



PLANTAS UTILIZADAS NA PREPARAÇÃO DE CHÁS MEDICINAIS



	Nome popular	Nome científico	Indicações	Partes utilizadas	Forma de preparação	Dose
	Alecrim-pimenta	<i>Lippia sidoides</i> Cham.	Assepsia da cavidade oral e afecções da pele	Folhas frescas ou folhas secas	Infusão	Folhas frescas: 5 g (2 a 3 colheres de sopa) Folhas secas: 2 a 3 g
	Alho	<i>Allium sativum</i> L.	Sintomas iniciais de resfriado	Bulbos frescos (dentes)	Infusão	2 bulbos médios + 2 rodela de limão
	Aroeira-do-brejo	<i>Schinus terebinthifolia</i> Raddi.	Anti-inflamatório e cicatrizante	Cascas secas	Decocção	1 g (meia colher de sopa)
	Barbatimão	<i>Stryphnodendron adstringens</i> (Mart.) Coville	Cicatrizante e antisséptico da pele e mucosas	Entrecascas secas	Decocção	3 g (2 colheres de chá)
	Boldo-do-chile	<i>Peumus boldus</i> Molina	Antidispéptico	Folhas secas	Infusão	1 a 2 g (1 colher de sopa)
	Cajueiro-roxo	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Cicatrizante	Entrecascas secas	Decocção	4,5 g (2 colheres de sopa)
	Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Sedativo, problemas gástricos e anti-inflamatório	Inflorescências secas	Infusão	Sedativo e para problemas gástricos: 0,5 a 4 g (1 a 2 colheres de sopa); Anti-inflamatório: 4,5 a 5 g
	Canela	<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl.	Antidispéptico e antiespasmódico	Cascas secas	Infusão	0,5 a 1 g (meia colher de chá)
	Capim-santo	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Calmante e ansiolítico	Folhas frescas ou folhas secas	Infusão	Folhas frescas: 5 g (2 colheres e meia de sopa) Folhas secas: 1 a 3 g
	Chachambá	<i>Justicia pectoralis</i> Jacq.	Expectorante e broncodilatador	Folhas secas	Infusão	0,4 a 0,6 g (1 colher de sopa)

	Nome popular	Nome científico	Indicações	Partes utilizadas	Forma de preparação	Dose
	Erva-cidreira	<i>Lippia alba</i> (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson	Ansiolítico leve, antiespasmódico e antidiarréico	Folhas frescas ou folhas secas	Infusão	Folhas frescas: 5 g (3 colheres de sopa) Folhas secas: 0,4 g a 0,6 g
	Erva-doce	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Antidiarréico	Frutos secos	Infusão	1,0 a 3,5 g (meia colher de sopa)
	Espinheira-santa	<i>Maytenus ilicifolia</i> Mart. ex Reissek	Antidiarréico	Folhas secas	Decocção	1 a 2 g (1 a 2 colheres de sopa)
	Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Expectorante e fluidificante	Folhas secas	Infusão	1,5 a 3 g (1 a 2 colheres de sopa cheias)
	Gengibre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Rouquidão, tosse e antiemético	Rizomas secos	Infusão	0,3 a 3 g (1 colher de chá)
	Goiabeira	<i>Psidium guajava</i> L.	Antidiarréico	Folhas frescas ou folhas secas	Infusão	Folhas frescas: 3 g (1 colher e meia de sopa) Folhas secas: 0,5 g
	Macela	<i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.	Antidiarréica e antiespasmódica	Inflorescências secas	Infusão	0,5 a 1,5 g (2 colheres de chá)
	Romã	<i>Punica granatum</i> L.	Anti-inflamatório da cavidade oral	Cascas dos frutos secos	Infusão (gargarejo)	1 g (1 colher de chá)
	Sene	<i>Senna alexandrina</i> Mill.	Laxante	Folhas e frutos secos	Infusão	1 g (1 colher de sopa)

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2ª edição. Brasília, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira**. 1ª edição. Brasília, 2016.

BRASIL. CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CRF/SP). **Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. 4ª edição. São Paulo. 2019.

AUTORES

TUTORA: Profa. Dra. Leônia Maria Batista.

BOLSISTAS: Geiciely Filgueira Alves; Gleicy Araújo Benício; Isabella de Brito Nunes da Silva; Henrique Araújo Seabra; Joanne Amorim da Silva; João Victor Gonçalves de Barros Ferreira; Lorenzo Ciannella; Sabrina Lira da Cunha; Vitória Evelyn de Paiva Monteiro; Yasmin de Araújo Pascoal.