FPS
FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

Extensão e Responsabilidade Social

Vamos tomar um chá?

Cuidado farmacêutico com Fitoterapia na Feira da vizinhança



AUTORES

Ana Luíza de Melo Machado Dias
Laís Morais de Lima
Me Anna Carolina Teixeira Mesquita Batista
Dra Elisangela Cristiane Barbosa da Silva
Dra Ivana Gláucia Barroso da Cunha

Em cada erva....
um cuidado,
um tempo
equilibrio e harmonia



FICHA CATALOGRÁFICA

LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer sit ame adipiscing elit, sed diam nonummy nibh.

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

D541v	Dias, Ana Luíza de Melo Machado Vamos tomar um chá: cuidado farmacêutico com fitoterapia na feira da vizinhança. / Ana Luíza de Melo Machado Dias; Laís Morais de Lima; Anna Carolina Teixeira Mesquita Batista; Ivana Gláucia Barroso da Cunha. – Recife: Do Autor, 2026. 11 f. Cartilha ISBN: 978-65-6034-232-3 1. Fitoterapia. 2. Cuidado farmacêutico. 3. Plantas medicinais. I. Lima, Laís Morais de. II. Batista, Anna Carolina Teixeira Mesquita. IV. Cunha, Ivana Gláucia Barroso da. III. Título. CDU 615.322

uma pausa
um cuidado



SUMÁRIO



1 Capim Santo

Boldo-do-chile

2 Anador (Chambá)

3 Manjericão

4 Hortelã-miúda

5 Hortelã-graúda

CAPIM-SANTO

Cymbopogon citratus



PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Combate a ansiedade e à insônia;
- Melhora a digestão;
- Alívio de dores;
- Controle da pressão arterial;

CHÁ DE CAPIM-SANTO (INFUSÃO)



Ingredientes:

- Folhas frescas de capim-santo;
- 200 ml de água (1 xícara);

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de capim-santo;
2. Aqueça a água até começar a ferver e desligue o fogo.
3. Coloque as folhas na água quente, tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
4. Coe a bebida, adoce se preferir e sirva quente ou gelado.

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas com pressão baixa (hipotensão);
- Quem utiliza remédios calmantes, sedativos.

Atenção: Não substitui tratamento para ansiedade, dor ou problemas digestivos.

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.

BOLDO-DO-CHILE

Peumus boldus

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Má digestão;
- Desconfortos abdominais leves;
- Azia;
- Gases;
- Sintomas de desconforto no fígado e na vesícula;

CHÁ DE BOLDO DO CHILE (INFUSÃO):



Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas secas do boldo-do-chile;
- 150 ml a 200 ml de água;

Modo de preparo:

1. Ferva a água em uma panela ou chaleira.
2. Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo.
3. Coloque as folhas secas em uma xícara.
4. Despeje a água quente sobre as folhas.
5. Tampe a xícara e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
6. Coe a bebida, espere amornar e tome em seguida.

Uso: preferencialmente antes ou depois das principais refeições.

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas com problemas na vesícula biliar;
- Doença no fígado ou rins;

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.

ANADOR (CHAMBÁ)

Justicia pectoralis Jacq

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Ação expectorante;
- Broncodilatadoras;
- Analgésicas;
- Ação calmante;
- Anti-inflamatórias;

CHÁ DE CHAMBÁ (DECOCÇÃO):

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de folhas secas ou um pequeno punhado de folhas frescas de chambá.
- 1 xícara (150 a 200 ml) de água.

Modo de preparo:

1. Coloque a água e as folhas em um recipiente e leve ao fogo.
2. Deixe ferver por 5 a 10 minutos.
3. Desligue o fogo, abafe o recipiente e espere amornar.
4. Coe e consuma morno ou frio.

Uso: Tomar de 2 a 3 vezes ao dia por um período curto (cerca de 3 dias a uma semana).

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas que usam medicamentos anticoagulantes;

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.

MANJERICÃO



Ocimum basilicum

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Combate a má-digestão;
- Melhora sintomas de resfriado;
- Atua como repelente;
- Alívia dores de cabeça;
- Atua no tratamento de vômitos e diarreia;
- Calmante;

CHÁ DE MANJERICÃO (INFUSÃO)



Ingredientes:

- Folhas frescas de manjericão;
- 200 ml de água (1 xícara);

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de manjericão;
2. Aqueça a água até começar a ferver e desligue o fogo.
3. Coloque as folhas na água quente, tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
4. Coe a bebida e sirva quente ou frio.

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas alégicas ou hiper-sensíveis à planta.

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.

HORTELÃ-MIÚDA



Mentha pulegium L.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Ameniza sintomas de gripe;
- Melhora a digestão;
- Alívio de cólicas;
- Atua no controle da insônia;

CHÁ DE HORTELÃ-MIÚDA (INFUSÃO)



Ingredientes:

- Folhas frescas de hortelã-miúda;
- 200 ml de água (1 xícara);

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de hortelã-miúda.
2. Aqueça a água até começar a ferver e desligue o fogo.
3. Coloque as folhas na água quente, tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
4. Coe a bebida e sirva quente.

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas com hipersensibilidade à planta.

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.

HORTELÃ-GRAÚDO

Plectranthus amboinicus



PRINCIPAIS INDICAÇÕES

- Combate o resfriado ;
- Melhora sintomas de bronquite;
- Combate aftas;
- Melhora dores de garganta e rouquidão;

CHÁ DE HORTELÃ-GRAÚDA (INFUSÃO)



Ingredientes:

- Folhas frescas de hortelã-graúdo;
- 200 ml de água (1 xícara);

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de hortelã- graúdo;
2. Aqueça a água até começar a ferver e desligue o fogo.
3. Coloque as folhas na água quente, tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
4. Coe a bebida e sirva quente.

QUANDO EVITAR/CUIDADOS

Contraindicado principalmente para:

- Gestantes, lactantes, crianças pequenas;
- Pessoas com hipersensibilidade à planta.

Referência técnica: Anvisa, Formulário de Fitoterápicos (2ª ed., fórmula tradicional); materiais técnicos de plantas medicinais.



FACULDADE
PERNAMBUCANA
DE SAÚDE