

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS

como usar com
segurança





Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição_Não comercial - Com compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Elaborado por:
Simone C.R. de Carvalho Caetano
Rita Torres Sobral

Catálogo na fonte
Fundação Oswaldo Cruz
Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde
Biblioteca de Saúde Pública

C128p Caetano, Simone C. R. de Carvalho.
Plantas medicinais e fitoterápicos: como usar com segurança
/ Simone C. R. de Carvalho Caetano e Rita Torres Sobral. —
Rio de Janeiro, RJ: Pólen, ENSP, Fiocruz, 2025.
27 p. : il. color. ; PDF : 8.543 kb

ISBN: 978-85-9511-036-6
Inclui Bibliografia.

1. Plantas Medicinais. 2. Medicamento Fitoterápico. 3. Chás
Medicinais. I. Sobral, Rita Torres. II. Título.

CDD - 23.ed. – 615.321

Sumário:

1. Plantas medicinais e Fitoterápicos são coisas sérias	5
2. O que são plantas medicinais?	6
3. O que são fitoterápicos?	7
4. Verdades e mentiras	8
5. Cuidados e dicas importantes	10
6. Dicas para usar plantas medicinais com segurança	12
7. Como identificar, preparar e usar plantas medicinais	14
8. Formas diferentes de preparar chás medicinais	16
9. Fitoterápicos - como usar e conservar	19
10. Onde buscar informações confiáveis	22
11. Conclusão	23
12. Espaço para anotar perguntas e informações	24
13. Referências utilizadas	27



ATENÇÃO!

**PLANTAS MEDICINAIS
E FITOTERÁPICOS
SÃO COISAS SÉRIAS !!**

Esta cartilha foi **FEITA PARA VOCÊ** que usa plantas medicinais e fitoterápicos para cuidar da saúde.



Aqui, você vai aprender como usar **plantas medicinais e fitoterápicos com CUIDADO** para não fazer mal para sua saúde.



Qual a diferença entre PLANTA MEDICINAL E FITOTERÁPICO?



PLANTAS MEDICINAIS são plantas que têm substâncias que podem ajudar a tratar ou prevenir doenças.

Veja exemplos

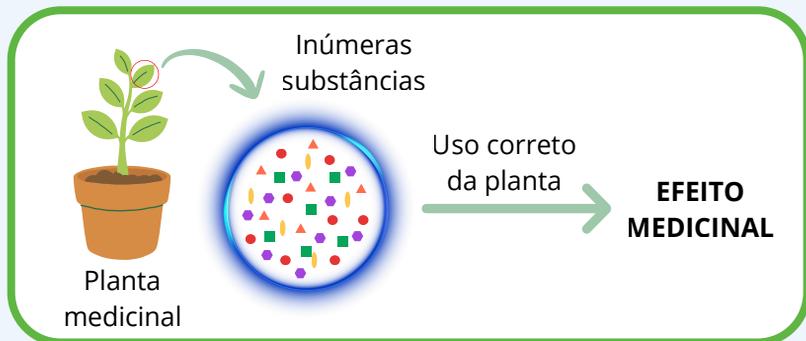


Figura 1: Adaptada da "Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais" (ANVISA, 2022)

Boldo



Gengibre



Hortelã



Camomila



FITOTERÁPICOS

Você sabe o que é?



FITOTERÁPICOS são medicamentos feitos com plantas medicinais.

Eles são feitos em indústrias ou farmácias de manipulação.

E você compra pronto para usar.

Podem ser cápsulas, xaropes, pomadas e outras formas.



MENTIRA OU VERDADE?



Mentira

Tudo que é natural só faz bem.



Verdade

Algumas plantas podem ser tóxicas ou causar efeitos ruins para sua saúde.



Mentira

Fitoterápicos não têm contraindicações, isto é, qualquer pessoa pode usar sem problema.



Verdade

Fitoterápicos podem causar problemas e até atrapalhar o efeito de outros medicamentos .



Mentira

Se meu vizinho tomou e fez bem para ele, vai ser bom para mim também.



Verdade

Cada pessoa é diferente e mesmo tendo sintomas parecidos, o remédio do vizinho pode fazer mal para você.

