



**VERNALIS**

**CLIPPING**

# Revista Natureza - December/2019



| JARDIM MEDICINAL |

## Plantas medicinais trepadeiras

Aproveite o espaço vertical do seu jardim para o cultivo de espécies úteis

Jardins verticais são uma tendência, principalmente em pequenos espaços, onde a área para as plantas se esparramarem pelo chão acaba sendo restrita. Uma das formas mais fáceis de se ter um é cultivando espécies trepadeiras. A maioria das casas possui ao menos uma parede, muro ou cerca onde essas plantas podem ser apoiadas, e suportes simples e baratos, como arames esticados horizontalmente, já viabilizam o cultivo.

Facilidade de plantio e manejo, beleza, utilidade: são vários os critérios que você pode usar na hora de escolher as trepadeiras que vão compor seu jardim. Mas, se além de tudo isso você quiser espécies que ajudem no bem-estar, recomendamos três plantas em especial: os guacos (*Mikania glomerata* ou *Mikania laevigata*) (1), os maracujazeiros (*Passiflora edulis* e *Passiflora alata*) (2) e o chuchuzeiro (*Sechium edule*) (3). Todos eles são muito vigorosos e, enquanto os guacos e maracujazeiros são nativos, o chuchu veio da América Central, mas foi naturalizado há séculos.

De folhas verde-escuras, os guacos são trepadeiras perenes de grande porte. Eles se desenvolvem tanto sob sol pleno quanto à meia-sombra - o que permite a eles se adaptarem a uma boa variedade de situações -, mas, para o cultivo vertical, requerem tutoramento. Como crescem se enrolando no suporte, podem ser facilmente conduzidos, e quem cultiva a planta pode tirar proveito de suas folhas no tratamento de gripes, resfriados, bronquite e tosse, já que elas têm propriedades expectorante e broncodilatadora.

Com dezenas de espécies ornamentais com flores vistosas e perfumadas, o gênero *Passiflora*, do qual fazem parte o maracujá-azedo (*Passiflora edulis*) e o maracujá-doce (*Passiflora alata*), tem ganhado cada vez mais espaço nos jardins. Essas trepadeiras são incríveis para revestir cercas, grades e caramanchões e

lançam mão de gavinhas para se fixar nas estruturas, forrando barreiras visuais. De quebra, ainda produzem frutos funcionais muito apreciados para consumo *in natura*, em sucos, drinques, sobremesas e molhos. Até a parte interna das cascas - aquela branca e seca - tem sido aproveitada em receitas doces ou salgadas devido a seu alto teor de pectina, que colabora para o bom funcionamento intestinal. Na fitoterapia, as folhas dessas duas espécies são validadas cientificamente para combater ansiedade e insônia.

Assim como o maracujazeiro, o chuchuzeiro usa gavinhas para se fixar às estruturas. Sua folhagem é muito ornamental, mas cai no inverno. Ele era muito cultivado pelos astecas, foi levado pelos franceses para o norte da África, de onde passou a ser exportado para a Europa e empregado na produção de doces e geleias. No Brasil, é mais usado em pratos quentes e saladas.

Embora muita gente ache que chuchu tem apenas água, ele na verdade é um alimento muito nutritivo: de fácil digestão, é rico em pectina e fibras, além de pouco calórico. Seus brotos, com as folhas jovens e gavinhas, podem ser consumidos cozidos, picadinhos, na forma de cambuquira ou batidos em sopas. As raízes tuberosas longas e espessas, parecidas com as da batata-doce, são ricas em amido e podem ser usadas fritas, em pães, bolos e purês. Além disso, os frutos e folhas são usados há séculos por suas propriedades diurética e redutora da pressão arterial.

As trepadeiras apresentadas aqui são apenas algumas possibilidades para quem procura espécies que sejam ao mesmo tempo medicinais, alimentícias e ornamentais, e vale combiná-las com outras plantas para ter um jardim belo e produtivo.

Ana Cimberis é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacéuticas e fundadora da Vernalis ([www.vernalis.com.br](http://www.vernalis.com.br)).

82 || NATUREZA







# Revista Natureza - November/2019



| JARDIM MEDICINAL |

## Mato ou planta?

Surprenda-se com as utilidades de algumas plantas que nascem espontaneamente no seu jardim

Quando você menos espera, elas surgem sem cerimônia, infiltradas no belo vaso de flores ou no canteiro especial das hortaliças. Sim, as plantas espontâneas – mais conhecidas como matinhos – chegam sem ser convidadas, e basta você notá-las para que pinte aquela vontade quase incontrolável de exterminá-las no mesmo minuto. Mas calma, não arranque o mato ainda! Não sem antes ler este texto até o fim.

