



PLANTAS
MEDICINAIS
E PARAS

INTRODUÇÃO

No ano de 2023 a prefeitura municipal de Cosmópolis, através da Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente - SAMA realizou levantamentos e desenvolveu a 1ª edição do livreto com algumas espécies de plantas medicinais e PANCs (plantas alimentícias não convencionais) para proporcionar informações e orientações, para uma alimentação mais saudável.

As plantas medicinais são conhecidas há milhares de anos por suas propriedades curativas e terapêuticas. Desde a antiguidade, as pessoas usam plantas para tratar doenças e aliviar sintomas. Na verdade, muitos medicamentos modernos são derivados de compostos encontrados em plantas medicinais.

As plantas medicinais são encontradas em todas as partes do mundo e cada cultura tem suas próprias plantas tradicionais.

Embora as plantas medicinais sejam consideradas naturais, é importante lembrar que elas também podem ter efeitos colaterais e interagir com outros medicamentos. Portanto, é sempre recomendável consultar um profissional de saúde antes de usar plantas medicinais para tratar uma condição de saúde.

Além disso, é importante lembrar que as plantas medicinais não devem ser usadas como substitutas de tratamentos médicos convencionais para doenças graves. Embora as plantas medicinais possam ajudar a aliviar sintomas, elas não devem ser usadas como a única forma de tratamento para doenças sérias.

Elaboração: Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente
Carlos Alexandér de Campos
Gabriella Pierobon Moraes
Antonio Conservan
Diagramação: Jéssica Lima



ALECRIM

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis*

Nomes Populares: Alecrim-comum, alecrim-de-cheiro

Usos

Distúrbios circulatórios, como antisséptico, cicatrizante e dispepsia (distúrbios digestivos).

Partes Utilizadas: Folhas



BÁLSAMO

Nome Científico: *Sedum dendroideum*

Usos

Anti-inflamatório e azia

Partes Utilizadas: Folhas



BOLDINHO

Nome Científico: *Plectranthus ornatus*
Codd

Nomes Populares: Boldinho, boldo-rasteiro

Usos

Dispepsias e azia

Partes Utilizadas: Folhas



HORTELÃ

Nome Científico: *Menta*

Nomes Populares: Hortelã rasteira, hortelã comum

Usos

Ação digestiva, carminativa, antiespasmódica, também possui grande uso na culinária e aromaterapia

Partes Utilizadas: Folhas



MELISSA

Nome Científico: *Melissa officinalis* L

Nomes Populares: Erva-cidreira

Usos

Antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve

Partes Utilizadas: Folhas



MACELA

Nome Científico: *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC

Nomes Populares: Macela, Macelinha

Usos

Casos de congestão, cólica e como emética

Partes Utilizadas: Folhas



PANCs

PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) têm ganhado cada vez mais destaque na sociedade atual, seja como uma alternativa mais natural e sustentável para a saúde e nutrição, seja como uma forma de valorização da biodiversidade local e da cultura alimentar.

Essas plantas são fontes ricas de compostos bioativos, que podem trazer diversos benefícios à saúde e serem utilizados para tratamentos de diversas condições médicas. Além disso, as PANCs oferecem uma diversidade de nutrientes e sabores que podem enriquecer a dieta e estimular o consumo de alimentos mais saudáveis e variados.

No entanto, é importante ressaltar que a utilização das plantas medicinais e PANCs devem ser feita com precaução e conhecimento, já que algumas delas podem apresentar efeitos colaterais e interagir com outros medicamentos. Portanto, é fundamental consultar um profissional de saúde ou um especialista em plantas antes de utilizá-las.

Além disso, a coleta e o consumo de plantas silvestres devem ser feitos com responsabilidade, de forma a não prejudicar a biodiversidade local e a preservar as espécies.



CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum Majus*

Outros nomes: Flor-de-sangue, agrião do norte, capuchinho

Usos:

De sabor picante, a capuchinha o seu uso cai bem em saladas, podendo ainda também servir de decoração em pratos e ser adicionado na preparação de tapiocas, alimento típico da região norte brasileira.

Partes utilizadas: Folhas e flores



ALMEIRÃO ROXO

Nome científico: *Lactuca indica L.*

Outros nomes: Almeirão japonês, radite roxo

Propriedades: Rica em fibras, potássio, ferro e vitaminas do complexo B e C.

Usos:

Podem ser usadas cruas ou refogadas assim como a escarola, ou ainda picadas bem finas como a couve. Use e deixe a sua salada mais colorida e nutritiva.

Partes utilizadas: Folhas



DENTE DE LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale Weber*

Outros nomes: Taraxo, alface de cão, chicória louca.

Propriedades: Rica em vitaminas A, B e C além de ferro e potássio. As raízes são popularmente usadas como diuréticas. Suas folhas têm propriedades depurativas.

Usos:

Folhas e raízes podem ser consumidas cruas ou refogadas.

Partes utilizadas: Folhas e raízes



ORA-PRO-NÓBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Outros nomes: Carne de pobre

Propriedades: Grande fonte de proteínas, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias.

Usos: As folhas, frutos e flores, cruas ou cozidas. As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sopas, omeletes ou tortas, além de enriquecer pães, bolos, massas.

Partes utilizadas: Folhas



PEIXINHO

Nome científico: *Stachys lanata*

Outros nomes: Orelha de coelho, tambari

Propriedades: Rica em fibras, ação microbiana e calmante.

Usos: Seu consumo é frito, empanado ou à milanesa.

Partes utilizadas: Folhas



REFERÊNCIAS

- CARIBÉ, José; CAMPOS, José Maria. Plantas que ajudam o homem. 6. ed. São Paulo: Cultrix, 1991.
EMATER-DF. Remédios caseiros. 2. ed. Brasília, 1988. 53 p.
EMATER-DF. Plantas medicinais. Ed Brasília, 2015. 52 p.
ACCORSI, W.R.; Barros, M.A.A.; ROCHELLE, L.A. Apontamentos sobre plantas tóxicas e medicinais. Piracicaba-SP: Esc. Sup. Agric. Luiz de Queiroz. Dept. De Botânica; 1982. 101 p

CONCLUSÃO

Em conclusão, tanto as plantas medicinais quanto as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são fontes valiosas de nutrientes e propriedades terapêuticas. Elas têm sido utilizadas há milhares de anos em diferentes culturas e é considerada parte importante da medicina tradicional.

As plantas medicinais têm sido usadas para tratar uma ampla variedade de condições de saúde, mas é importante lembrar que elas não devem ser usadas como substitutas de tratamentos médicos convencionais. É sempre recomendável consultar um profissional de saúde antes de usar plantas medicinais para tratar uma condição de saúde.

As PANCs, por sua vez, são plantas que não são tão conhecidas ou utilizadas na alimentação cotidiana, mas que oferecem benefícios nutricionais e podem ser uma opção interessante para diversificar a dieta e aproveitar melhor os recursos naturais.

Em ambos os casos, é importante lembrar que as plantas devem ser utilizadas com cuidado e responsabilidade. É necessário conhecer bem as plantas e suas propriedades, além de sempre buscar fontes confiáveis de informação e consultar um profissional de saúde ou nutricionista antes de introduzir novas plantas na dieta.

C O S M Ó P O L I S
FelizCidade

