutos: consumo in natura, sucos, sorvetes, geleias, licores

Folhas e flores: infusões medicinais

Casca e raízes: decocções para uso terapêutico

Composição Nutricional e Propriedades Medicinais

O taperebá é rico em nutrientes e compostos bioativos:

Vitaminas: A, C, B1, B2, B3

Minerais: Cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, zinco

Fibras alimentares: Auxiliam na digestão

Compostos bioativos: Taninos, flavonoides, saponinas, carotenoides

Esses componentes conferem à planta propriedades:

Antioxidante

Anti-inflamatória

Antimicrobiana

Diurética

Digestiva

Cardioprotetora



Estudos indicam que o consumo de taperebá pode fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na saúde gastrointestinal e cardiovascular.

Usos Tradicionais e Aplicações Medicinais

Frutos: usados contra anemia e para estimular o apetite.

Folhas e flores: chás para dores estomacais, problemas urinários e inflamações.

Casca e raízes: usadas em decocções para tratar diarreias, disenterias, hemorroidas e infecções intestinais.

Aplicações Culinárias

Sucos e refrescos (muito populares na culinária amazônica)

Sorvetes, picolés, compotas

Geleias, licores, vinhos

Molhos para carnes e peixes

Considerações e Precauções

O consumo excessivo do fruto pode causar efeitos adstringentes devido aos taninos.

Algumas partes da planta devem ser usadas com cautela e orientação de profissionais de saúde.

Deve-se evitar confusões com outras espécies do gênero *Spondias*.

1.45. T ento

Nome científico: *Adenanthera pavonina* L.

Família: Fabaceae

Nomes populares: T ento, olho-de-pombo, árvore coral, coral tree, red sandalwood.

Distribuição geográfica:

Originária do sudeste da Ásia, é amplamente cultivada em regiões tropicais da América Latina (inclusive no Brasil), África e Caribe. No Brasil, ocorre especialmente na região amazônica, Nordeste e Sudeste, como planta ornamental e de uso popular.



Partes utilizadas:

Sementes, folhas, casca e madeira

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Sementes: Utilizadas após cozimento ou torrefação como anti-inflamatório, analgésico e antidiarreico.

Folhas: Infusões usadas tradicionalmente como antipirético (redução de febre), anti-hiperglicêmico e em dores articulares.

Casca: Decocções utilizadas contra disenteria, inflamações intestinais e como adstringente.

Uso externo: Em emplastos ou banhos para reumatismo, inflamações cutâneas e contusões.

Composição química e propriedades medicinais**Compostos identificados:**

Flavonoides (kaempferol, quercetina)

Alcaloides

Saponinas

Taninos

Ácidos fenólicos

Lectinas

Esses componentes conferem propriedades:

Antioxidante

Anti-inflamatória

Antidiarreica

Antipirética

Antimicrobiana

Hipoglicemiante

Analgésica

Considerações e precauções

As sementes cruas são tóxicas devido à presença de lectinas hemaglutinantes. Devem ser bem cozidas ou torradas antes de qualquer uso.

O uso medicinal deve ser acompanhado por profissional de saúde.

Evitar o uso durante a gestação e lactação até que haja estudos conclusivos.

1.46. Urtiga

Nome científico: *Urtica dioica* L.

Família: Urticaceae

Nomes populares:

Urtiga, urtiga-maior, urtiga-verde, stinging nettle (inglês), grande ortie (francês)

Distribuição geográfica:

Nativa da Europa, Ásia e norte da África, a urtiga está amplamente distribuída em regiões temperadas e subtropicais da América do Norte e América do Sul, incluindo áreas do sul e sudeste do Brasil. Prefere solos úmidos e ricos em matéria orgânica, sendo comum em margens de rios, florestas e áreas perturbadas.

Partes utilizadas:

Folhas, raízes, sementes e caule.

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Folhas: Utilizadas em infusões e preparações culinárias para tratar anemia, reumatismo, alergias e distúrbios urinários.

Raízes: Empregadas no tratamento de hiperplasia prostática benigna (HPB) e como diurético.

Sementes: Usadas tradicionalmente para fortalecer os rins e como tônico geral.

Uso externo: Aplicações tópicas para aliviar dores musculares, artrite e eczema.

Composição química e propriedades medicinais

A urtiga é rica em compostos bioativos que conferem diversas propriedades terapêuticas:

Flavonoides: Quercetina, kaempferol e outros, com ação antioxidante e anti-inflamatória.



Ácidos fenólicos: Ácido cafeico, ácido ferúlico, entre outros, que contribuem para a atividade antioxidante.

Lignanas e esteróis: Presentes principalmente nas raízes, associados à saúde prostática.

Lectinas e polissacarídeos: Com propriedades imunomoduladoras.

Estudos demonstram que extratos de *Urtica dioica* possuem atividades:

Antioxidante: Protegendo células contra o estresse oxidativo.

Anti-inflamatória: Reduzindo a produção de citocinas pró-inflamatórias.

Antidiabética: Melhorando a sensibilidade à insulina e regulando os níveis de glicose no sangue.

Antiproliferativa: Inibindo o crescimento de células tumorais em estudos in vitro.

Antimicrobiana: Atuando contra diversas bactérias e fungos patogênicos.

Aplicações alimentares

Culinária: As folhas jovens, após cozimento para neutralizar os pelos urticantes, são utilizadas em sopas, tortas, omeletes e chás.

Valor nutricional: Ricas em proteínas, fibras, vitaminas A, C, K e minerais como ferro, cálcio e magnésio.

Considerações e precauções

Manuseio: O contato com folhas frescas pode causar irritação cutânea devido aos pelos urticantes; recomenda-se o uso de luvas durante a colheita.

Consumo: Folhas devem ser cozidas ou secas antes do consumo para eliminar compostos irritantes.

Interações medicamentosas: Pode potencializar o efeito de medicamentos anticoagulantes e antidiabéticos; é aconselhável consultar um profissional de saúde antes do uso terapêutico.

1.47. Urucum

Nome científico: *Bixa orellana* L.

Família: Bixaceae

Nomes populares:

Urucum, urucu, colorau, açafroa, annatto (inglês)

Distribuição geográfica:

Nativa da América tropical, especialmente da região amazônica, é amplamente cultivada em países da América do Sul, América Central, Caribe, Sudeste Asiático e África tropical.

Partes utilizadas:

Sementes, casca, folhas e frutos.

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Sementes: Utilizadas como corante natural em alimentos e cosméticos.

Folhas e casca: Empregadas na medicina tradicional para tratar febres, infecções e distúrbios gastrointestinais.

Óleo das sementes: Aplicado topicamente para auxiliar na cicatrização de feridas e tratar doenças de pele.

Composição química e propriedades medicinais

O urucum é rico em compostos bioativos que conferem diversas propriedades terapêuticas:

Carotenoides: Bixina e norbixina, com propriedades antioxidantes e corantes.

Ácidos graxos: Ácido linoleico e oleico, presentes no óleo das sementes, que auxiliam na cicatrização de feridas.

Geranilgeraniol: Diterpenoide com potencial antioxidante.

Estudos demonstram que extratos de *Bixa orellana* possuem atividades:

Antioxidante: Protegendo células contra o estresse oxidativo.

Anti-inflamatória: Reduzindo a produção de mediadores inflamatórios.

Antimicrobiana: Atuando contra diversas bactérias patogênicas.

Hipocolesterolêmica: Reduzindo os níveis de colesterol sérico.



Aplicações alimentares

Corante natural: Amplamente utilizado na indústria alimentícia para conferir coloração a queijos, manteigas, massas e doces.

Condimento: Conhecido como colorau, é usado na culinária para realçar a cor e o sabor de diversos pratos.