Você sabia que grande parte das plantas que surgem inesperadamente nos jardins tem utilidade medicinal e gastronômica? Isso quer dizer que depois de arrancados, dentes-de-leão (*Taraxacum officinale*) (1), transagens (*Plantago sp.*) (2), beldroegas (*Portulaca oleraceae*) (3) e outras “danadinhas” não apenas não precisam ir para o lixo como podem virar um santo remédio. Afinal, como dizem por aí, “se algo brotou em seu quintal, é porque você deve estar precisando”!

Adorado pelas crianças – e também por muitos adultos – por conta de suas sementes aladas que voam ao primeiro sopro para depois brotarem em outros lugares, o dente-de-leão até que é tolerado nos jardins por conta de seu aspecto lúdico. Só que pouca gente sabe que as folhas da espécie podem ser consumidas cozidas, salteadas ou em saladas. Já as flores abertas podem virar geleias, e os botões florais fechados, ser

usados em panquecas e em picles. Há ainda a opção de empanar as folhas e flores (abertas ou fechadas). No ramo da medicina, todas as partes das plantas são cientificamente reconhecidas por suas propriedades digestiva e diurética.

Outra espécie espontânea de grande utilidade é a tanchagem, também chamada de transagem, transage e tanchage. Suas sementes são usadas para o preparo de farinha, cobertura de pães ou para obtenção de muçilagem (deixadas de molho, assim como se faz com a chia). Já as folhas podem ser cozidas, refogadas ou empanadas. Na medicina natural, a espécie é valorizada pelas propriedades anti-inflamatórias e antisépticas de suas folhas, que têm excelente aplicação como gargarejo em aftas, gengivites e afins. Já as sementes, tomadas com água, colaboram para bom funcionamento intestinal.

A beldroega, que virou destaque na gastronomia saudável por conter o famoso ômega 3, ácido graxo essencial que previne infarto e fortalece o sistema imunológico, pode render saladas, conservas, refogados, sopas e muitas outras receitas. O segredo está no uso das folhas e ramos ainda jovens. Já as sementes podem entrar no preparo de pães, e têm propriedades anti-inflamatória, diurética, e cicatrizante.

Além, as três espécies aqui apresentadas podem ser plantadas a partir de sementes, para que os brotos sejam usados em sanduíches, saladas e refogados.

É, como você pode perceber, é questão de conhecimento – e de familiarização – para que as espécies espontâneas sejam valorizadas por suas propriedades e até por sua beleza. Com a devida aprendizagem, os matinhos se transformam em planta, e quem sabe alguns deles possam até ganhar um espaço no seu canteiro.

Ana Cimberis é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis ([www.vernalis.com.br](http://www.vernalis.com.br)).

92 || NATUREZA

# Memorial Minas Gerais Vale - August/2019

Palestra Plantas Medicinais - Com Instituto Kairós

## Picão-preto

*Bidens pilosa*



A woman with glasses and a floral jacket is presenting a medicinal plant to an audience. She is holding a stem of the plant, which has green leaves and small flowers. In the background, several people are visible, some looking at the plant. To the right, a whiteboard is partially visible with handwritten text including 'ME', 'MED', 'MEDIC', and 'Graciosa'. The video player interface at the bottom shows a progress bar at 52:42 / 1:23:53, along with play, volume, and HD icons.

MEMORIA  
MINAS GERAIS  
VALE

52:42 / 1:23:53



# Revista Natureza - August/2019



| JARDIM MEDICINAL |

## Hortiterapia: um novo nome para uma terapia antiga

**Q**uem convive com plantas sabe que a hora de cuidar delas é um momento sagrado, em que dá para esquecer os problemas e afastar o estresse. Essa pausa, mesmo em um dia corrido, pode fazer uma diferença muito importante para o bem-estar.

Diversos estudos científicos já mostraram que atividades de jardinagem e horticultura – denominadas em textos acadêmicos pelo nome de hortiterapia – proporcionam mais benefícios do que se imagina, contribuindo diretamente para a prevenção ou recuperação de uma série de problemas físicos e mentais.

Sabe aquela senhorinha lá da roça, que mesmo já tendo passado dos 90 anos continua alegre e cheia de saúde? Observe com atenção, e você verá que ela cuida diariamente de suas plantinhas.

Anosidade, insônia e depressão – esta última considerada pela Organização Mundial da Saúde o “mal do século” – afetam cada vez mais a população mundial, e combater a tristeza, o pessimismo, a falta de ânimo, a baixa autoestima, a preocupação e a tensão exagerada é uma necessidade da sociedade moderna.

Atividades promotoras do bem-estar – entre as quais o cuidado com as plantas – fortalecem o sistema imunológico, reduzindo as doenças inflamatórias, infecciosas, os riscos de pressão alta e infarto. Mas os benefícios da hortiterapia vão além. Ao realizar atividades de rotina no jardim, são trabalhadas a destreza manual, a sensibilização motora, a

flexibilidade física, a memorização visual, a percepção e muito mais.

