

interproEXTUFRGS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Cartilha de plantas medicinais:



indicadas para alívio de sintomas respiratórios



plantas medicinais



AUTORAS

graduandas

Akemi Larissa Moreira Suzuki
Caroline Baroni
Juliana Silveira Tubino Ranucci
Luiza Abreu Martins

pós-graduandas

Jaqueline Miotto Guarnieri
Renata Riffel Bitencourt

professoras

Luciane Maria Pilotto
Magnólia Aparecida Silva da Silva
Renata Vidor Contri

CURSOS

PARTICIPANTES

Agronomia, Farmácia,
Odontologia, Psicologia



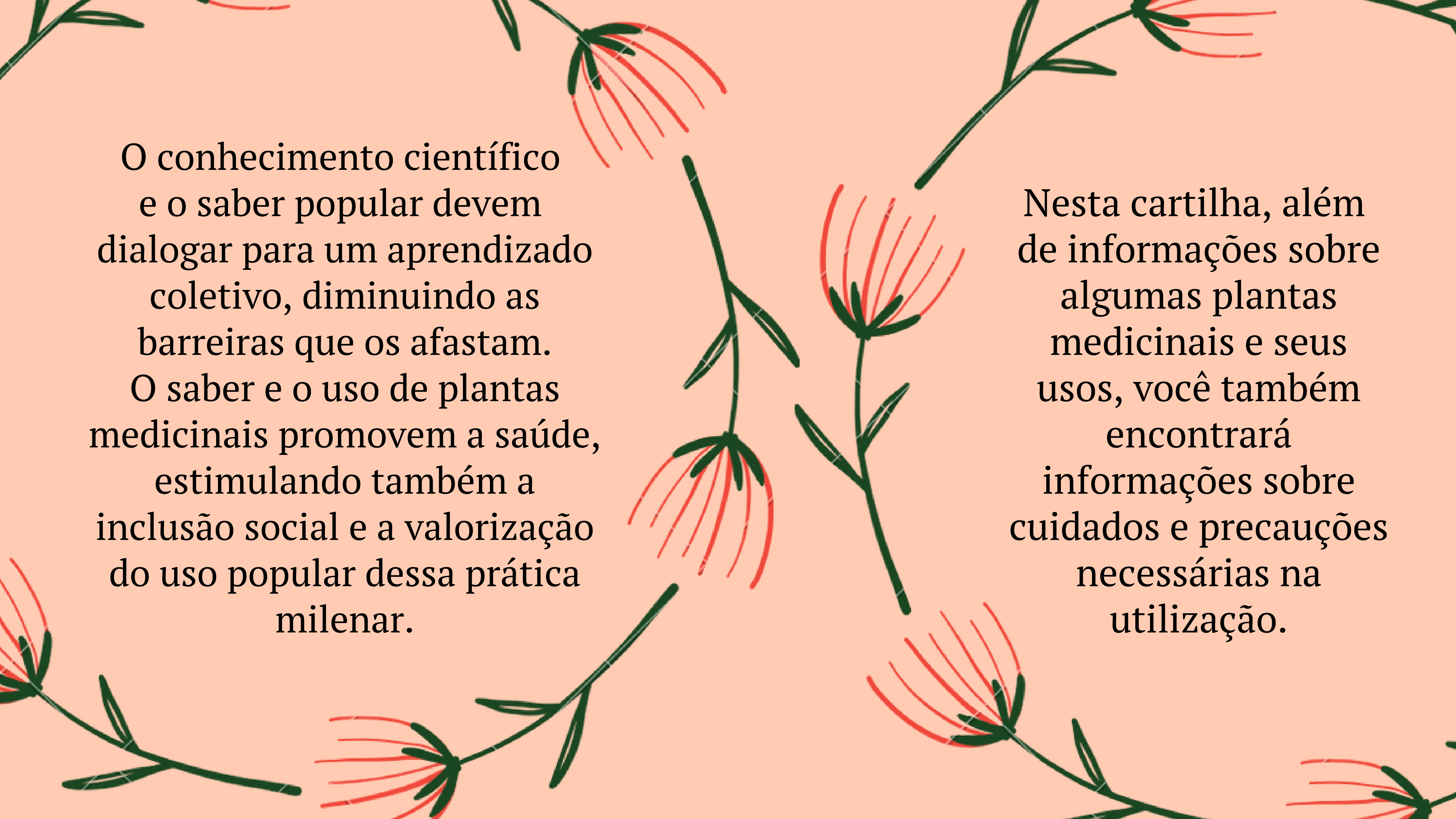
SUMÁRIO

- 1 APRESENTAÇÃO
- 2 FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS
- 3 MEDIDAS, QUANTIDADES E PROPORÇÕES
- 4 CUIDADOS E PRECAUÇÕES
- 5 PLANTAS MEDICINAIS
- 6 CUIDADOS COM PLANTAS TÓXICAS
- 7 USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA GRAVIDEZ
- 8 REFERÊNCIAS