Considerações e precauções

Consumo moderado: Embora geralmente seguro, o consumo excessivo pode causar reações alérgicas em indivíduos sensíveis.

Interações medicamentosas: Pessoas em uso de medicamentos anticoagulantes devem consultar um profissional de saúde antes de consumir produtos à base de urucum.

1.48. Sara Tudo

Nome científico: *Justicia acuminatissima*
(Miq.) Bremek.

Família: Acanthaceae

Nomes populares: Sara-tudo, cura-tudo

Distribuição geográfica:

Nativa da região amazônica, especialmente nos estados do Acre, Amazonas, Amapá, Pará, Rondônia, Roraima e Mato Grosso.

Partes utilizadas:

Folhas, caule e casca.

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Em comunidades amazônicas, as folhas e o caule são utilizados na forma de chás, banhos ou emplastos para:

Inflamações uterinas, miomas, cistos;

Problemas estomacais, urinários e intestinais;

Feridas e infecções externas;

Hemorragias e dores ginecológicas.

Composição química e propriedades medicinais

Estudos indicam que a planta apresenta atividades:

Antioxidante;

Antimicrobiana;

Anti-inflamatória.

Essas propriedades corroboram o uso tradicional, ainda que mais estudos fitoquímicos sejam necessários para elucidar seus princípios ativos.

Aplicações culinárias

As folhas podem ser cozidas e consumidas como hortaliça (PANC). O líquido da fervura pode servir como corante natural para caldos e sopas.



Considerações e precauções

O uso tradicional não substitui acompanhamento médico.

É essencial garantir a correta identificação botânica da planta.

1.49. Vassourinha

Nome científico: *Scoparia dulcis* L.

Família: Plantaginaceae

Nomes populares: Vassourinha-doce, vassourinha-cheirosa, coerana-branca, tupiçaba, tapixaba, tupeiçava

Distribuição geográfica:

Espécie herbácea anual amplamente distribuída em regiões tropicais e subtropicais, incluindo a Amazônia brasileira, onde é encontrada em áreas ruderais, lavouras, capoeiras e campos abertos.

Partes utilizadas:

Toda a planta: folhas, caule, flores e raízes.

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Na medicina popular amazônica e em outras regiões do Brasil, a *Scoparia dulcis* é utilizada para tratar diversas condições, como:

Infecções urinárias e problemas renais

Diabetes mellitus

Distúrbios respiratórios: tosse, asma, bronquite

Problemas gastrointestinais: cólicas, má digestão, hemorroidas

Afecções cutâneas: coceiras, brotoejas, erisipela

Distúrbios menstruais e ginecológicos

Febres e dores de ouvido

Além disso, é empregada em rituais de benzimento e purificação espiritual em comunidades amazônicas.



Composição química e propriedades medicinais

A *Scoparia dulcis* contém diversos compostos bioativos, incluindo:

Ácidos escopárico e escopadúlcico

Amelina

Antidiabetina

Flavonoides

Diterpenos

Mucilagens

Esses componentes conferem à planta propriedades:

Hipoglicemiantes

Anti-inflamatórias

Antissépticas

Expectorantes

Diuréticas

Antioxidantes

Aplicações culinárias

Embora não seja amplamente utilizada na culinária, a vassourinha-doce pode ser preparada na forma de chá.

Ingredientes:

10 g de partes secas da planta

500 mL de água

Modo de preparo:

Ferver a planta na água por 10 minutos, deixar amornar, coar e consumir de 3 a 4 xícaras por dia.

Considerações e precauções

Contraindicações: Gestantes, lactantes e crianças devem evitar o uso devido ao potencial efeito abortivo e falta de estudos conclusivos sobre segurança.

Interações medicamentosas: Pode potencializar o efeito de medicamentos hipoglicemiantes e anti-hipertensivos.

Efeitos colaterais: Em altas doses, pode causar irritação gastrointestinal, náuseas e vômitos.

1.50. Vassourinha de botão

Nome científico: *Spermacoce verticillata* L.

Família: Rubiaceae

Sinonímia científica: *Borreria verticillata* (L.) G. Mey.

Nomes populares: Vassourinha-de-botão, cordão-de-frade, erva-botão, falsa-poaia, perpétua-do-mato, poaia-comprida, poaia-preta, poaia-rosário.

Distribuição geográfica: Nativa das Américas, ocorre em todas as regiões do Brasil, especialmente em áreas antropizadas e campos abertos.

Características morfológicas: Planta herbácea perene, ereta, ramificada, com caule quadrangular e piloso. Folhas simples, opostas, com inflorescências em glomérulos axilares ou terminais, de flores pequenas e brancas.

Usos tradicionais e aplicações medicinais

Na medicina popular brasileira, especialmente na região amazônica, a vassourinha-de-botão é utilizada para tratar diversas condições:

Anti-inflamatório e analgésico: Utilizada em casos de erisipela, furúnculos, úlceras e lesões de pele.

Antipirético e expectorante: Empregada no tratamento de febres, tosse e eliminação de catarro.

Diurético e digestivo: Usada para cólicas menstruais, diarreia e problemas gastrointestinais.

Antimicrobiano: Aplicada em infecções cutâneas e como antisséptico.

Uso externo: Em banhos e emplastos para tratar hemorroidas, varizes e coceiras.

Esses usos são corroborados por estudos que identificaram propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antimicrobianas na planta.

Composição química e propriedades medicinais

A *Spermacoce verticillata* contém diversos compostos bioativos:



Alcaloides: Emetina, borreverina e borrarina, presentes principalmente nas raízes.

Iridoides: Dafilosídio, asperulosídio e ácido asperulosídico.

Flavonoides: Rutina, kaempferol e ácido clorogênico, com propriedades antioxidantes.

Sesquiterpenos: Guianeno, cariofileno e cadineno, presentes no óleo essencial das folhas.

Esses compostos conferem à planta atividades anti-inflamatória, analgésica, antipirética, antimicrobiana e antioxidante.

Considerações e precauções

Contraindicações: Devido à presença de alcaloides com potencial abortivo, o uso é contraindicado para gestantes.

Efeitos colaterais: Em doses elevadas, pode causar irritações gástricas e vômitos.

Interações medicamentosas: Pode potencializar o efeito de medicamentos hipoglicemiantes e anti-hipertensivos.

REFERÊNCIAS

- 14 benefícios da chicória e como consumir (com receitas). Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/chicoria/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- 30 Incredible Benefits of Goosegrass (*Eleusine indica*). Sharing Ideas. Disponível em: <https://sharingideas.me/30-incredible-benefits-of-goosegrass-eleusine-indica/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- ABDU, K.; ADAMU, M. In vitro antimicrobial and radical scavenging activities of *Adenanthera pavonina* stem bark fractions. *ChemSearch Journal*, v. 10, n. 1, p. 1–7, 2019. Disponível em: <https://www.ajol.info/index.php/csj/article/view/187960>. Acesso em: 28 maio 2025.
- AGÊNCIA AMAZONENSE DE DESENVOLVIMENTO CULTURAL – AADC. Pesquisa extrai óleo essencial de planta amazônica com potencial para uso na indústria. Agência Amazonas, 2022. Disponível em: <https://www.agenciaamazonas.am.gov.br/noticias/pesquisa-extrai-oleo-essencial-de-planta-amazonica-com-potencial-para-uso-na-industria/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Alerta sobre o consumo de produtos contendo Aloe vera. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/anvisa-alerta-sobre-o-consumo-de-produtos-com-aloe-vera>. Acesso em: 28 maio 2025.
- AHANGARPOUR, A.; MOHAMMADIAN, M.; DIANAT, M. Antidiabetic effect of hydroalcoholic *Urtica dioica* leaf extract in male rats with fructose-induced insulin resistance. *Iranian Journal of Medical Sciences*, v. 37, n. 3, p. 181–186, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3470082/>. Acesso em: 29 maio 2025.
- ALMEIDA, C. F. M. et al. **Estudo etnobotânico das plantas medicinais utilizadas por comunidades rurais no nordeste brasileiro**. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, v. 2, n. 15, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1746-4269-2-15>. Acesso em: 28 maio 2025.
- ALMEIDA, Pedro Marcos de. **Potencial genotóxico do extrato foliar e do látex de *Jatropha gossypifolia* L.** 2014. Tese (Doutorado em Genética) – Universidade Federal de Pernambuco. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/12336>. Acesso em: 28 maio 2025.