Profissionais das áreas de terapia ocupacional, psicologia e assistência social já estão usando essa prática para mudar a vida dos seus pacientes. Educadores também estão recorrendo à jardinagem para melhorar a qualidade da rotina de seus alunos na escola.

Você pode fazer o mesmo em sua casa e transformar a vida da sua família. É só levar todo mundo para colocar a mão na terra e cuidar das plantas. Acredite, esse tempo no jardim é um dos melhores investimentos que você pode fazer!

### 10 BENEFÍCIOS DA HORTITERAPIA

1. Aumento das sensações de tranquilidade, prazer, alegria e satisfação
2. Aumento da disposição e do bem-estar
3. Desenvolvimento da autoestima através da sensação de responsabilidade, utilidade e resgate de conhecimentos populares de horticultura e uso das plantas
4. Melhora no relacionamento social e de habilidades interpessoais através da cooperação em hortas e jardins em que várias pessoas trabalham juntas
5. Aumento do senso de autonomia em pessoas dependentes
6. Ampliação da consciência ambiental e social
7. Melhora na alimentação
8. Melhora da saúde com o uso das plantas medicinais
9. Melhora de problemas psicológicos e físicos
10. Desenvolvimento de habilidades técnicas e ocupação do tempo de forma útil

Ana Cimberis é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).



# Jornal Hoje em Dia - July/2019

## Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação

Patricia Santos Damant  
pdamant@hojemedia.com.br  
143072019 - 09:00

Pode até parecer impossível cultivar um cantinho verde dentro de um apartamento, sobretudo se nele estiverem verduras, ervas e temperos. Mas montar uma horta caseira é mais fácil do que imaginamos. Do tipo, luminosidade, água na medida certa e atenção ao desenvolvimento das plantas são meio caminho andando para garantir um espaço bonito, cheio de sabor e que ajude até a economizar nas compras do mês.

Cuidado número um antes de colocar a mão na terra é ter certeza de que o local onde as espécies serão acomodadas receberá sol por pelo menos meio período do dia. É o calor que irá preservar a saúde delas.

“Com menos de quatro horas de sol por dia elas até conseguem sobreviver, mas ficam suscetíveis a pragas e doenças”, justifica a farmacêutica, paisagista e especialista em plantas medicinais Ana Cimbalena (<http://www.vernalis.com.br/quem-comos>).

**Água**  
Assim como a luz natural, a água é outro elemento fresco sempre à mão. Quem gosta de armoventes. Os recipientes transportam água de quantidade necessária do recurso.

Um bom método para saber se é hora de molhar “caldinhas”, e com a terra bastante seca.

Encharcadas, por sua vez, pode ser tido ou mais (veja mais na ilustração no fim da matéria) garant plantas de mesmo hábito. Alcaparras, salsinha, orégano, manjericão e hortelã gostam de irrigação diária.

Nas jardineiras horizontais, ideais para aproveitar terra para plantar espécies que exigem rega fraca não se beneficiar do excesso de água das outras ano todo”, frisa a especialista.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



**COLHEITA** - Folhas devem ser feitas com uma tesoura adequada, bem afiada, para não “danificar” a planta, ideal é observar a necessidade de cada espécie, mas realizar cortes periódicos, de limpeza, como são obrigatórios, para garantir espaço e luz a todas as folhas.

### Na vertical

Proprietária do atelier de plantas, decoração e design **Verde-41** (<http://www.verde-41.com.br/>), no bairro Bevedeiro, Zona Sul da capital, Maria Tereza Bittar Noth reforça que cultivar uma horta em apartamento sem varanda ou área privativa é totalmente viável. Ela ensina a aproveitar as paredes com recipientes verticais.

Outra orientação da profissional, principalmente no inverno, é comprar mudas já desenvolvidas, ao invés de sementes, já que a baixa incidência de luz solar pode ser prejudicial ao desenvolvimento pleno.

“Bh não é conhecida por invernos rigorosos, com geadas, mas vale se ater a três cuidados essenciais: cuidados, adubação e rega”, reforça.