APRESENTAÇÃO



Essa cartilha foi elaborada por mulheres que compõem o Projeto de Extensão Interprofissional com Plantas Medicinais, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com o intuito de tornar a informação mais acessível para os cuidados com a saúde nesse momento de isolamento e distanciamento social. A partir dos encontros virtuais realizados pelo grupo, reunimos informações sobre algumas plantas medicinais com propriedades que auxiliam nos sintomas respiratórios. Esses sintomas são muito comuns durante a estação de inverno, favorecidos por mudanças de temperatura e redução da umidade do ar, sendo alguns desses semelhantes para gripe, resfriado e Covid-19. Apesar da semelhança nos sintomas, os agentes causadores dessas doenças são diferentes, assim, não esqueça que é fundamental seguir todas as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde, procurando serviço de saúde, se necessário.

The background of the page is a light peach color, decorated with several green stems and red flowers. The flowers have multiple thin, red, tubular petals radiating from a central green base. The stems are dark green and have small, pointed leaves. The overall style is simple and illustrative.

O conhecimento científico e o saber popular devem dialogar para um aprendizado coletivo, diminuindo as barreiras que os afastam. O saber e o uso de plantas medicinais promovem a saúde, estimulando também a inclusão social e a valorização do uso popular dessa prática milenar.

Nesta cartilha, além de informações sobre algumas plantas medicinais e seus usos, você também encontrará informações sobre cuidados e precauções necessárias na utilização.

Recomendações para prevenir Covid-19, gripes e resfriados



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, caso não seja possível, higienize com álcool em gel 70%.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Considerando a pandemia de Covid-19, mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa e lembre-se: use máscara sempre que precisar sair de casa.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e a boca com lenço ou com o braço, não com as mãos.



Evite compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos, copos, assim como o chimarrão.



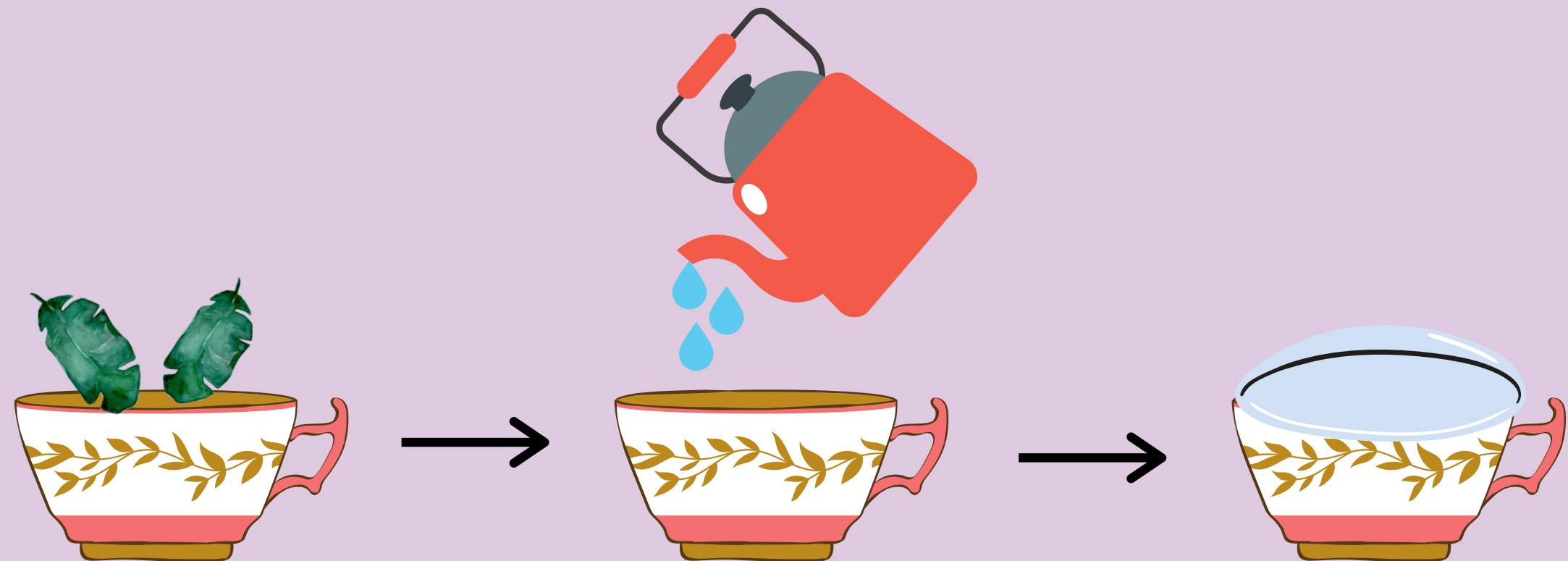
Evite tocar olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos ou higienizá-las.

FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Infusão:

adição de folhas,
flores, caules
finos na água
fervente.

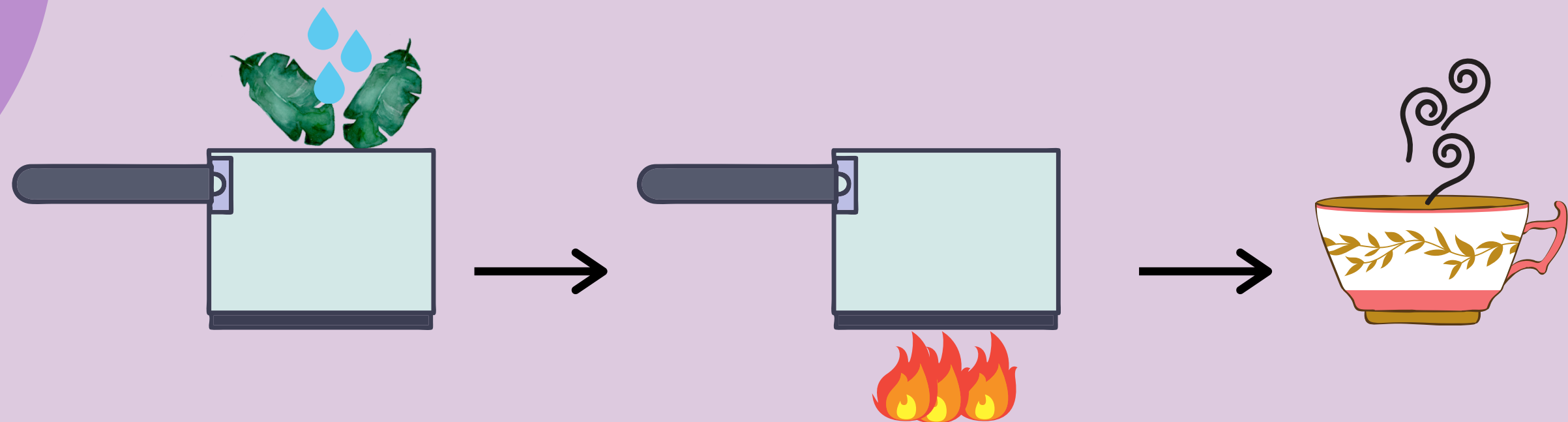
Como fazer: adicionar a água fervente em uma xícara com a planta. Tampar e deixar descansar por 10-15 minutos.



FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Decocção:
cozimento de partes
da planta (raízes,
sementes e frutos
secos) com água.

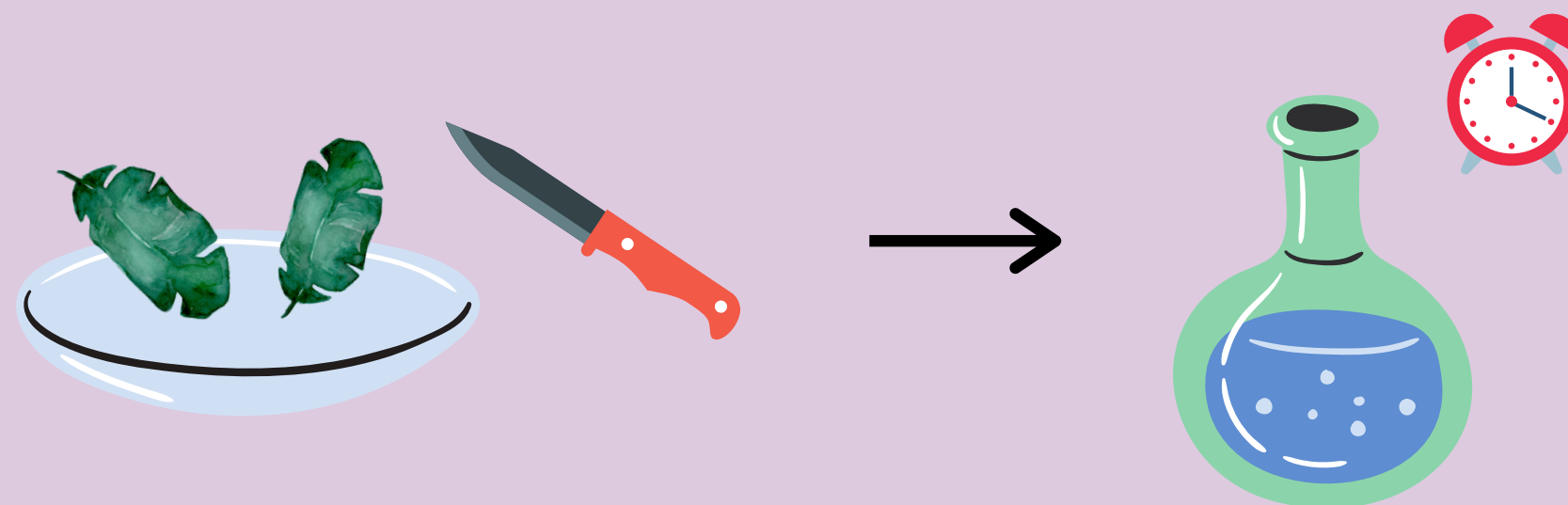
Como fazer: adicionar a água e a planta em um recipiente, levar ao fogo e deixar ferver por 5-10 minutos. Desligar o fogo e esperar esfriar por 5 minutos antes de consumir.



FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Tintura:
extração de
substâncias da
planta seca
utilizando
álcool.

Como fazer: picar a erva seca e colocar em um pote de vidro com tampa, adicionar álcool até cobrir a erva; mexer a mistura e tampar. Deixar repousar em local fresco e arejado, agitando a mistura 1 vez por dia durante 2 semanas. Após este tempo, coar a mistura usando um coador de café de pano ou um filtro de papel.



FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Xarope:
preparação líquida
feita a partir de
água e açúcar
(pode ser substituído
por mel).

Como fazer: adicionar 2 xícaras de açúcar com 2 xícaras de água em uma panela e deixar ferver até engrossar em ponto de calda. Deixar esfriar e adicionar o chá da planta medicinal à calda. O açúcar presente nessa preparação permite a conservação por mais tempo e facilita o consumo de plantas medicinais com sabor desagradável.



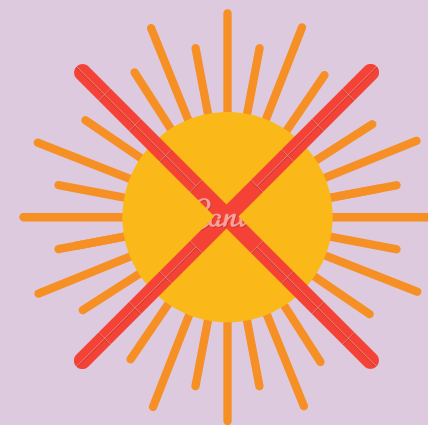
+



FORMAS DE PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Pó:
preparado a partir
da planta seca
e triturada.

Como fazer: a planta deve ser seca em local limpo e ventilado, sem exposição solar. Quando a planta estiver seca, basta triturar até formar um pó, podendo utilizar liquidificador ou até mesmo um pilão.



MEDIDAS



COLHER DE CAFÉ = 0,5g = 2 ml



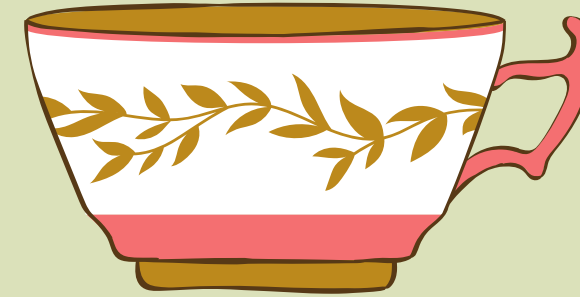
COLHER DE CHÁ = 1g = 5 ml



COLHER DE SOBREMESA = 2g = 10 ml



COLHER DE SOPA = 3g = 15 ml

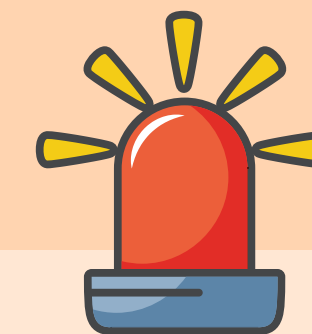


XÍCARA DE CHÁ
= 150ml



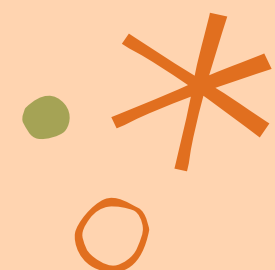
COPO DE VIDRO
(AMERICANO)
= 150ml

CUIDADOS E PRECAUCOES



Apesar de serem naturais, as plantas podem causar efeitos indesejados e até mesmo serem tóxicas!