VOCÊ DEVE TOMAR ALGUNS CUIDADOS



As plantas medicinais e os fitoterápicos podem aliviar algumas dores e ajudar em problemas de saúde. Mas...

NEM TUDO QUE É NATURAL É SEGURO.



Algumas plantas **podem causar efeitos colaterais**, que são efeitos ruins para sua saúde.

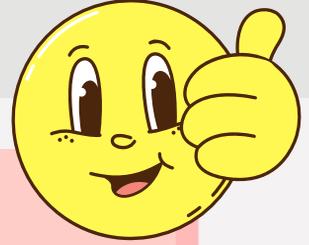


Algumas plantas **podem atrapalhar o efeito de medicamentos** que você já toma e piorar sua saúde.



Algumas plantas **podem piorar um problema de saúde que você já tem**. E você pode demorar a perceber.

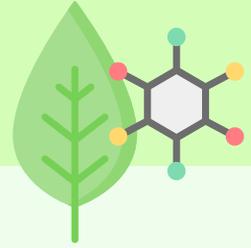
ESSAS DICAS SÃO MUITO IMPORTANTES



- ***ANTES DE USAR PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS,*** **sempre** converse com um profissional de saúde (médico, enfermeiro ou farmacêutico).

Principalmente se você já toma outros medicamentos.

MAIS DICAS PARA USAR COM SEGURANÇA



1

Siga as orientações de quantidade e forma de uso. Não aumente a dose pensando que vai fazer mais efeito.

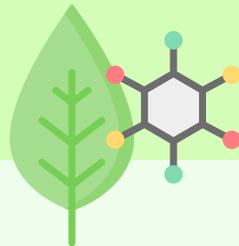
2

Se sentir algo diferente, como dor de cabeça, tontura ou alergia, pare de usar e procure o posto de saúde.

3

Não pare de tomar os medicamentos receitados pelo seu médico.

MAIS DICAS PARA USAR COM SEGURANÇA



4

Não use plantas ou fitoterápicos por conta própria para tratar doenças graves.

5

Evite usar grandes quantidades ou por muito tempo por conta própria.

6

Compre plantas e fitoterápicos em lugares confiáveis.

PLANTAS MEDICINAIS

Como preparar e usar



AS PLANTAS MEDICINAIS COSTUMAM SER USADAS PARA FAZER CHÁ MEDICINAL

-  O melhor é preparar o chá medicinal **na hora que for tomar.**
-  Depois de pronto, só pode guardar o chá medicinal na geladeira **por até 8 horas.**
-  **Não beba** um chá medicinal que ficou guardado por muito tempo!

Chá Medicinal é um chá feito com plantas medicinais que a gente toma para melhorar de um sintoma.



PLANTAS MEDICINAIS

Como identificar, preparar e usar



Para preparar um chá medicinal é importante saber algumas coisas:

1

Qual é a planta que a gente vai usar?

2

Qual é a **parte da planta** que a gente tem que usar? A parte da planta pode ser: folha, flor, fruto, casca ou raiz.

3

Qual é a quantidade da planta que a gente tem que usar?

4

Quanto de água tem que colocar para cada xícara de chá que a gente for fazer?

PLANTAS MEDICINAIS

Como preparar e usar

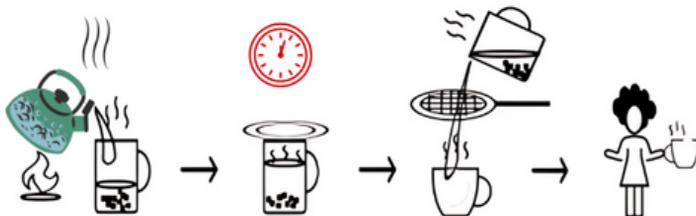


Você sabia que existem jeitos diferentes de preparar CHÁ?

Vamos mostrar as 3 formas principais para você preparar o seu chá sempre do jeito certo.

INFUSÃO (ABAFADO) - *NÃO FERVE A PLANTA*

1. Ferver a água e desligar o fogo;
2. Colocar a parte da planta que vai ser usada na caneca;
3. Colocar a água que acabou de ser fervida na caneca com a planta;
4. Tampar para abafar;
5. Deixar tampado pelo tempo indicado;
6. Coar e tomar.