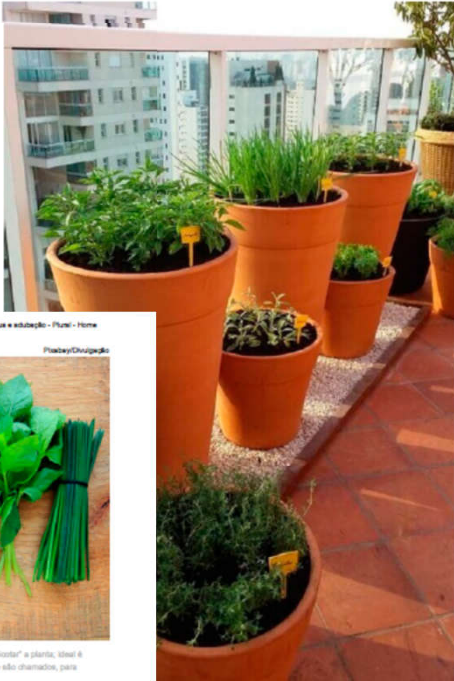
Embora Maria Tereza não recomende um tipo de material específico para cultivar as espécies dentro de casa, ressalta que a adubação deve ser feita pelo menos uma vez por mês.

“Não importa se o plantio será em vasos de cerâmica, em garrafas PET, caixas de madeira ou mesmo em jardineiras. O material não interfere. Mas lembre-se de fazer furos no fundo do vaso para evitar o excesso de água no solo e o apodrecimento das raízes”, completa.



15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

### Simple assim

CONFIRMA AS DICAS

- ALCACHOFA**
  - Preferir locais com bastante luz natural, solo arenoso e bem drenado, portanto, com furos no recipiente. Não gosta de muita água. Molhar uma a duas vezes por semana. É sensível a podas e pragas invasoras.
- CEBOLHINA**
  - Preferir locais com bastante luz, apresentando resultados de um dia para outro. Gosta de solos arenosos, sol pleno ou, no máximo, meia sombra. Deve ser molhada em dias alternados.
- MANJERICÃO**
  - Preferir solos ricos em matéria orgânica e com boa permeabilidade. Deve ser molhado diariamente e deixado sob sol por pelo menos quatro horas diárias. As flores devem ser removidas para que a planta não perca energia.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

- OREGANO**
  - Três são cultivado em pleno sol. Gosta de solos drenados e férteis, adaptando-se, porém, a outros tipos de solo. Deve ser molhada com moderação - uma a duas vezes por semana.
- PIMENTA MALAGUETA**
  - Os melhores solos para cultivo são os profundos, férteis e bem drenados. A variedade gosta de bastante sol e dias quentes, isso em que se desenvolver melhor. Deve ser molhada diariamente.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

### Podas adequadas garantem tempo

Quem escolheu manter um jardim com plantas que produzem mudas e tomam espécies e fazer podas frequentes e...

### Pontos de brotação

Na hora de produzir mudas novas, a (interseção presente no caule). É esse ponto, que renderá frutos. Espere...

Uma boa nutrição das plantas também se como a manutenção da unidade adei transformando-se em portas de entrada causador e jamais aproveite a planta orgânicos).

### Contra pragas

Bastante comuns nos jardins, pulgões são o maior problema. Soluções caseiras a mistura de 1 colher de sopa de detergente líquido para cada litro de água e 1 colher de chá de óleo essencial de hortelã.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

### ADEQUAÇÃO - Quem tem pouca luz em casa pode apostar em suporte móveis para levá-las de um lado para outro

### Contra as receitas abaixo:

**Caida de fumo de rolo**  
Misture 800 ml de álcool e 100 gramas de fumo de rolo picado em uma garrafa plástica de um litro e meio. Deixe descansar por 24 horas. Depois deste tempo, acrescente 1 copo de água, feche e agite. Deixe em local escuro por 3 dias. Coe a solução em pano fino, espremendo bem o fumo. Guarde o líquido coado em uma garrafa de vidro ou plástico escuro bem fechada. Pulverize a medida - 1 copo de calda misturado em 1 litro de esmalte de sabão - sobre as plantas.

**Espalhante de sabão**  
Este ingrediente será usado no preparo de inseticidas naturais caseiros. Para prepará-lo será necessário rasar 50 gramas de sabão de coco, colocar em um litro de água quente e misturar até dissolver completamente. Depois de pronto, misture em 4 litros de água fria e guarde em recipiente de plástico.

Link: <http://hoje.vc2g7/>

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

### Alternativas igualmente eficazes, baratas e que podem ser preparadas em casa envolvem fumo de rolo e alho, ambos misturados em solução com água.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home

### Publicidade

**HOJE EMDIA**  
© Copyright 1996-2016  
Editorial G&A Jornal Hoje em Dia  
Todos os direitos reservados.

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Flávia - Home



# Revista Natureza - June/2019



| JARDIM MEDICINAL |



## Que seu remédio seja seu jardim

Aproveite os benefícios gastronômicos e medicinais das plantas que você cultiva

As plantas oferecem possibilidades fantásticas para ampliação da qualidade de vida, seja através de sua beleza, da terapêutica envolvida no cultivo, de seu uso na alimentação e até como medicamento, na fitoterapia. Só que, ao escolher as espécies que serão cultivadas no jardim, as pessoas muitas vezes focam apenas nos aspectos estéticos e se esquecem de aproveitá-las em sua plenitude. Por que não criar um jardim medicinal e gastronômico que seja ao mesmo tempo belo, inteligente e útil? É mais fácil do que você imagina e o melhor é que você pode fazer isso usando plantas amplamente cultivadas. Talvez você até já tenha alguma delas em casa.