Não use quantidade maior que a recomendada e evite usar por um longo período de tempo. Se notar algum efeito indesejado **recomenda-se interromper o uso e procurar o serviço de saúde mais próximo.**



CUIDADOS E PRECAUÇÕES

Existem plantas visualmente semelhantes com composição química diferente. Também existem plantas diferentes que recebem os mesmos nomes populares ou nomes parecidos. É muito importante ter certeza de qual planta e que parte dela deve ser utilizada, podendo ser raiz, caule, folha, flor ou fruto.



Erva-cidreira
Melissa officinalis



Hortelã
Mentha sp.



Boldo-de-jardim
Plectranthus barbatus



Boldo-do-Chile
Peumus boldus

PLANTAS MEDICINAIS

Indicadas para alívio de sintomas respiratórios

Alecrim

Alho

Anis-estrelado

Açafrão-da-terra

Camomila

Equinácea

Eucalipto

Gengibre

Guaco

Hortelã

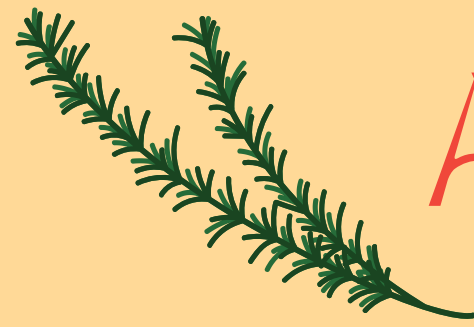
Marcela

Poejo

Sálvia

Tanchagem





ALECRIM

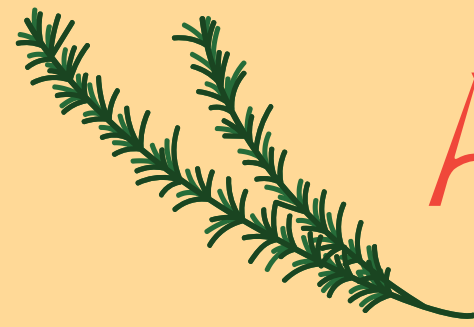
Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Nomes populares: alecrim-de-cheiro, rosmarino, alecrim-rosmano, erva-da-graça

Parte utilizada: folhas e flores

Indicações de uso: por ser rico em substâncias antioxidantes, o alecrim ajuda no fortalecimento do sistema imunológico, no alívio dos sintomas de bronquite, asma e inflamações na garganta.





ALECRIM

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá 3 a 4 vezes por dia.

Forma de preparo: adicionar 1,5 colher de folhas de alecrim na água fervente e deixar repousar entre 5 a 10 minutos, devidamente tampado. Coar e beber após chegar em temperatura adequada.

Considerações: em doses elevadas pode provocar irritações gastrointestinais, problemas nos rins, intoxicação, aborto e irritações na pele. Não é recomendado para pacientes com câncer de próstata e diarreia. Deve ser evitado durante a gravidez.





ALHO

Nome científico: *Allium sativum*

Nome popular: alho

Parte utilizada: bulbo (cabeça)

Indicações de uso: sintomas de gripe, resfriado, doenças pulmonares.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá até 2 vezes ao dia.





ALHO

Forma de preparo: infusão de 1 dente de alho, descascado e amassado, em 1 xícara de água quente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar após chegar em temperatura adequada.

Considerações: contraindicado para grávidas, pacientes com problemas estomacais, problemas de tireoide, coagulação ou em situações de tratamento com antitrombóticos (Aspirina[®], Heparina[®], entre outros). Pessoas com níveis baixos de glicose também devem evitar o consumo do chá.





ANIS-ESTRELADO

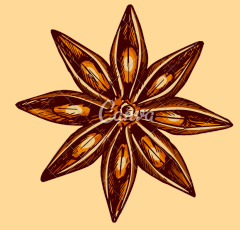
Nome científico: *Illicium verum*

Nomes populares: anis-da-China, bardiana, funcho-da-China

Parte utilizada: frutos

Indicações de uso: auxilia no tratamento de doenças respiratórias, como gripe, resfriado e bronquite.





ANIS-ESTRELADO

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá 3 a 4 vezes por dia.

Forma de preparo: infusão de 2 frutos para 1 litro de água fervente. Em recipiente devidamente tampado, deixe em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: uso contraindicado para pessoas alérgicas à anis, grávidas, quadros de alterações hormonais, mulheres em fase de amamentação e crianças menores de 10 anos.





AÇAFRÃO-DA-TERRA

Nome científico: *Curcuma longa*

Nomes populares: cúrcuma, açafrão-da-Índia, gengibre-amarelo

Parte utilizada: rizoma (estrutura subterrânea)

Indicações de uso: possui propriedades antioxidantes e ação anti-inflamatória. Estimula o sistema imunológico, auxilia na redução do colesterol e na diminuição de dores articulares.





AÇAFRÃO-DA-TERRA

Como utilizar: até 3 xícaras do chá ao dia, a partir do rizoma, ou diluição do pó em um copo água quente.