1
INFUSÃO
(abafado)

Figura: Adaptada da "Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais (ANVISA, 2022)".

PLANTAS MEDICINAIS

Como preparar e usar



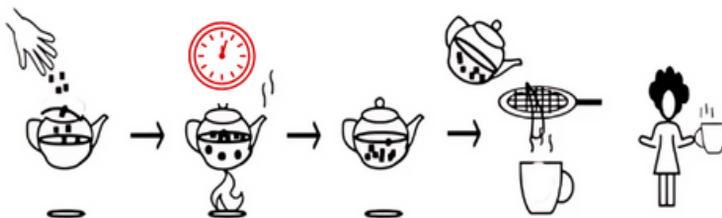
Outro jeito de preparar CHÁ é fervendo a planta.

- Mas não é toda planta que deve ferver.
- Então, antes de fazer o seu chá, é importante conferir o jeito certo de fazer.

DECOCCÃO (COZIMENTO)

Ferve a planta

1. Colocar a parte da planta em uma panela com água;
2. Esquentar até ferver e deixar fervendo pelo tempo indicado;
3. Coar e tomar.



2

DECOCCÃO
(cozimento)

Figura: Adaptada da "Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais (ANVISA, 2022)".

PLANTAS MEDICINAIS

Como preparar e usar

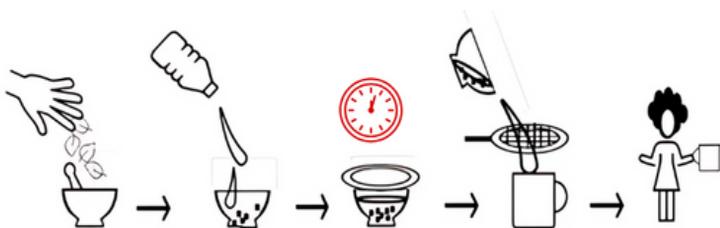


O terceiro jeito de preparar um CHÁ é feito a frio, não usa fogão:

MACERAÇÃO (FICA DE MOLHO)

Feito à frio

1. Triturar a planta em um pilão
2. Colocar a água ou outro líquido indicado;
3. Deixar pelo tempo indicado;
4. Coar e usar.



3
MACERAÇÃO
(à frio, de molho)

Figura: Adaptada da "Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais (ANVISA, 2022)".

FITOTERÁPICOS

Como usar



No fitoterápico as doses são mais controladas *porque ele já está pronto.*



- Guardar bem fechado.
- Longe da umidade, da luz e do calor.



- Não guarde na cozinha, nem no banheiro *(para evitar o calor e a umidade).*
- Melhores locais: no quarto ou na sala.



- Atenção à data de validade na embalagem.

FITOTERÁPICOS

Como usar



Você deve seguir a receita e tomar a **QUANTIDADE CERTA** pelo **TEMPO CERTO**



CÁPSULAS ou **COMPRIMIDOS**:

tomar a quantidade indicada com água.



XAROPE: medir com o copinho medidor.



GOTAS: contar as gotas com atenção.



FITOTERÁPICOS

Como usar



CUIDADO!



Se estiver escrito

USO EXTERNO

na embalagem

NÃO é para tomar!



USO EXTERNO

(do lado de fora):

- Serve para passar na pele, fazer massagem ou fazer uma compressa.
- Pode ser pomada, creme, gel ou um líquido.

ONDE BUSCAR INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS



Profissionais de saúde da sua
Unidade Básica de Saúde
(posto de saúde).



ATENÇÃO: Você não deve tomar medicamentos por indicação de pessoas conhecidas, mensagens pelo celular ou televisão.