AMAZON OIL. Andiroba (Carapa guianensis). Disponível em: <https://amazonoil.com.br/produtos-da-floresta/andiroba-carapa-guianensis/>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANTAR, Guilherme de Medeiros. *Plectranthus* in Flora e Funga do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB23334>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANTIULOLITHIATIC Potential of Eleusine indica Linn. (GOOSE GRASS) Root Extract on Ethylene Glycol Induced Nephrolithiasis in Rattus norvegicus (ALBINO RATS). *Biomedical Sciences*. Disponível em: <https://www.sciencepg.com/article/10.11648/j.bs.20170305.13>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formularios>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formularios>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formularios>. Acesso em: 28 maio 2025.

ANVISA. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formularios>. Acesso em: 28 maio 2025.

Aplicação, propriedades medicinais e utilização do Almeirão. *Coisas da Roça*. Disponível em: <https://www.coisasdaroca.com/plantas-medicinais/almeirao.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

ARAÚJO, Jardilene Dominga Idalino de; FARIAS, Karol Fireman de; SANTOS, Ana Caroline Melo dos. *Anacardium occidentale* L. (cajueiro) na cicatrização de feridas: uma revisão sistemática da literatura. *Journal of Nursing and Health*, v. 14, n. 2, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/27048>. Acesso em: 28 maio 2025.

ARAUJO-LIMA, C. F. et al. Antioxidant Activity and Genotoxic Assessment of Crabwood (Andiroba, *Carapa guianensis* Aublet) Seed Oils. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, v. 2018, Artigo ID 3246719, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29854079/>. Acesso em: 28 maio 2025.

- ÁVILA, F. do N. Contribuição ao conhecimento químico de *Plectranthus ornatus* Codd. 2015. 151 f. Dissertação (Mestrado em Química) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/23729>. Acesso em: 29 maio 2025.
- BAGALKOTKAR, G.; SAGINEEDU, S. R.; SAAD, M. S.; STANSLAS, J. **Phytochemicals from *Phyllanthus niruri* Linn. and their pharmacological properties: a review.** *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, v. 58, n. 12, p. 1559–1570, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17331318/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BARBOZA, M. A. C. et al. **Efeitos farmacológicos e compostos químicos do manjeriçãoroxo (*Ocimum basilicum* var. *purpurascens*): revisão.** *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 21, n. 1, p. 130-137, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/YpZRfXz3D7bL6KbFRxyRQmv/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BLANK, A. F. et al. **Óleo essencial de mastruz: composição química e potencial biológico.** *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 24, n. 1, p. 29–35, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bjp.2014.01.003>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BRASIL HOLÍSTICO. Cajazeiro (*Spondias mombin*). Disponível em: <https://www.brasilholistico.com.br/plantas/cajazeiro/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1. ed. Brasília: ANVISA, 2011.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira: Primeiro Suplemento. Brasília: ANVISA, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1. ed. Brasília: ANVISA, 2011.
- Cartilha Plantas Mediciniais Menor.** Scribd. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/463306109/Cartilha-Plantas-Mediciniais-Menor>. Acesso em: 28 maio 2025.
- CASSINO, M. F. Estudo etnobotânico de plantas medicinais em comunidades de várzea do rio Solimões, Amazonas e aspectos farmacognósticos de *Justicia pectoralis* Jacq. forma mutuquinha (Acanthaceae). 2010. Dissertação (Mestrado em Botânica) – Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA. Disponível em: <https://repositorio.inpa.gov.br/handle/1/12767>. Acesso em: 28 maio 2025.
- CAVALCANTE, R. M. et al. *Ocimum basilicum* L.: composição química e propriedades farmacológicas. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 23, n. 1, p. 1-10, 2021.

CHAGAS, E. C. O.; COSTA-LIMA, J. L. *Justicia* in Flora do Brasil 2020. Rio de Janeiro: Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br>. Acesso em: 28 maio 2025.

CHRISTENSEN, L. P. **Ginger: Chemistry, history, and medicinal properties**. South African Journal of Botany, v. 104, p. 67-76, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sajb.2016.01.001>. Acesso em: 28 maio 2025.

CHRUBASIK, J. E. et al. *Urtica dioica*-Derived Phytochemicals for Pharmacological and Therapeutic Applications. *Phytotherapy Research*, v. 36, n. 12, p. 6267–6278, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8894011/>. Acesso em: 29 maio 2025.

Cichorium intybus L. as a Source of Extracts with Health-Promoting Properties—A Review. *Nutrients*, v. 15, n. 6, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/6/1322>. Acesso em: 28 maio 2025.

COELHO, M. F. B. et al. **Efeitos ansiolíticos do extrato de *Passiflora edulis* em humanos: revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Plantas Medicináveis*, v. 23, n. 1, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/DzRk6N9ZxHg5dFJvFHTsnxf/>. Acesso em: 28 maio 2025.

Contemporary Insights on Antibacterial and Pharmacological Importance of *Cichorium intybus*: A Compendious Review. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, v. 34, n. 5, 2021. Disponível em: <https://biomedres.us/fulltexts/BJSTR.MS.ID.005662.php>. Acesso em: 28 maio 2025.

Correa, G. M. "Estudo fitoquímico de *Justicia acuminatissima* (Acanthaceae): caracterização química, avaliação biológica, contaminação fúngica e detecção de produtos radiolíticos." Tese de Doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/SFSA-9ATTJS>. Acesso em: 29 maio 2025.

COSMETOGUIA. Andiroba. Disponível em: <https://cosmetoguia.com.br/article/read/area/IND/id/336/>. Acesso em: 28 maio 2025.

CRIASAUDE. Anador (chambá) - *Justicia pectoralis* Jacq. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N20809/fitoterapia/anador-chamba.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

CURA PELAS PLANTAS. Vassourinha-de-botão. Disponível em: https://curapelasplantas.com.br/planta_medicinal/vassourinha-de-botao/. Acesso em: 29 maio 2025.

CURAPELASPLANTAS. Vassourinha. Disponível em: https://curapelasplantas.com.br/planta_medicinal/vassourinha/. Acesso em: 29 maio 2025.

de Souza, J. A., & Sousa, Z. L. Estudo da atividade biológica do extrato etanólico da *Peperomia pellucida* (L.) Kunth. *Revista Cereus*, v. 10, n. 4, p. 147–159, 2018. Disponível em: <https://propesq.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/2362>. Acesso em: 28 maio 2025.

DIAS, N. Sara-tudo é PANC. *Come-se*, 2025. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2025/01/sara-tudo-e-panc.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

DUARTE, Márcia do Rocio; SILVA, Ariane Gonçalves. Anatomical characters of the medicinal leaf and stem of *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile) Sch. Bip. ex Walp. (Asteraceae). *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*, v. 49, p. 719-727, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjps/a/qp4NSPrqhv3WrpYTY54JmnB/>. Acesso em: 28 maio 2025.