Forma de preparo: 1 colher de chá do pó para 150ml de água quente ou 1 pedaço do rizoma fresco (aproximadamente 2 cm), em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: contraindicado para uso em gestantes, lactantes e crianças. A utilização da planta medicinal tem seu efeito potencializado com gengibre.





CAMOMILA

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nomes populares: margaça, camomila-branca, matricaria, maçanilha

Parte utilizada: flores

Indicações de uso: possui propriedade anti-inflamatória, cicatrizante, antibacteriana, calmante e analgésica. É frequentemente utilizada em situações de febre, gripe, sinusite, dor de dente, ouvido e quadros de insônia.





CAMOMILA

Como utilizar: **para sinusite:** colocar o rosto sobre o recipiente e cobrir a cabeça com uma toalha. Respirar o vapor durante 10 minutos, 2 a 3 vezes por dia; **chá:** tomar 1 a 2 xícaras do chá por dia.

Forma de preparo: **para sinusite:** juntar 6 colheres de chá de flores de camomila em uma panela com 1,5 L de água fervente; **chá:** adicione 1 colher de chá de camomila em 1 xícara de chá de água fervida; deixe em infusão por cerca de 5 minutos. Coar e beber após chegar em temperatura adequada.

Considerações: evitar consumo na gravidez devido a possibilidade de causar aborto. Pessoas que utilizam anticoagulantes também devem evitar o consumo. O excesso de chá pode causar sonolência, diarreia, náusea e vômito. Recomenda-se não ingerir mais do que 3 xícaras ao dia.





EQUINÁCEA

Nome científico: *Echinacea purpurea*

Nome popular: flor-de-cone, púrpura

Parte utilizada: folhas e flores (inflorescência)

Indicações de uso: estimula o sistema imune, apresenta propriedade antifúngica, antiviral, antibacteriana e anti-inflamatória.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá 3 vezes ao dia.





EQUINÁCEA

Forma de preparo: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas e inflorescências secas para 1 xícara de água quente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não é indicado para pacientes com esclerose múltipla, portadores de HIV, tuberculose e outras doenças autoimunes. Crianças e grávidas também devem evitar o consumo.





EUCALIPTO

Nome científico: *Eucalyptus globulus*

Nomes Populares: árvore-da-febre, gomeiro-azul, comeiro-azul, mogno-branco

Parte utilizada: folhas

Indicações de uso: doenças inflamatórias respiratórias (rinite, sinusite e bronquite), combate gripes, resfriados e proporciona alívio de tosse e congestão nasal.





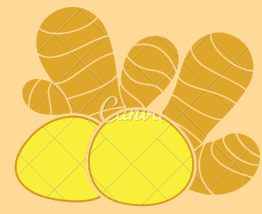
EUCALIPTO

Como utilizar: **chá:** 1 xícara do chá 2 a 3 vezes por dia; **inalação:** coloque o rosto sobre o recipiente e cubra a cabeça com uma toalha. Respire o vapor por 10 minutos.

Formas de preparo: **uso interno e externo:** 4-6 g por dia de folhas picadas para infusões; **inalação:** Triture as folhas e coloque em uma travessa com água quente.

Considerações: crianças com menos de 30 meses de idade devem evitar o uso devido ao risco de reações alérgicas. Preparações de eucalipto não devem ser aplicadas no rosto, principalmente no nariz de bebês ou crianças. Paciente com inflamação no trato gastrointestinal, vias biliares e portadores de doenças hepáticas graves também devem evitar o consumo.





GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale*

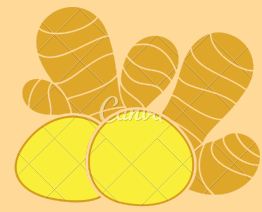
Nome popular: gengibre

Parte utilizada: rizoma (estrutura subterrânea)

Indicações de uso: alívio de sintomas respiratórios nos casos de gripes, resfriados e bronquites.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá 2 a 4 vezes por dia.





GENGIBRE

Forma de preparo: ferver 1 pedaço da raiz, cerca de 2 cm, em 1 xícara de água quente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não é indicado para menores de doze anos, para pacientes que tomam anticoagulantes (Marevan[®], Heparina[®], entre outros) ou apresentam distúrbios da coagulação sanguínea, como hemofilia, deficiência de vitamina K, doenças graves no fígado e pacientes que possuam cálculos biliares.





Nome Científico: *Mikania glomerata*

Nomes populares: guaco, erva-de-bruxa, coração-de-Jesus, cipó-caatinga

Parte Utilizada: folhas

Indicações de uso: indicado para tratamento de tosse, gripe, bronquite, asma e resfriado. Auxilia no controle da febre e dor, possuindo também propriedades anti-inflamatórias e expectorantes.