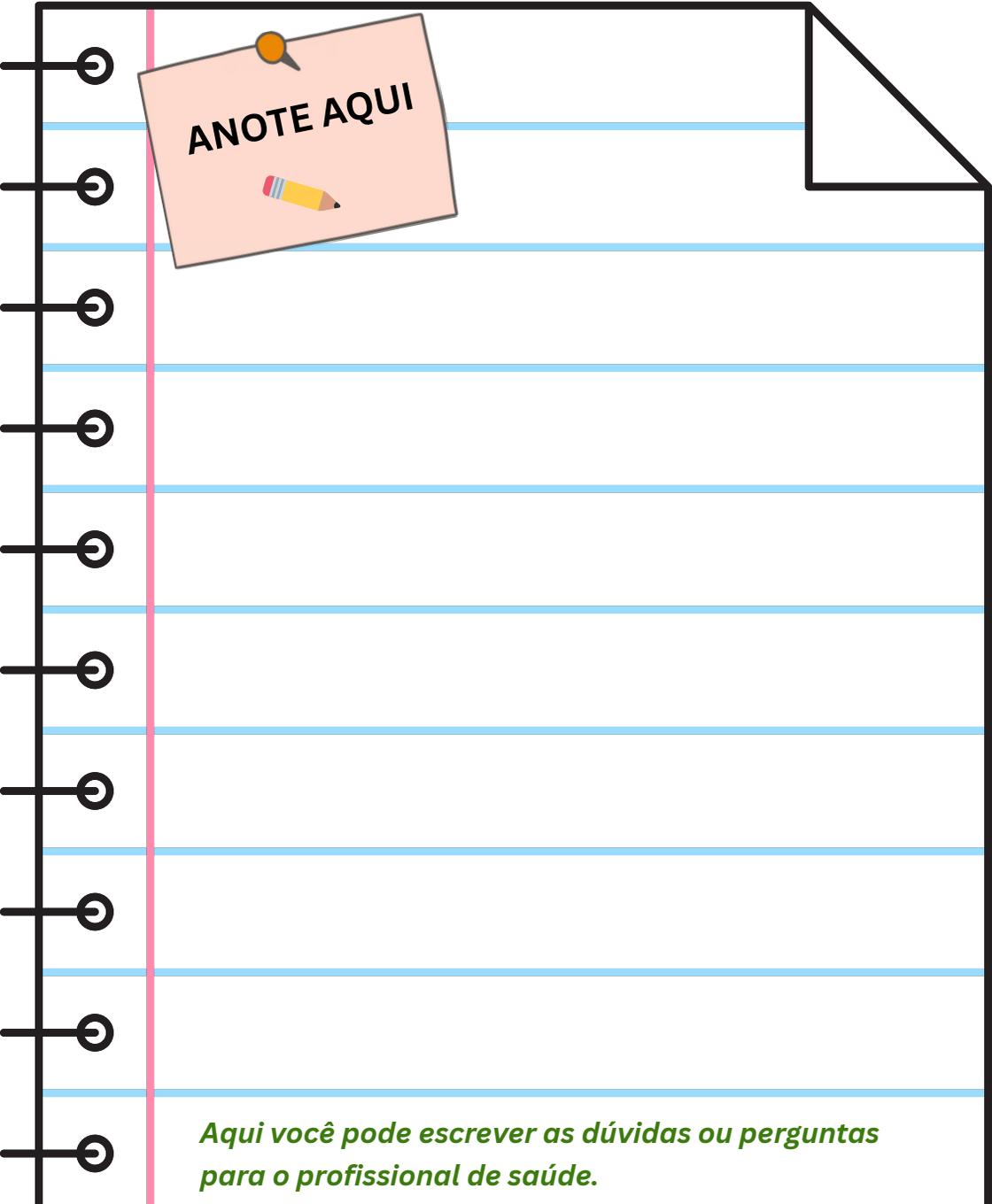
CONCLUSÃO



-  Plantas medicinais e fitoterápicos podem ser uma boa forma de cuidar da saúde.
-  Mas sempre com orientação e informações corretas.