A lavanda (*Lavandula sp.*) é um exemplo clássico de planta multifuncional. Famosa por suas propriedades calmantes, as flores da espécie são empregadas para amenizar a ansiedade, o cansaço e induzir ao relaxamento através da inalação. Externamente, a planta é usada para tratar problemas circulatórios na forma de escalda-pés, por exemplo. Já na culinária, as flores da lavanda servem para aromatizar compotas, bolos, biscoitos, e sucos; decorar bolos e saladas; e entra como ingrediente até em pratos salgados como molhos, pães e marinados.

O manjericao (*Origanum basilicum*) é outra espécie comum nos jardins já consagrada na culinária. O que pouca gente sabe é que, além das folhas, suas flores também podem ser aproveitadas na criação de pratos quentes e frios, como massas, patês, saladas, pestos e molhos em geral. Outro aspecto da espécie pouco conhecido dos jardineiros são suas propriedades medicinais: o manjericao tem excelente ação digestiva, combatendo gases e cólicas intestinais, e auxilia no tratamento de problemas respiratórios como tosse, resfriados e bronquites. Ajuda até a controlar a febre.

A vistosa capuchinha (*Tropaeolum majus*) surpreende pela versatilidade. Todas as partes da planta que crescem acima do solo são aproveitadas em saladas, massas verdes, panquecas e diversas outras preparações. As flores coloridas ficam lindas na decoração doméstica, e os botões florais e frutos podem ser preparados na forma de pickles. Nem mesmo as sementes ficam fora das receitas: quando maduras, podem ser usadas como condimento. No ramo medicinal, a capuchinha tem propriedades antimicrobianas e diuréticas, sendo útil no tratamento de problemas respiratórios e urinários.

No pronto-socorro do jardim não podem faltar a arnica-da-horta (*Solidago chilensis*) e a babosa (*Aloe vera*). As folhas da primeira são um excelente anti-inflamatório de uso típico para contusões e entorses. Já o uso externo do gel das folhas da babosa auxilia na cicatrização de feridas e no tratamento de queimaduras de primeiro e segundo graus, inclusive as causadas pelo sol.

A cavalinha (*Equisetum sp.*), que é muito usada em lagartos, tem propriedade diurética, e, com exceção das raízes, todas suas partes podem ser usadas para aliviar o inchaço das pernas devido à retenção de líquidos. A espécie tem também ação antioxidante e antimicrobiana, podendo ser aplicada na forma de chá para a limpeza da pele.

É importante ressaltar, no entanto, que as plantas medicinais, assim como qualquer remédio, podem ter efeitos colaterais. O chá de cavalinha, por exemplo, pode causar efeitos indesejáveis se usado por períodos muito longos ou em doses altas. Por isso, vale a pena consultar um profissional habilitado antes de adotar qualquer uma das receitas, principalmente no caso de uso interno.

Hipócrates, uma das mais importantes figuras da história da medicina, já dizia: "que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio". É-me permitido acrescentar: se ambos puderem ser cultivados em seu jardim, ainda mais planos serão seus benefícios!

Ana Cinthia é farmacêutica fitoterapeuta, psiquiatra, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacológicas e fundadora da Vernalis ([www.vernalis.com.br](http://www.vernalis.com.br)).



86 | NATUREZA



# Revista Natureza - April/2019



## | JARDIM MEDICINAL |

### Os incríveis princípios ativos

Entenda por que algumas substâncias produzidas pelas plantas fazem bem, inclusive, para as pessoas

**V**ocê certamente já caminhou por um jardim, se surpreendeu com a diversidade de cores e aromas e se perguntou por que cada espécie tem características tão únicas. Mas será que você sabe que muitos desses atributos também representam possibilidades terapêuticas para o corpo humano?

Os vegetais, assim como os animais, têm um metabolismo. É através dele que as plantas realizam todas as funções necessárias à sua sobrevivência. A fotossíntese, por exemplo, é um dos processos realizados pelo metabolismo vegetal, e tem como finalidade produzir energia para a planta. Acontece que nem só de energia vivem as plantas. Assim como as pessoas, elas precisam desempenhar diversas tarefas e atender a uma série de necessidades específicas para sobreviver. Desse modo, cada vegetal produz determinados componentes químicos como resultado de sua adaptação aos desafios enfrentados ao longo de milhões de anos de existência no planeta. É através de sua química que a planta interage com outros seres vivos, se protege do sol intenso e atrai polinizadores. Nenhuma cor, cheiro ou sabor está ali por acaso.