Como utilizar: **chá:** 1 xícara do chá 2 a 3 vezes ao dia; **tintura:** 20 a 50 ml por dia (2 a 4 colheres de chá ao dia).

Formas de preparo: **infusão:** 1 colher de sopa de folhas para 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: evitar o consumo na gravidez, em crianças menores de 1 ano de idade e pacientes com doenças crônicas no fígado. Atenção para interação medicamentosa com substâncias anticoagulantes (Marevan[®], Aspirina[®], Heparina[®], entre outros). Além disso, o uso pode estimular a tosse produtiva e deve-se evitar o uso antes de dormir.





HORTELÃ

Nome científico: *Mentha x piperita*

Nomes populares: hortelã-de-bala, hortelã-da-folha-miúda, hortelã-pimenta

Parte utilizada: folhas

Indicação de uso: resfriados e gripes, dor de garganta, rinite alérgica, asma brônquica, bronquite e sinusite.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá até 2 vezes por dia.





HORTELÃ

Forma de preparo: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas secas em 1 xícara de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: é contraindicada para pacientes com cálculo biliar, grávidas, mães em amamentação, bebês e crianças pequenas que ainda mamam. O mentol em crianças e lactentes pode levar à falta de ar.





Nome científico: *Achyrocline satureioides*

Nomes populares: macela, marcela, marcela-do-campo

Partes utilizadas: flores (inflorescência)

Indicação de uso: auxilia em casos de resfriados e gripes, problemas gástricos e digestivos, diarreias, calmante. Também possui ação anti-inflamatória.





MACELA

Como utilizar: 1 xícara do chá, de 2 a 4 vezes ao dia.

Forma de preparo: infusão de $\frac{1}{2}$ colher de flores em 1 xícara de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso por 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não é indicada durante a gravidez, pois estimula a contração uterina e sangramento vaginal.





POEJO

Nome científico: *Mentha pulegium*

Nomes populares: hortelãzinho, menta-selvagem e erva-de-São-Lourenço

Parte utilizada: partes aéreas (caule, flores e folhas)

Indicação de uso: tem ação expectorante e pode ser utilizado em resfriados, gripes, dores de garganta, bronquite e sinusite. Também ajuda a combater a febre.





POEJO

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá até 2 a 3 vezes por dia, durante ou após as refeições.

Forma de preparo: infusão de 1 colher de chá de folhas em 1 xícara de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: contraindicado na gravidez, mães em amamentação e crianças menores de 6 anos. Não utilizar por período prolongado, sendo necessário cuidados para não inalar.





SÁLVA-COMUM

Nome científico: *Salvia officinalis*

Nomes populares: erva-santa, sálvia-rubra

Parte utilizada: folhas

Indicações de uso: apresenta propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. Também possui ação bactericida e é muito utilizada contra resfriados fortes, inflamação na garganta e tosse. Auxilia na falta de apetite e transtornos gastrointestinais.





SÁLVA-COMUM

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá, 1 a 2 vezes por dia.

Forma de preparo: adicionar 1 colher de sopa de folhas em água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: contraindicado em gestantes e lactantes.





TANCHAGEM

Nome Científico: *Plantago major*

Nomes Populares: tansagem, tranchagem, plantagem, língua-de-vaca

Parte utilizada: folhas

Indicações de uso: tratamento de resfriados, dor de dente, gengivite, infecções na garganta e inflamações na boca e faringe.





TANCHAGEM

Como utilizar: para sintomas gripais tomar até 2 xícaras do chá por dia. Para inflamações da boca e faringe: aplicar o chá no local afetado, em bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia. Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo.

Formas de preparo: infusão de 2 colheres de sopa de folhas em 1 xícara de água fervente. Em recipiente tampado, deixe em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: contraindicada para pacientes com pressão baixa, obstrução intestinal e gravidez. Devido ao efeito coagulante, evitar o uso antes de procedimentos cirúrgicos, por pelo menos 2 semanas.

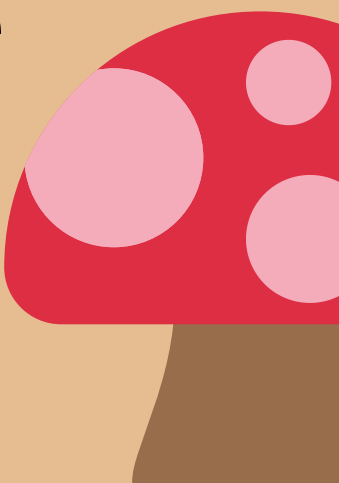




CUIDADOS COM PLANTAS TÓXICAS

Assim são chamadas as plantas que possuem substâncias que podem ter ação letal no organismo, sendo capazes de causar intoxicações, quando ingeridas, ou irritação na pele, quando tocadas.