EMBRAPA. *Carapa guianensis* Aubl. – Andiroba. Embrapa Amazônia Oriental. Disponível em: <https://www.embrapa.br/en/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/especies-arboreas-da-amazonia/carapa-guianensis-aubl>. Acesso em: 28 maio 2025.

ERVAS E PLANTAS. *Caieba* (*Piper umbellatum* L.). Disponível em: <https://www.ervaseplantas.com.br/glossario/caieba-piper-umbellatum-l/>. Acesso em: 28 maio 2025.

ERVAS QUE CURAM. *Boldo Brasileiro* (*Plectranthus barbatus*): Propriedades e Usos. Disponível em: <https://ervas.argonauta.com/plantas-que-curam-boldo-brasileiro/>. Acesso em: 28 maio 2025.

ESTADÃO AGRO. Tipos de hortelã mais comuns no Brasil. Disponível em: <https://agro.estadao.com.br/economia/tipos-de-hortela>. Acesso em: 28 maio 2025.

FERRAZ, A. P. C. R. et al. Black mulberry (*Morus nigra* L.): a review of attributes as an anticancer agent to encourage pharmaceutical development. *Pharmaceuticals*, v. 17, n. 2, p. 123, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39529942/>. Acesso em: 28 maio 2025.

FERREIRA, L. F.; et al. Propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias da *Arrabidaea chica* (crajiuru). *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 15, n. 3, p. 345-353, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944711311000065>. Acesso em: 28 maio 2025.

FERREIRA, N. B. *Mulheres e as ervas da Amazônia*. *Passei Direto*, 2021. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/94008576/mulheres-e-as-ervas-da-amazonia>. Acesso em: 28 maio 2025.

FIGUEIREDO, F. J. B. et al. Avaliação da atividade antimicrobiana do extrato hidroalcoólico de *Bixa orellana* (Urucum) e sua interação in vitro com antimicrobianos de uso clínico. *ARACÊ*, v. 6, n. 4, p. 14954–14965, 2024.

FITOCÓDIGO. Boldinho - *Plectranthus ornatus* Codd. Disponível em: <https://fitocodigo.wixsite.com/meusite/post/boldinho-plectranthus-ornatus-andrews>. Acesso em: 28 maio 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. *Anacardium occidentale* - Anti-inflamatória - Caule (casca). Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/content/anacardium-occidentale-anti-inflamatoria-caule-casca>. Acesso em: 28 maio 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. *Anacardium occidentale* - Anti-inflamatória - Caule (casca). Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/content/anacardium-occidentale-anti-inflamatoria-caule-casca>. Acesso em: 28 maio 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. *Justicia pectoralis*. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/planta-medicinal/justicia-pectoralis>. Acesso em: 28 maio 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. Vassourinha. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/content/vassourinha-0>. Acesso em: 29 maio 2025.

FITOTERAPIA BRASIL. *Vernonanthura polyanthes* (Sprengel) Vega & Dematteis. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/planta-medicinal/vernonanthura-polyanthes>. Acesso em: 28 maio 2025.

FLORENTINO, I. F. et al. Evaluation of analgesic and anti-inflammatory activities of *Hydrocotyle umbellata* L. (Araliaceae) in mice. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, v. 85, n. 3, p. 987–997, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aabc/a/ZrgL7mktQqx3fqyrcy6wdxM/>. Acesso em: 28 maio 2025.

GHAIMA, K. K. et al. Antibacterial activity of *Urtica dioica* extracts against pathogenic bacteria. *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 14, n. 3, p. 123–130, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9413031/>. Acesso em: 29 maio 2025.

GOMES, P. W. P. et al. Chemical Composition of Leaves, Stem, and Roots of *Peperomia pellucida* (L.) Kunth. *Molecules*, v. 27, n. 6, p. 1847, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/27/6/1847>. Acesso em: 28 maio 2025.

GOMES, P. W. P. et al. Chemical Composition of Leaves, Stem, and Roots of *Peperomia pellucida* (L.) Kunth. *Molecules*, v. 27, n. 6, p. 1847, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/27/6/1847>. Acesso em: 28 maio 2025.

GOOSEGRASS (*Eleusine indica*): A Hidden Medicinal Marvel Through the Ages. Stay Naturally Healthy. Disponível em: <https://staynaturallyhealthy.com/goosegrass-eleusine-indica-a-hidden-medicinal-marvel-through-the-ages-%F0%9F%8C%BF%E2%9C%A8/>.

Acesso em: 28 maio 2025.

- GREENME. **Pinhão-roxo, para que serve? Usos medicinal e popular.** Disponível em: <https://www.greenme.com.br/consumir/usos-beneficios/62927-pinhao-roxo-para-que-serve-usos-medicinal-e-popular/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- GROVER, J. K.; YADAV, S.; VATS, V. **Medicinal plants of India with antidiabetic potential.** *Journal of Ethnopharmacology*, v. 81, n. 1, p. 81–100, 2002. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0378-8741\(02\)00059-4](https://doi.org/10.1016/S0378-8741(02)00059-4). Acesso em: 28 maio 2025.
- GUINTO, V. M. R.; BAUTISTA, A. S. Phytochemical analysis of black mulberry tree (*Morus nigra*). *ASEAN Multidisciplinary Research Journal*, 2023. Disponível em: <https://www.paressu.org/online/index.php/aseanmrj/article/view/245>. Acesso em: 28 maio 2025.
- GULÇIN, İ. et al. Antioxidant activity of the medicinal plant *Urtica dioica* L.: extraction optimization using response surface methodology and protective role in red blood cells. *Pharmaceutical Sciences*, v. 92, n. 3, p. 45, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2218-0532/92/3/45>. Acesso em: 29 maio 2025.
- GURGEL, Ana Paula Almeida Diniz. A importância de *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng como alternativa terapêutica: métodos experimentais. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Federal de Pernambuco. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/3510>. Acesso em: 28 maio 2025.
- HALVAEI, I.; SADEGHIPOUR ROODSARI, H. R.; NAGHIBI HARAT, Z. Acute Effects of *Ruta graveolens* L. on Sperm Parameters and DNA Integrity in Rats. *Journal of Reproduction & Infertility*, v. 13, n. 1, p. 33–38, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3719372/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- HALVAEI, I.; SADEGHIPOUR ROODSARI, H. R.; NAGHIBI HARAT, Z. Acute Effects of *Ruta graveolens* L. on Sperm Parameters and DNA Integrity in Rats. *Journal of Reproduction & Infertility*, v. 13, n. 1, p. 33–38, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3719372/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- HENRIQUES, M. D.; PENIDO, C. The therapeutic properties of *Carapa guianensis*. *Current Pharmaceutical Design*, v. 20, n. 6, p. 850–856, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23701562/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- HERBÁRIO MÁRIO FRAGOSO SANTOS – UEPA. Elixí paregórico – Exsicata. Coleção Biocultural do Herbário MFS. Universidade do Estado do Pará, 2020. Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/elixi-paregorico-exsicata-2/>. Acesso em: 28 maio 2025.

Herbário MFS - Universidade do Estado do Pará (UEPA). "Sara Tudo". Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/sara-tudo/>. Acesso em: 29 maio 2025.

HERBÁRIO MFS – Universidade do Estado do Pará. Sara-tudo (*Justicia acuminatissima*). Belém: UEPA, 2024. Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/sara-tudo/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HERBÁRIO MFS – Universidade do Estado do Pará. Vassourinha de botão - Exsicata. Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/vassourinha-de-botao-exsicata-3/>. Acesso em: 29 maio 2025.