Plantas e animais convivem na Terra há milhares de anos, e as substâncias específicas que as plantas produzem para sua própria sobrevivência muitas vezes têm efeitos também nas pessoas e animais. São os chamados princípios ativos, que podem ter ações terapêuticas ou, às vezes, indesejáveis. A existência dos princípios ativos é a base da fitoterapia, o tratamento mediante emprego das plantas medicinais.

Um exemplo famoso de princípio ativo produzido pelas plantas são os taninos, amplamente presentes no reino vegetal. Esses componentes não são produzidos por acaso: como não podem correr dos herbívoros que chegam para se alimentar de seus novos ramos ou de seus frutos "verdes", com sementes ainda não prontas para serem dispersadas, as plantas produzem taninos para se proteger. Não à toa a substância é encontrada especialmente nas partes mais vulneráveis das espécies – nos brotos e nos frutos da goiabeira (*Psidium*

*guajávi*), por exemplo.

Os taninos são moléculas que têm afinidade com proteínas e formam facilmente ligações químicas com elas. Quando as pessoas saboreiam uma goiaba que ainda não está madura, é a adstringência dos taninos, provocada diretamente pela sua ligação às proteínas presentes na boca, que causa desconforto. Nos frutos, à medida que as sementes amadurecem, o nível dos taninos vai diminuindo para que, no momento certo, os herbívoros possam consumir esses frutos e ainda contribuir com a planta dispersando suas sementes.

Do ponto de vista da fitoterapia, a ligação química dos taninos às proteínas tem ação terapêutica em diversos casos. Quando se ligam às proteínas de bactérias, fungos, protozoários e vírus, os taninos têm uma importante ação antimicrobiana. Em feridas, eles se unem às proteínas da pele, formando uma película protetora na região machucada e favorecendo o processo de recuperação. Com esse mesmo mecanismo químico, também reduzem a atividade peristáltica do intestino e auxiliam no controle da diarreia.

Na roça, todo mundo conhece e usa há tempos os brotos da goiabeira para curar uma série de males. A ciência também tem trabalhado para validar essas propriedades e, hoje, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece o uso da planta para o tratamento de diarreia, gengivite e rotavírose.

Da próxima vez que caminhar pelo jardim desfrutando de suas cores e aromas, lembre-se de que as características de cada espécie são símbolos de sucesso na adaptação evolutiva, e celebre o convívio saudável de toda a vida no planeta Terra.