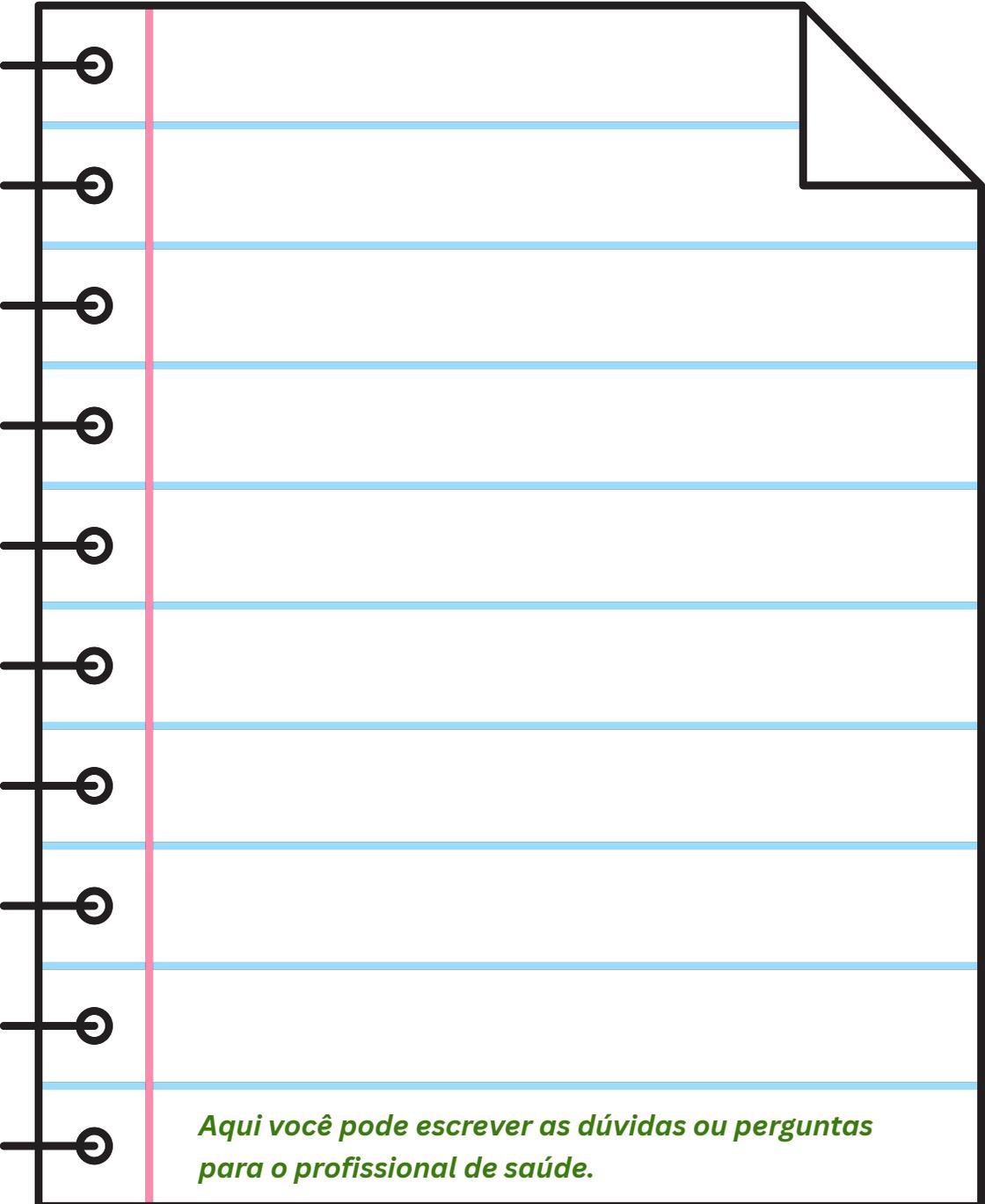


Cuide-se bem e compartilhe esse conhecimento com sua família e amigos!