HERBÁRIO MFS. Algodão Roxo - Exsicata. Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/algodao-roxo-exsicata/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HERBÁRIO MFS. Boldo - Exsicata. Universidade do Estado do Pará. Disponível em: <https://herbariomfs.uepa.br/colecao-biocultural/boldo-exsicata-4/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HORTA MEDICINAL. *Plectranthus barbatus* Andrews (Boldo-brasileiro). Disponível em: <https://horta-medicinal.blogspot.com/2009/03/plectranthus-barbatus-andrews-boldo.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS. Boldo Alumã. Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/boldo-aluma/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS. Erva-cidreira. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/erva-cidreira/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS. Pariparoba. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/pariparoba/>. Acesso em: 28 maio 2025.

HUO, Y. et al. The multifaceted benefits of *Morus nigra* L.: a pharmacological powerhouse. *Phytochemistry Reviews*, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11101-025-10073-1>. Acesso em: 28 maio 2025.

INTECHOPEN. Phytochemical Contents of Essential Oils from *Cymbopogon* Species: A Tropical Medicinal Plant. Disponível em: <https://www.intechopen.com/chapters/83095>. Acesso em: 28 maio 2025.

JANSEN, Robert K. The systematics of *Acmella* (Asteraceae–Heliantheae). *Systematic Botany Monographs*, v. 8, p. 1-115, 1981.

JOSEPH, B.; JINI, D. **Antidiabetic effects of *Momordica charantia* (bitter melon) and its medicinal potency.** *Asian Pacific Journal of Tropical Disease*, v. 3, n. 2, p. 93–102, 2013. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2222-1808\(13\)60052-3](https://doi.org/10.1016/S2222-1808(13)60052-3). Acesso em: 28 maio 2025.

KALIYAPERUMAL, A. et al. Chemical composition of *Ocimum gratissimum* essential oil from the South Western Ghats, India. *Journal of Current Opinion in Crop Science*, v. 1, n. 1, p. 14–21, 2020. Disponível em: <https://jcocs.com/index.php/ej/article/view/14>. Acesso em: 28 maio 2025.

KARIMI, A. et al. Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of *Aloe vera*: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, v. 20, n. 4, p. 292–306, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488101/>. Acesso em: 28 maio 2025.

Kartika, I. G. A. A., et al. *Peperomia pellucida* extracts stimulate bone healing in alveolar socket following tooth extraction. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, v. 11, n. 1, p. 1–9, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9039093/>. Acesso em: 28 maio 2025.

KLEIN-JUNIOR, L. C. et al. *Taraxacum officinale*: propriedades químicas, farmacológicas e aplicações terapêuticas. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 22, n. 3, p. 482–492, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2012000300008. Acesso em: 28 maio 2025.

KPADONOU KPROVIESSI, B. G. et al. Chemical Variation of Essential Oil Constituents of *Ocimum gratissimum* L. from Benin, and Impact on Antimicrobial Properties and Toxicity against *Artemia salina* Leach. *Chemistry & Biodiversity*, v. 9, n. 3, p. 499–517, 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201100194>. Acesso em: 28 maio 2025.

KPADONOU KPROVIESSI, B. G. et al. Chemical Variation of Essential Oil Constituents of *Ocimum gratissimum* L. from Benin, and Impact on Antimicrobial Properties and Toxicity against *Artemia salina* Leach. *Chemistry & Biodiversity*, v. 9, n. 3, p. 499–517, 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201100194>. Acesso em: 28 maio 2025.

KUMAR, S. et al. Recent advances in therapeutic and biological activities of *Aloe vera*. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, v. 14, n. 1, p. 1–15, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1878818124000677>. Acesso em: 28 maio 2025.

LEMUS-MONDACA, R. et al. **Chemical composition and pharmacological properties of *Annona muricata*: A comprehensive review.** *Food Research International*, v. 100, p. 603–620, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.029>. Acesso em: 28 maio 2025.

- LIMA, C. S. et al. Carotenoides bixina e norbixina extraídos do urucum (*Bixa orellana* L.) como antioxidantes em produtos cárneos. *Ciência Rural*, v. 34, n. 6, p. 1891–1896, 2004.
- Lopes, S. M., & Vattimo, M. F. F. "Efeito da *Justicia acuminatissima*, Sara Tudo do Amazonas, na injúria renal aguda isquêmica: estudo experimental." *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53, e03487, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1020392>. Acesso em: 29 maio 2025.
- LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas*. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
- MACHADO, Inês Ribeiro; MENDES, Keila Rêgo. Estudo etnobotânico, médico, terapêutico e farmacológico de *Carapa guianensis* Aublet: uma revisão. *Biodiversidade Brasileira*, v. 11, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistaelectronica.icmbio.gov.br/index.php/BioBR/article/view/1695>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MAPA - Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. *Plantas medicinais de interesse para o SUS*. Brasília: MAPA, 2016.
- MARTINS, M. C. Uso medicinal do dente-de-leão. *Fitoterapia Hoje*, 2019. Disponível em: <https://www.fitoterapiahoje.com/artigos/dente-de-leao>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MARTINS, T. S. M. Investigação dos constituintes químicos do chá de *Plectranthus ornatus* Codd. 2019. Dissertação (Mestrado em Química) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/47926>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MARTINS, T. S. M. Investigação dos constituintes químicos do chá de *Plectranthus ornatus* Codd. 2019. Dissertação (Mestrado em Química) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/47926>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MATOS, T. S. Investigação dos constituintes químicos do chá de *Plectranthus ornatus* Codd. 2019. Dissertação (Mestrado em Química) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/47926>. Acesso em: 29 maio 2025.
- MATSUI, Y. et al. Carapanolides J–L from the Seeds of *Carapa guianensis* (Andiroba) and Their Effects on LPS-Activated NO Production. *Molecules*, v. 19, n. 11, p. 17130–17140, 2014. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/19/11/17130>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MEDICAL NEWS TODAY. **Phyllanthus niruri: Benefits, uses, and risks**. 2020. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/phyllanthus-niruri>. Acesso em: 28 maio 2025.
- MEDICINA NATURAL. Andiroba: saiba para que serve o óleo. Disponível em: <https://www.medicinanatural.com.br/andiroba-carapa-guianensis/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MEDICINA NATURAL. Boldo-de-jardim: saiba para que serve. Disponível em: <https://www.medicinanatural.com.br/boldo-de-jardim-plectranthus-barbatus/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MEDICINA NATURAL. **Jatropha gossypifolia (Pinhão-roxo)**. Disponível em: <https://www.medicinanatural.com.br/sp-jatropha-gossypifolia/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MEDICINA NATURAL. Piper umbellatum (CAPEBA; PARIPAROBA). Disponível em: <https://www.medicinanatural.com.br/sp-piper-umbellatum-capeba/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MELO, J. B. et al. **Pharmacological and phytochemical studies of Mimosa pudica Linn.** Journal of Ethnopharmacology, v. 146, n. 1, p. 1-12, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.01.022>. Acesso em: 28 maio 2025.

MENEGASSI, Duda. Pesquisadores descrevem nova espécie de hortelã da Amazônia. ((o))eco, 28 abr. 2023. Disponível em: <https://oeco.org.br/noticias/pesquisadores-descrevem-nova-especie-de-hortela-da-amazonia/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MF RURAL. Conheça 7 tipos de hortelã e suas características. Disponível em: <https://blog.mfrural.com.br/tipos-de-hortela/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MINATELI, M. M. Investigação do potencial toxicológico e atividades farmacológicas de Vernonia polyanthes Less (Asteraceae). 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/4268>. Acesso em: 28 maio 2025.

MINHA VIDA. Gergelim: o que é e benefícios. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/ingredientes/4917-gergelim>. Acesso em: 28 maio 2025.