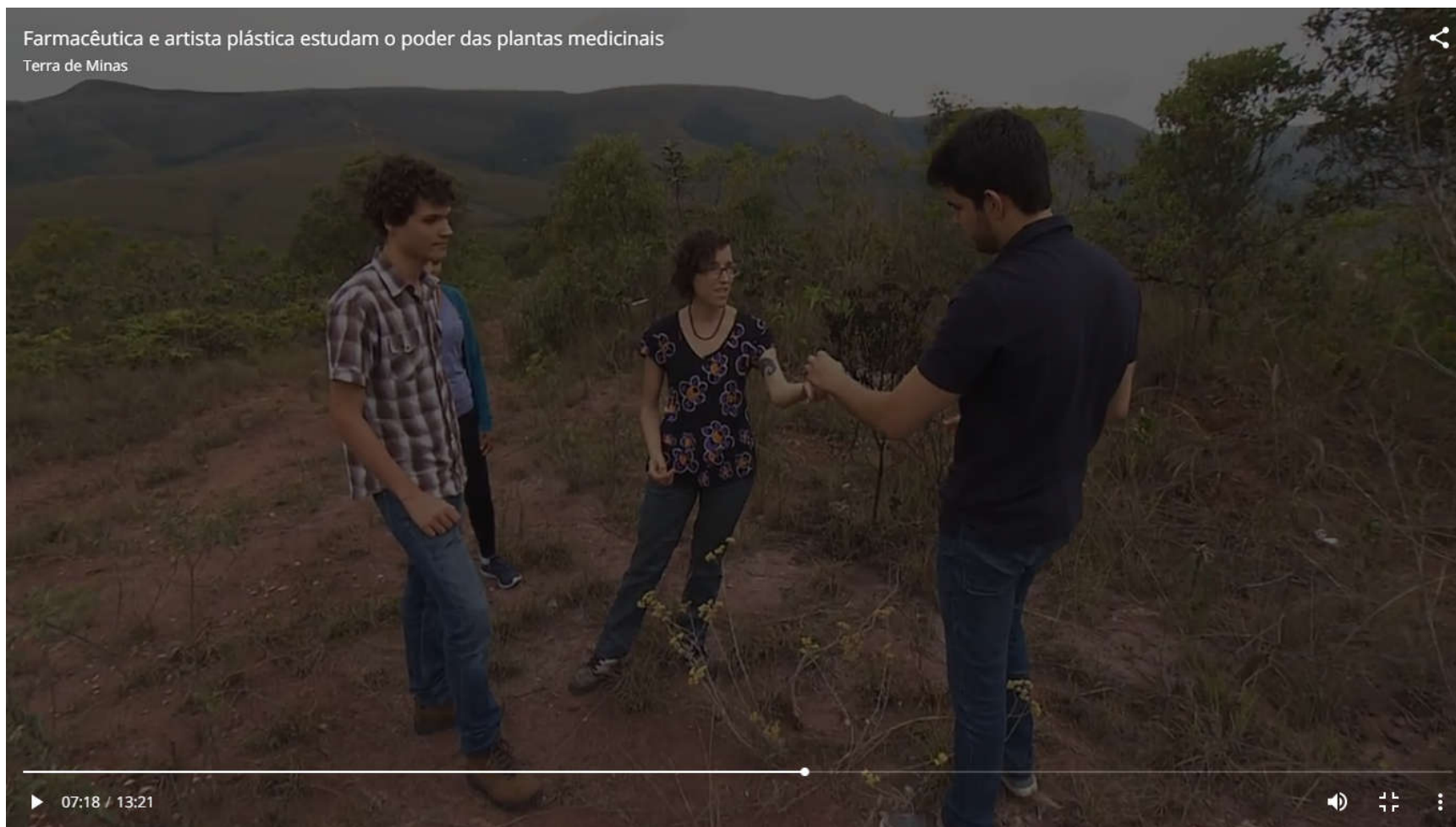


Enquanto exibe sua bela florada, a goiabeira está lançando mão dos taninos para se proteger do apetite voraz das pessoas e dos animais. O sabor adstringente só some quando as sementes estão prontas para serem dispersadas

Ana Cimberlis é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis ([www.vernalis.com.br](http://www.vernalis.com.br)).



# Globo / Terra de Minas - November/2018





# Jornal Hoje em Dia - October/2018

26/10/2018 Temperar e curar: alho, alcecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plant - Home

**Temperar e curar: alho, alcecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde**

Farmacêutica, pedagoga e especialista em plantas medicinais, Ana Cristina é outra estudiosa da cura que vem da natureza e pode ser explorada na cozinha. Segundo ela, ao contrário dos extratos usados em drágs, que concentram grande quantidade de princípios ativos e, portanto, devem ser administrados com cautela, temperos usados na cozinha fornecem benefícios independentemente da dose em que são consumidos. "Difícilmente conseguimos ingerir quantidade considerada tóxica", coloca a fundadora da **Vernalis Plantas**. (<https://www.instagram.com/vernalisplantas/>)

A recomendação da profissional é para que sejam priorizadas ervas frescas e secas. "Não era para haver distinção. O que acontece, muitas vezes, é que o processo de secagem pode não ser feito de forma adequada a fim de que as propriedades medicinais sejam preservadas", explica.

Outra dica é ficar de olho nos aromas excitados durante o preparo. "Se conseguimos conservar aroma e sabor originais significa que a química que promove benefícios está presente", ensina, lembrando a fragilidade de algumas ervas, como o manjerico, que deve ser cocinado no final do cozimento.

Felicitia Santos Damasceno  
pdamasc@hojeemdia.com.br  
051632018 - 09403 - Atualizado: 09/10/2018



Dica para extrair o máximo benefício das ervas é priorizar o consumo natural ao seco e procurar manter aromas e sabor originais.

Um punhado de alcecrim na batata para facilitar a digestão, um dente de alho no refogado para dar um upgrade na imunidade ou sementes de cardamomo no café para neutralizar a acidez estomacal. Hábito comum no passado, considerado por alguns mera crença popular, o uso de ervas e temperos para reforçar a saúde e remediar doenças vem sendo cada vez mais resgatado e respaldado pela ciência.

Médico de família, adepto da antropocêntrica há quase dez anos, Francisco Dias é um defensor das práticas naturais. Ele explica que os micro-organismos que vivem no nosso intestino atuam em parceria com os alimentos que ingerimos.

"São quase como um DNA dos nossos hábitos alimentares. Portanto, consumir produtos de pouco valor nutritivo pode levar a proliferação de bactérias causadoras de doenças, assim como nos beneficiar dos poucos processados pode favorecer nosso lado "digeritivo" como um bônus", comenta.