A falta de informação pode levar a sérios danos à saúde. Segundo o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas, 60% dos registros de intoxicação por plantas ocorrem em crianças menores de 9 anos e, na grande maioria das vezes, de forma accidental. Sendo assim, a atenção deve ser redobrada no que diz respeito a locais de fácil acesso a crianças.





EM CASO DE INTOXICAÇÃO

Fale com o Disque-Intoxicação da RENACIAT (Rede Nacional de Centros de Informação e Assistência Toxicológica), através do número **0800 722 6001**. A ligação é gratuita e a pessoa é atendida por uma das 36 unidades da RENACIAT. A ligação é transferida para o CIAT mais próximo da região de onde a chamada foi originada. Os 36 centros estão preparados para receber ligações de longa distância, 24 horas por dia, sete dias por semana, durante todo o ano. Ou ligue para o CIT-RS (Centro de Informação Toxicológica do Rio Grande do Sul) pelo número **0800 721 3000**.



USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA GRAVIDEZ

As plantas medicinais apresentam na sua composição princípios ativos que podem ser contraindicadas durante a gestação, assim como alguns medicamentos.

É importante perguntar à equipe de saúde sobre o uso de plantas medicinais durante esse período. Algumas plantas podem provocar contrações uterinas, hemorragias, aborto ou até mesmo levar à morte. Alguns exemplos dessas plantas são: anis-estrelado, camomila, guaco, entre outras.



REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/2909630/Memento+Fitoterapico/a80ec477-bb36-4ae0-b1d2-e2461217e06b>. Acesso em: 25 jun. 2020.

AVASUS. Ambiente Virtual de Aprendizagem do Sistema Único de Saúde. Uso de Plantas Medicinais e Fitoterápicos para Agentes Comunitários de Saúde. 2017. Disponível em: <https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=149>. Acesso em: 25 jun. 2020.

BRASIL. Secretaria da Saúde de Pernambuco. Cartilha De Plantas Medicinais E Medicamentos Fitoterápicos. 2014. Disponível em: <http://farmacia.saude.pe.gov.br/noticia/cartilha-de-plantas-medicinais-e-medicamentos-fitoterapicos>. Acesso em: 23 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. ANVISA. Monografia da espécie *Allium sativum* (alho). Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Allium.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Monografia da espécie *Matricaria chamomilla* L. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA. Monografia da espécie *Plantago major* L. (TANCHAGEM). Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/25/Vers--o-cp-Plantago-major.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Mikania glomerata* Spreng., Asteraceae – Guaco. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/images/pdf/2018/novembro/21/18-0188-C-M-Mikania-glomerata.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2020.

BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2020.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Tem dúvidas sobre o Coronavírus. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2020.

CANVA. Crie desings para tudo. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 24 ago. 2020.

GRANDI, T. S. M. Tratado das plantas medicinais [recurso eletrônico]: mineiras, nativas e cultivadas/ Terma Sueli Mesquita Grandi. Belo Horizonte: Adaequatio Estudio, 2014. 1204 p. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0Bz_AcmCaAL9eTmxjVS1rNllSekE/view?pref=2&pli=1. Acesso em: 24 ago. 2020.

MARCHI, J. P.; TEDESCO, L.; MELO, A. C. et al. Curcuma Longa L., o açafrão da terra, e seus benefícios medicinais. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 20, n. 3, p. 189-194, 2016.

PIKIST. Fotos isentas de direitos para designers. Disponível em: <https://www.pikist.com/pt>. Acesso em: 25 jun. 2020.

PIRES, C. M. S. Equinácea no tratamento de afeções respiratórias: Uso e aconselhamento na farmácia de oficina e avaliação de potencial antioxidante e composição química de diferentes preparações. 2014. Dissertação (Mestrado em Farmácia e Química de Produtos Naturais) - Instituto Politécnico de Bragança / Universidade de Salamanca, Bragança-SP / Salamanca-Espanha, 2014.

UFMG. Universidade Federal de Minas Gerais. Plantas medicinais e fitoterápicos que podem ser usados durante a COVID-19. Minas Gerais: Gnosiah, 2020. Disponível em: <http://www.farmacia.ufmg.br/wp-content/uploads/2020/07/Cartilha-PROEX.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2020.

WIKIMEDIA COMMONS. Midiateca. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gardenology.org-IMG_2751_rbgs11jan.jpg?uselang=pt. Acesso em: 24 ago. 2020.





UFRGS

PROEXT

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Comunicação Direitos Humanos Saúde Justiça
Trabalho
EU FAÇO EXTENSÃO
Cultura Educação Meio Ambiente e Tecnologia
Produção