



- ✓ Cada planta, ou suas partes, tem uma forma correta de preparo. No geral, partes moles e aromáticas devem ser preparadas por infusão, e cascas e raízes por decocção ou cozimento.
- ✓ Prepare apenas a quantidade que for consumir imediatamente. Pois os preparados feitos com plantas podem ser contaminados por fungos e bactérias.
- ✓ Plantas secas ou frescas devem ser mantidas em boas condições de higiene e ao abrigo do sol, poeira e umidade.
- ✓ A identificação da planta pelo nome popular pode ocasionar a troca perigosa de plantas parecidas e tratamento errado.

## Agradecimentos



## Realização



*Para mais informações nos  
Procure*



Email: [plantasconsciencia@gmail.com](mailto:plantasconsciencia@gmail.com)

Centro de Estudos Etnofarmacológicos – CEE  
<http://www.cee.unifesp.br>  
e-mail: [cee@unifesp.br](mailto:cee@unifesp.br)

## Plantas Medicinais

### Grupo Plantas ConsCiência

Seja qual for o uso, as plantas apresentam riscos e benefícios para saúde do ser humano. Desta forma, o projeto de extensão **Plantas ConsCiência** tem como objetivo orientar a população, agentes comunitários e profissionais de saúde sobre os riscos à saúde e os cuidados necessários no uso das plantas, e o seu melhor aproveitamento na culinária, medicina e ornamentação.

As **plantas medicinais** têm grande importância nos **cuidados da saúde**, e recentemente foram incorporadas ao SUS. Entretanto, são utilizadas com sucesso muito antes dos modernos medicamentos sintéticos; e além do valor cultural e terapêutico, são uma importante fonte de renda.

*Vamos conhecer mais?*

## O que são plantas medicinais?

São vegetais que possuem substâncias que podem ser utilizadas pelo organismo humano (ou animal) com finalidade terapêutica, seja no tratamento ou na prevenção de doenças.

Calêndula



Babosa



Guaco



Camomila

## Orientações

- Sempre compre plantas medicinais de boa procedência e qualidade.
- Dê preferência para comerciantes que vendem ervas em pacotes fechados, lacrados e rotulados.
- Antes do uso, verifique o aspecto das folhas, raízes e sementes se notar qualquer sinal de bolor, descarte-os.
- As plantas devem estar corretamente identificadas, com seus nomes e validade bem visíveis.
- Sempre que possível, lave em água corrente as partes da planta antes das preparações.

## Alertas

- Uma planta medicinal pode provocar reações diferentes, isso ocorre porque cada organismo tem um jeito de interagir com certas substâncias.
- A utilização de qualquer planta medicinal pode causar intoxicação. Isso depende da dose, da parte da planta utilizada, e da via de uso, além de fatores como idade e condições físicas de cada pessoa.

Portanto, procure sempre a orientação de um profissional de saúde!