MIRANDA JÚNIOR, R. N. C. et al. Antiplasmodial activity of the andiroba (*Carapa guianensis* Aubl., Meliaceae) oil and its limonoid-rich fraction. Journal of Ethnopharmacology, v. 142, n. 3, p. 679–683, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22659195/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MOGHADAM, M. J. et al. **Pharmacological effects of Annona muricata (graviola): A review.** Phytotherapy Research, v. 34, n. 9, p. 2142-2150, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.6677>. Acesso em: 28 maio 2025.

MOHAMED, S. M. et al. Phytoconstituents from *Adenanthera pavonina* L. as antioxidants and inhibitors of inducible TNF- α production in BV2 cells. Natural Product Research, v. 36, n. 24, p. 6267–6278, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14786419.2022.2027938>. Acesso em: 28 maio 2025.

MONTEIRO, S. S. et al. **Efeitos tóxicos do mastruz (*Dysphania ambrosioides*) e sua relação com o uso tradicional.** Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 20, n. 2, p. 142-149, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/VVhWHyGpS89xDxGgMmG8Qyq/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MORAES, T. M. et al. **Assessment of the anti-inflammatory, antinociceptive, and sedative effects of *Passiflora edulis* aqueous extract in mice.** Phytotherapy Research, v. 23, n. 3, p. 317-322, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.2656>. Acesso em: 28 maio 2025.

MUITO MAIS SAÚDE. Erva cidreira: benefícios e forma de utilizar. Disponível em: <https://muitomaisaude.com/erva-cidreira-beneficios-e-forma-de-utilizar/>. Acesso em: 28 maio 2025.

NAKAMURA, C. V. et al. Antibacterial activity of *Ocimum gratissimum* L. essential oil. Memórias do Instituto Oswaldo Cruz, v. 94, p. 675–678, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mioc/a/84FFHQkkxmXrqmpmKtTHXRz/>. Acesso em: 28 maio 2025.

NASCIMENTO, F. R. et al. Antibiotic activity of *Plectranthus ornatus* Codd., a traditional medicinal plant. Anais da Academia Brasileira de Ciências, v. 89, n. 3, p. 2051-2058, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29044318/>. Acesso em: 29 maio 2025.

NETO, Ivaniro Rodrigues da Costa et al. MEDICINAL USE OF CARAPA GUIANENSIS (ANDIROBA) – AN INTEGRATIVE REVIEW. ARACÊ, v. 6, n. 4, p. 16255–16265, 2024. DOI: 10.56238/arev6n4-305. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2328>. Acesso em: 28 maio 2025.

NICULAU, E. dos S.; SILVA, W. F. da. Isolamento e caracterização química do óleo essencial das folhas de *Plectranthus ornatus* Codd (Lamiaceae) por GC-MS. Editora Científica, 2021. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/isolamento-e-caracterizacao-quimica-do-oleo-essencial-das-folhas-de-plectranthus-ornatus-codd-laminaceae-por-gc-ms>. Acesso em: 29 maio 2025.

NISHIURA, J. L. et al. ***Phyllanthus niruri* normalizes elevated urinary calcium levels in calcium stone forming patients.** Urological Research, v. 32, p. 362–366, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ibju/a/x7RJWhWWCk4TsT4k5SXzPLb/>. Acesso em: 28 maio 2025.

O LIBERAL. Taperebá: o que é, benefícios e como comer. 30 jul. 2022. Disponível em: <https://www.oliberal.com/para/culinaria/tapereba-beneficios>. Acesso em: 28 maio 2025.

OFFIAH, V. N.; CHIKWENDU, U. A. Antidiarrhoeal effects of *Ocimum gratissimum* leaf extract in experimental animals. Journal of Ethnopharmacology, v. 68, n. 1–3, p. 327–330, 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10619390/>. Acesso em: 28 maio 2025.

- OFFIAH, V. N.; CHIKWENDU, U. A. Antidiarrhoeal effects of *Ocimum gratissimum* leaf extract in experimental animals. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 68, n. 1–3, p. 327–330, 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10619390/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OKATAN, V. Diversity of phytochemical and antioxidant characteristics of black mulberry (*Morus nigra* L.) fruits from Turkey. *Antioxidants*, v. 11, n. 7, p. 1339, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3921/11/7/1339>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OKOLI, C. O. et al. **Antidiabetic properties of *Phyllanthus niruri* in diabetic rats.** *Pharmaceutical Biology*, v. 49, n. 3, p. 248–255, 2011. Disponível em: <https://pharmanewsonline.com/phyllanthus-niruri-the-little-known-all-round-herbal-remedy/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLAJIDE, O. A. et al. Anti-inflammatory studies on *Adenanthera pavonina* seed extract. *Inflammopharmacology*, v. 12, n. 2, p. 196–201, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1163/1568560041352310>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLANIYI, A. A. et al. Citronella - an overview. *ScienceDirect Topics*. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/citronella>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLHAR ABERTO. Taperebá: a fruta tropical repleta de benefícios para o seu bem-estar. 20 jul. 2024. Disponível em: <https://olharaberto.com/tapereba-beneficios/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLIVEIRA, A. C. X. et al. **Avaliação das atividades antioxidante, antimicrobiana e toxicidade do extrato etanólico das folhas de *Byrsonima crassifolia*.** *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 20, n. 4, p. 389-396, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/9ZhMJKXJqY5FXymBTYhZc3D/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLIVEIRA, R. F. Uso tradicional e aplicações medicinais do cravo-de-defunto. *Fitoterapia em Revista*, 2017. Disponível em: <https://www.fito.rev.br/artigos/cravo-de-defunto>. Acesso em: 28 maio 2025.
- OLIVEIRA, T. L. S. et al. Antinociceptive, anti-inflammatory and anxiolytic-like effects of the ethanolic extract, fractions and hibalactone isolated from *Hydrocotyle umbellata* L. (acariçoba) – *Araliaceae*. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, v. 95, p. 837–846, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28735844/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- PANIAGUA-PÉREZ, R. et al. **Neurotoxic and behavioral effects of *Annona muricata* leaf extract in mice.** *Journal of Ethnopharmacology*, v. 132, n. 2, p. 538-544, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.09.009>. Acesso em: 28 maio 2025.

PASSINHO-SOARES, S. et al. Morphoanatomical, Histochemical, and Essential Oil Composition of the *Plectranthus ornatus* Codd. (Lamiaceae). *Molecules*, v. 28, n. 18, p. 6482, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/28/18/6482>. Acesso em: 28 maio 2025.

PAULA-FREIRE, L. I. G. et al. Exploring the cognitive-enhancing effects of *Ocimum gratissimum*: an ethnopharmacological and phytochemical review. *Discover Plants*, v. 1, n. 1, p. 27–39, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44372-025-00127-1>. Acesso em: 28 maio 2025.

PEREIRA, M. T. et al. **Anti-inflammatory and analgesic activities of *Mimosa pudica* extracts.** *Phytomedicine*, v. 22, n. 7, p. 565-573, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2016.04.005>. Acesso em: 28 maio 2025.

PINHEIRO, Karina. Corama. Portal Amazônia, 2021. Disponível em: <https://portalamazonia.com/amazonia-de-a-a-z/corama/>. Acesso em: 28 maio 2025.

PINHEIRO, Karina. Corama: um remédio natural para o tratamento da gastrite. Portal Amazônia, 2021. Disponível em: <https://portalamazonia.com/amazonia/corama-um-remedio-natural-para-o-tratamento-da-gastrite/>. Acesso em: 28 maio 2025.

PLANTAS MEDICINAIS - AROMÁTICAS - CONDIMENTARES. Vassourinha-de-botão. Disponível em: <https://ppmac.org/content/vassourinha-de-botao>. Acesso em: 29 maio 2025.

PORTAL AMAZÔNIA. Planta anti-inflamatória, algodão roxo se adapta na Amazônia e ajuda parteiras. Disponível em: <https://portalamazonia.com/saude/algodao-roxo-amazonia-ajuda-parteiros/>. Acesso em: 28 maio 2025.