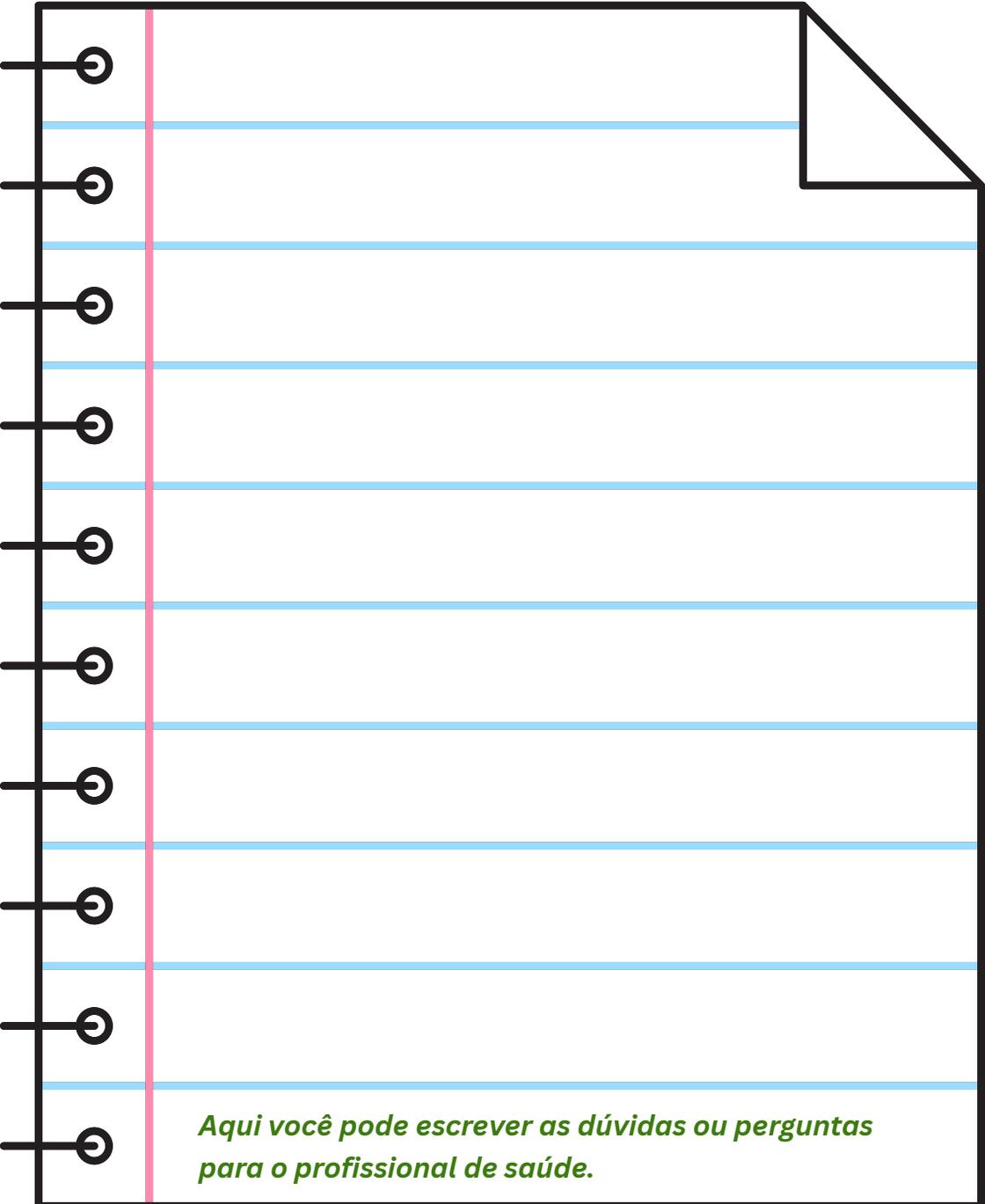


ANOTE AQUI

Aqui você pode escrever as dúvidas ou perguntas para o profissional de saúde.



Aqui você pode escrever as dúvidas ou perguntas para o profissional de saúde.



Aqui você pode escrever as dúvidas ou perguntas para o profissional de saúde.

Referências:

1. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasil. 2006.
2. Guia de Plantas Medicinais & Aromáticas. Maria Carmem P. Reis, Paulo Henrique O. Leda. Rio de Janeiro. 2008.
3. Formulário de Preparação Extemporânea – Farmácia da Natureza. Ana Maria Soares Pereira et al. 2020.
4. Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. ANVISA. 2022.
5. Imagens do site Canva Pro e Gemini IA.

Departamento de Política de Medicamentos e Assistência Farmacêutica - NAF/ ENSP/ FIOCRUZ

Elaborado por:
Simone C.R. de Carvalho Caetano
Rita Torres Sobral