



Plantas Medicinais: uso e manipulação

Apresentação

A utilização de plantas medicinais, tanto na farmacopéia como na medicina caseira, é praticada desde os primórdios da civilização humana. Após a Segunda Guerra Mundial, com a descoberta dos antibióticos e o incremento cada vez maior de remédios à base de drogas sintéticas, houve um relativo abandono e, inclusive, um certo ceticismo a respeito das drogas naturais, até a década de 70. A partir da década de 80, essas plantas passaram a ser novamente valorizadas como fonte de propriedades curativas de baixo custo.

O cultivo racional ou de forma organizada de plantas medicinais torna-se uma das etapas de maior importância no processo de obtenção de medicamentos. Por não requerer uma área muita grande nem depender de custos elevados para a sua implantação, o cultivo destas plantas é uma alternativa para os quintais urbanos ou da zona rural. O trabalho tem como objetivo estimular o cultivo, uso e manipulação de plantas medicinais em Comunidades Rurais, visando à melhoria da qualidade de vida e alternativa de fonte de renda.

Implantação do Horto

A implantação de um horto medicinal permite ter as plantas mais indicadas para o tratamento de sintomas e doenças mais comuns e de menor gravidade. Proporciona também a certeza da espécie que está sendo utilizada, além de fornecer material fresco e de boa qualidade.

Atualmente, as plantas medicinais representam uma alternativa de medicamentos baratos, de fácil manutenção e comprovadamente eficientes, quando corretamente manipuladas e receitas por profissionais qualificados da área de saúde.

Manipulação das Plantas Medicinais

A orientação médica, em caso de doença, não deve ser eliminada, mesmo tendo a horta medicinal ou a farmácia viva.

Algumas recomendações para o uso de plantas medicinais:

- Para que as plantas medicinais não percam seu valor curativo, devem ser colhidas quando não estão molhadas de orvalho. Secam-se à sombra, porque os fortes raios solares tiram das plantas, depois de arrancadas, uma parte das substâncias curativas, que se evaporam quando expostas ao sol. Quando já estão secas, separam-se as partes estragadas, conserva-se somente o que é bom. As folhas, flores, talos e raízes picadas guardam-se em caixas de papelão ou frascos escuros em lugar fresco e seco.
- As raízes devem ser bem lavadas e picadas em pedacinhos antes de serem postas a secar; as raízes com cheiro de mofo devem ser descartadas, pois não servem para fins curativos.

- Deve-se anotar cuidadosamente, em cada caixa ou frasco, o nome da erva contida, para evitar confusão. Desse modo, cada pessoa ou família pode ter em casa sua própria farmácia.

- Na preparação de chás, não devem ser utilizadas vasilhas de metal, principalmente de alumínio, mas sim de barro, louça, inox ou esmaltadas. Quando necessário, devem ser adoçados com mel de abelha que possui efeito medicinal.

- Os chás de um dia para outro costumam fermentar; portanto, devem ser preparados diariamente, de preferência, no momento de tomar. As várias maneiras de preparar os chás são:

Por infusão - Esta forma consiste em despejar água fervendo sobre as ervas, em uma vasilha bem tampada, deixando repousar durante uns 10 minutos. Para este preparo, são mais apropriadas as folhas e flores.

Por decocção - Coloca-se as ervas picadas em pedacinhos em uma vasilha e depois a água fria em cima; em seguida leva-se para cozimento por um período de 5 a 30 minutos, dependendo da quantidade usada de ervas, em seguida, coa-se. Nesse processo, são empregadas as partes duras das ervas como casca, raízes e talos.

Por maceração - Põem-se de molho as ervas em água fria, durante 10 a 24 horas, segundo o material a ser usado. Folhas, flores e sementes ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes, menos duros, picados, de 16 a 18 horas e mais duros de 22 a 24 horas. O método de maceração oferece a vantagem de os sais minerais e as vitaminas das ervas serem aproveitadas.

Não somente para fins medicinais se usam os chás, mas também como bebida, quente ou fria. A dose regular diária para os chás varia com as espécies de plantas medicinais; em geral, é de 10g de ervas (material verde) ou 5g de material seco para 1 litro de água, ou o correspondente a uma colher de sopa de erva para cada xícara de chá. As dosagens recomendadas são: adultos, tomar 4 a 5 xícaras por dia; jovens de 10 a 15 anos, 3 a 4 xícaras; crianças de 5 a 10 anos, 2 a 3 xícaras; crianças de 2 a 5 anos, 1 a 2 xícaras e crianças de 1 a 2 anos, $\frac{1}{2}$ a 1 xícara por dia.

Para quem não dispõem de uma balança, fazer a seguinte correspondência:

Uma colherada (colher de sopa) de folhas verdes pesa 5g aproximadamente;

Uma colherada (colher de sopa) de folhas secas pesa 2g aproximadamente.

Não se deve tomar chás ou outras bebidas quaisquer, nem água, juntamente com as refeições, senão uma hora antes ou duas horas depois, porque os líquidos tomados na refeição prejudicam a digestão.

Ações de Responsabilidade Social da Albras

A Albras Alumínio Brasileiro S.A., é uma empresa produtora de alumínio primário, com capacidade de 410 mil toneladas por ano, situada no Município de Barcarena, PA.

Com a finalidade de melhorar as condições de vida das comunidades próximas à fábrica, a empresa, em parceria com a Coopsai, Prefeitura de Barcarena e Embrapa Amazônia Oriental, atua em duas frentes: Na primeira, implantando Unidades de Reciclagem e Compostagem de Lixo Urbano, nos Municípios de Barcarena, Moju, Igarapé-Miri e Abaetetuba para a produção de composto orgânico, com isso eliminando os lixões a céu aberto e criando novas oportunidades de trabalho e renda, e a segunda, através do Programa de Agricultura Familiar Mecanizada - PAFAM, com uso de tecnologias desenvolvidas pela Embrapa.

O PAFAM desenvolve-se nas Comunidades de Japiim e Vai-Quem-Quer, beneficiando 20 famílias de agricultores. O programa objetiva a produção de culturas anuais e perenes em sistemas de monocultivo, de sucessão e agroflorestais SAFs; treinamento de produtores sobre técnicas de formação de mudas; sistemas de produção e fabricação de farinha e implantação de horto de plantas medicinais orgânicas.

As ações também resultam no resgate da cidadania através da Alfabetização de Adultos e fortalecimento do Associativismo, possibilitando a estas comunidades uma melhor qualidade de vida.

Equipe Técnica

Osmar A. Lameira
Elaine Cristina Pacheco de Oliveira
Juliana Silva Paiva
Leopoldo B. Teixeira
Vera Lúcia Campos Germano

Diagramação: Euclides P. Santos Filho



Amazônia Oriental

Ministério da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento
Trav. Dr. Enéas Pinheiro s/n, Caixa Postal 48,
Fax (91) 276-9845, Fone: (91) 299-4500
CEP 66095-100, e-mail: cpatu@cpatu.embrapa.br

Foto: Hélio Santos
Tiragem: 1.500 exemplares
Belém-PA - 2003