PORTAL AMAZÔNIA. Vassourinha, a planta medicinal usada na Amazônia para realizar benzimentos e curar infecções. Disponível em: <https://portalamazonia.com/saude/vassourinha-planta-medicinal-amazonia/>. Acesso em: 29 maio 2025.

PORTAL DA TERAPIA HOLÍSTICA. Erva-cidreira: Descubra os Benefícios, Usos e Cuidados. Disponível em: <https://portaldaterapiaholistica.com.br/erva-cidreira/>. Acesso em: 28 maio 2025.

Portal do Holanda. Pasta feita com planta ajuda firmar ossos fraturados. Disponível em: <https://www.portaldoholanda.com.br/caiapia/pasta-feita-com-planta-ajuda-firmar-ossos-fraturados>. Acesso em: 28 maio 2025.

PPMAC. Vassourinha-doce. Plantas Medicinais - Aromáticas - Condimentares. Disponível em: <https://ppmac.org/content/vassourinha-doce>. Acesso em: 29 maio 2025.

PRADO, A. D. L. do. Extrato aquoso de folhas de *Vernonanthura polyanthes*: angiogênese e toxicidade. 2018. Dissertação (Mestrado em Produção Vegetal) – Universidade Estadual de

Goiás, Ipameri, 2018. Disponível em: <https://www.bdtd.ueg.br/handle/tede/467>. Acesso em: 28 maio 2025.

Projeto investiga potencial terapêutico de chás de plantas populares. O Povo Amazonense. Disponível em: <https://opovoamazonense.com.br/projeto-investiga-potencial-terapeutico-de-chas-de-plantas-populares/>. Acesso em: 28 maio 2025.

RABELO, M. et al. Antinociceptive properties of the essential oil of *Ocimum gratissimum* L. (Labiatae) in mice. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, v. 36, n. 4, p. 521–524, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjmr/a/VXSzcWq5QcKXGmpMgcQR7LN/>. Acesso em: 28 maio 2025.

RAHMAN, M. M. et al. Lemon grass (*Cymbopogon citratus*) essential oil as a potent anti-inflammatory and antifungal drug. *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research*, v. 5, n. 4, p. 211–215, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4170112/>. Acesso em: 28 maio 2025.

RATHEESH, M. et al. Methanolic extract of *Ruta graveolens* L. inhibits inflammation and oxidative stress in adjuvant induced model of arthritis in rats. *Inflammopharmacology*, v. 17, n. 2, p. 100–105, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19205849/>. Acesso em: 28 maio 2025.

RATHEESH, M. et al. *Ruta graveolens* extract induces DNA damage pathways and blocks Akt activation to inhibit cancer cell proliferation and survival. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 134, n. 2, p. 345–350, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21273604/>. Acesso em: 28 maio 2025.

RATHEESH, M.; SHYNI, G. L.; HELEN, A. Methanolic extract of *Ruta graveolens* L. inhibits inflammation and oxidative stress in adjuvant induced model of arthritis in rats. *Inflammopharmacology*, v. 17, n. 2, p. 100–105, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19205849/>. Acesso em: 28 maio 2025.

REALIZE EDITORA. **Efeito toxicológico do pião roxo (*Jatropha gossypifolia* L.): uma revisão bibliográfica.** Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29268>. Acesso em: 28 maio 2025.

RODRIGUES, K. A. F. et al. **Chemical composition and antimicrobial activity of the essential oil from *Chenopodium ambrosioides* L.** *Journal of Ethnopharmacology*, v. 102, n. 2, p. 207–212, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.05.039>. Acesso em: 28 maio 2025.

RODRIGUES, K. C. M. Caracterização química e investigação das atividades antibacteriana e anti-inflamatória tópica de *Vernonia polyanthes* Less. (Asteraceae). 2015. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/1497>. Acesso em: 28 maio 2025.

SABOR DE FAZENDA. A rara hortelã variegata. Disponível em: <https://viveirosabordefazenda.wordpress.com/2015/08/20/a-rara-hortela-variegata/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SABOR DE FAZENDA. Boldo Africano (*Plectranthus barbatus*). Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/produto/boldo-africano-plectranthus-barbatus/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SABOR DE FAZENDA. Hortelã do Norte (*Plectranthus amboinicus*). Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/produto/hortela-do-norte-plectranthus-amboinicus/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SAHARKHIZ, M. J. et al. **Chemical composition and antimicrobial activity of the essential oils from *Ocimum basilicum* L. cultivars.** Food Control, v. 21, n. 4, p. 439-443, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2009.06.018>. Acesso em: 28 maio 2025.

SÁNCHEZ, M. et al. Pharmacological update properties of Aloe vera and its major active constituents. Molecules, v. 25, n. 6, p. 1324, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144722/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, D. C.; et al. Propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias do óleo essencial de *Tagetes erecta*. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 20, n. 4, p. 623-630, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722018000400623. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, F. A. et al. Aplicações farmacológicas e tecnológicas da goma do cajueiro (*Anacardium occidentale* L.) – um produto obtido da flora brasileira. ResearchGate, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/323773746_APLICACOES_FARMACOLOGICAS_E_TECNOLOGICAS_DA_GOMA_DO_CAJUEIRO_Anacardium_occidentale_L_-_UM_PRODUTO_OBTIDO_DA_FLORA_BRASILEIRA. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, F. A. et al. Aplicações farmacológicas e tecnológicas da goma do cajueiro (*Anacardium occidentale* L.) – um produto obtido da flora brasileira. ResearchGate, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/323773746_APLICACOES_FARMACOLOGICAS

_E_TECNOLOGICAS_DA_GOMA_DO_CAJUEIRO_Anacardium_occidentale_L_-
_UM_PRODUTO_OBTIDO_DA_FLORA_BRASILEIRA. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, G. F.; ALMEIDA, J. R. G. S. **Mimosa pudica: estudo fitoquímico e uso na medicina tradicional.** Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 19, n. 2, p. 380-390, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722017000200380. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, J. C. et al. Uso tradicional e potencial farmacológico da Arrabidaea chica. Phytotherapy Research, v. 25, n. 4, p. 524-531, 2011. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.3324>. Acesso em: 28 maio 2025.

SANTOS, R. de F. Estudo de propriedades funcionais do extrato de sementes de urucum: alegações de redução do colesterol sérico e melhoramento do balanço redox. 2009. 125 f. Tese (Doutorado em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2009.

SANTOS, S. C. et al. **Propriedades farmacológicas e fitoquímicas do murici (Byrsonima crassifolia) e suas aplicações tradicionais.** Journal of Medicinal Plants Research, v. 14, n. 8, p. 401-407, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5897/JMPR2020.7074>. Acesso em: 28 maio 2025.

SEMINOLI, T. S. et al. **Uso terapêutico do gengibre (Zingiber officinale) na fitoterapia.** Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 18, n. 2, p. 568-577, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/8QyCQ5WcKmvq9ML5HxVW8jd/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SHUKLA, Y.; SINGH, M. **Cancer preventive properties of ginger: a brief review.** Food and Chemical Toxicology, v. 45, n. 5, p. 683-690, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2006.11.002>. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, A. R. et al. Evaluation of phenolic compounds and lipid-lowering effect of Morus nigra leaves extract. Anais da Academia Brasileira de Ciências, v. 89, n. 4, p. 1-12, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aabc/a/954CnL9zXpLdYkv67hn89Ny/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, Alison P.; MÍLLIA, Januse. Ethnopharmacological study of Anacardium occidentale: a brief review. Academia.edu, 2020. Disponível em: https://www.academia.edu/44115353/Ethnopharmacological_study_of_Anacardium_occidentale_a_brief_review. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, D. et al. Efeito tipo ansiolítico de Hydrocotyle umbellata em camundongos. Revista Biociência, v. 19, n. 2, p. 45-52, 2013. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/biociencia/article/view/3717>. Acesso em: 28 maio 2025.

- SILVA, F. C. da; SANTOS, M. P. dos; RODRIGUES, E. Estudos farmacobotânicos e etnobotânicos de plantas utilizadas na medicina tradicional do Pará. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 45–51, 2005.
- SILVA, F. C. da; SANTOS, M. P. dos; RODRIGUES, E. Estudos farmacobotânicos e etnobotânicos de plantas utilizadas na medicina tradicional do Pará. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 45–51, 2005.
- SILVA, J. G. et al. Caracterização físico-química do taperebá (*Spondias mombin* L.) pertencente a acessos nativos do município de Santarém – Pará. *Cadernos de Agroecologia*, v. 15, n. 2, 2020. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br>. Acesso em: 28 maio 2025.
- SILVA, J. P. P. da et al. Potencial cicatricial da *Bixa orellana* L. em feridas cutâneas: estudo em modelo experimental. *Arquivos Brasileiros de Medicina Veterinária e Zootecnia*, v. 66, n. 1, p. 1–8, 2014.
- SILVA, L. R. R. da. Estudo morfoanatômico, histoquímico e fitoquímico do óleo essencial de *Plectranthus ornatus* Codd. (Lamiaceae). 2023. Dissertação (Mestrado em Botânica Tropical) – Universidade Federal Rural da Amazônia, Belém, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufra.edu.br/jspui/handle/123456789/1973>. Acesso em: 29 maio 2025.
- SILVA, M. I. G. et al. **Central nervous system activity of acute administration of *Passiflora edulis* extract in mice.** *Phytotherapy Research*, v. 19, n. 6, p. 447-452, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.1702>. Acesso em: 28 maio 2025.
- SILVA, M. R. et al. Chemical composition and biological activities of essential oil from lemongrass (*Cymbopogon citratus* [D.C.] Stapf.) leaves grown in Amazonian Ecuador. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 22, n. 1, p. 1–10, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/1816/181661081008/html/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- SILVA, R. A. et al. **Propriedades antioxidantes e antimicrobianas dos extratos de manjeriçã-roxo cultivado no Brasil.** *Ciência Rural*, v. 45, n. 9, p. 1582-1588, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-8478cr20140275>. Acesso em: 28 maio 2025.
- SILVA, R. R. da et al. Atividade antimicrobiana de extrato bruto e de frações de flores de *Vernonia polyanthes* Less (assa-peixe). *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 17, n. 4, supl. 2, p. 1625–1630, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/kCkvFFrz5VcgBxBjhqVFgKD/>. Acesso em: 28 maio 2025.
- SILVA, R. T. et al. **Ethnobotanical and pharmacological aspects of *Mimosa pudica* in tropical medicine.** *Pharmacognosy Reviews*, v. 10, n. 20, p. 1-9, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4909732/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SIMÕES, C. M. O. et al. *Farmacognosia: do produto natural ao medicamento*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SINGH, G. et al. **Chemical and antioxidant properties of essential oil and oleoresins of *Ocimum basilicum* L. (sweet basil)**. *Food and Chemical Toxicology*, v. 47, n. 11, p. 345-352, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2009.05.025>. Acesso em: 28 maio 2025.

SOARES, L. A. L. et al. Atividade antioxidante e composição fenólica de extratos de *Acmella oleracea*. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 21, n. 4, p. 782–788, 2011. DOI: 10.1590/S0102-695X2011005000125

SOARES, L. A. L. et al. Atividade antioxidante e composição fenólica de extratos de *Acmella oleracea*. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 21, n. 4, p. 782–788, 2011.

SOUSA, M. C. et al. Chemical diversity of the herbal decoction of *Plectranthus ornatus* and its anti-nociceptive and anti-inflammatory activities in zebrafish models. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 295, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39667685/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SURJIT, S. et al. Therapeutic potential of Aloe vera—A miracle gift of nature. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 227, p. 1–10, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711319301631>. Acesso em: 28 maio 2025.

TERAPIA VERDE. Contraindicações do Boldo-chinês. 2016. Disponível em: <https://www.terapiaverde.com/2016/06/contraindicacoes-do-boldo-chines.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

TORRES, M. P. et al. **Ações farmacológicas e toxicológicas da graviola (*Annona muricata* L.): revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 21, n. 1, p. 95-105, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/Zm7bVXpZqG5tb3TNsMZTnCL/>. Acesso em: 28 maio 2025.

TUA SAÚDE. 11 benefícios do gergelim para a saúde (e como consumir). Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-gergelim/>. Acesso em: 28 maio 2025.

TUA SAÚDE. Capeba: para que serve e como fazer o chá. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/caapeba/>. Acesso em: 28 maio 2025.

TUA SAÚDE. Erva-cidreira: 10 benefícios, como fazer o chá (e quando evitar). Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-erva-cidreira/>. Acesso em: 28 maio 2025.

TUA SAÚDE. Poejo: o que é, para que serve e como usar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/poejo/>. Acesso em: 29 maio 2025.

TUA SAÚDE. Vassourinha-doce: para que serve e como fazer o chá. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/vassourinha-doce/>. Acesso em: 29 maio 2025.

Tuan, C. T., & Men, T. T. Peperomia pellucida's Ingredients, Antioxidant Properties, and Safe Usage as Food and Herbal Medicine. *Journal of Microbiology and Biotechnology*, v. 34, n. 11, p. 2321–2330, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39403726/>. Acesso em: 28 maio 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Horto Didático de Plantas Mediciniais – HU/CCS. Jambu (*Acmella oleracea*). Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/jambu-ou-agriao-bravo/>. Acesso em: 28 maio 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Horto Didático de Plantas Mediciniais – HU/CCS. Jambu (*Acmella oleracea*). Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/jambu-ou-agriao-bravo/>. Acesso em: 29 maio 2025.

UOL VIVABEM. Mais cálcio que leite: veja benefícios do gergelim branco e preto. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/12/12/beneficios-do-gergelim.htm>. Acesso em: 28 maio 2025.

VÁSQUEZ, E. A. et al. Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil. *Acta Amazonica*, v. 44, n. 4, p. 457–472, 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/270436228>. Acesso em: 28 maio 2025.

VERYWELL HEALTH. 9 Health Benefits of Lemongrass. Disponível em: <https://www.verywellhealth.com/lemongrass-8356616>. Acesso em: 28 maio 2025.

VIEIRA, R. F.; MOURA, L. F. **Plantas medicinais do cerrado: espécie nativa de uso popular**. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2015. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1001181>. Acesso em: 28 maio 2025.

VILANOVA, C. M. et al. *Ocimum gratissimum* L.: uma revisão das atividades farmacológicas da espécie e do seu óleo essencial. *Conexão Ciência (Online)*, v. 14, n. 1, 2019. Disponível em: <https://revistas.uniformg.edu.br/conexaociencia/article/view/971>. Acesso em: 28 maio 2025.

WHITE, B. **Ginger: An overview**. *American Family Physician*, v. 75, n. 11, p. 1689–1691, 2007. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2007/0601/p1689.html>. Acesso em: 28 maio 2025.

WICKRAMARATNE, M. N. et al. In-vitro alpha amylase inhibitory activity of the leaf extracts of *Adenantha pavonina*. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, v. 16, n. 1, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27846876/>. Acesso em: 28 maio 2025.

ELEUCINE INDICA Possesses Antioxidant, Antibacterial and Cytotoxic Properties. PMC. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3137868/>. Acesso em: 28 maio 2025.