Consultor da **Vernalis** (<https://www.vernalis.com.br/>), líder mundial de cosméticos e produtos farmacêuticos feitos com ingredientes naturais –, o profissional enumera alguns temperos considerados "milagrosos", como tomilho, alcecrim, salvia, orégano, noz moscada, açafão, coentro e cebola.

**Benefícios**

<https://www.hojeemdia.com.br/plantas/temperar-e-curar-alho-alcecrim-afins-nao-dao-so-sabor-a-comida-reforam-tambem-a-saude-1466972>

26/10/2018 Temperar e curar: alho, alcecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plant - Home

**Almôndoas:** Farmacêutica, pedagoga e especialista em plantas medicinais, Ana Cristina é outra estudiosa da cura que vem da natureza e pode ser explorada na cozinha. Segundo ela, ao contrário dos extratos usados em drágs, que concentram grande quantidade de princípios ativos e, portanto, devem ser administrados com cautela, temperos usados na cozinha fornecem benefícios independentemente da dose em que são consumidos. "Difícilmente conseguimos ingerir quantidade considerada tóxica", coloca a fundadora da **Vernalis Plantas**. (<https://www.instagram.com/vernalisplantas/>)

A recomendação da profissional é para que sejam priorizadas ervas frescas e secas. "Não era para haver distinção. O que acontece, muitas vezes, é que o processo de secagem pode não ser feito de forma adequada a fim de que as propriedades medicinais sejam preservadas", explica.

Outra dica é ficar de olho nos aromas excitados durante o preparo. "Se conseguimos conservar aroma e sabor originais significa que a química que promove benefícios está presente", ensina, lembrando a fragilidade de algumas ervas, como o manjerico, que deve ser cocinado no final do cozimento.

Lucas Pinheiro



Francisca Brasil transformando pedras por produtos naturais e ervas "milagrosas" em segunda profissão.

**Adaptiva**

Aparentada por cozinha e adepta de ervas e temperos naturais, a engenheira ambiental Francisca Brasil, de 29 anos, decidiu transformar o estilo de vida "naturalista" na segunda profissão. Estudante de nutrição, mais do que utilizar em casa, ela se dedica a estudar ervas e temperos com propriedades medicinais.

"Acho superinteressante, por exemplo, que aos poucos vamos conseguindo eliminar a necessidade de adicionar sal e apurar. Para quem está começando a mudar hábitos, indico pimenta defumada, que conserva os flavonóides e engata o paladar, pois lembra o sabor do bacon", comenta.

**Leila malva:**

Prata "engana" o tempo: almôndoas ajudam a amenizar efeitos "colaterais" da menopausa (planta-prato-enganoso-tempo-almôndoas-ajudam-a-amenizar-efeitos-colaterais-da-menopausa-1466972)

Dica para "trair" a natureza: smartfood, a comida inteligente, se baseia no prato dos Italianos (planta-prato-trair-a-natureza-smartfood-a-comida-inteligente-se-baseia-no-prato-dos-italianos-1466989)

<https://www.hojeemdia.com.br/plantas/temperar-e-curar-alho-alcecrim-afins-nao-dao-so-sabor-a-comida-reforam-tambem-a-saude-1466972>

26/10/2018 Temperar e curar: alho, alcecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plant - Home

**Almôndoas:** Adaptogênicos. Assim foram denominados, na década de 1940, alimentos com capacidade para modular os genes e o sistema do organismo por meio da presença e da combinação de certas substâncias. Definido por um médico e cientista soviético, o conceito ganhou força em 1996, quando a agência reguladora de medicamentos nos Estados Unidos reconheceu a definição como um termo funcional.

Estudos feitos em animais e células nervosas isoladas mostraram que os adaptogênicos têm propriedades neuroprotetoras, anti-ansiedade, antidepressivas e estimulantes do sistema nervoso central. Para ser incluído na categoria, no entanto, o alimento precisa atender aos seguintes requisitos: ser seguro para todos e ajudar o corpo a combater o estresse e a equilibrar o equilíbrio do organismo.

**Conheça três importantes alimentos adaptogênicos e saiba como incluí-los na alimentação:**

- Maca:** proteína completa, era reverenciada na cultura inca pela capacidade de aumentar a força, a energia, a resistência e ainda o vigor sexual. Pode ser usada como um cereal, no café da manhã, por exemplo, misturada a frutas. Ajuda na regulação hormonal.
- Spirulina:** popular entre astecas e também no continente africano, é uma importante fonte de energia, ajudando na desbioatização do organismo, na cura de infecções e alívio de cólicas menstruais. É recomendada para atletas de altas resistências, devido ao alto teor de vitamina B12. Em pó, pode ser usada no preparo de sucos.
- Coleseal:** soga verde muito popular no Japão, contém proteínas e aminoácidos, além de vitaminas do Complexo B e vitamina C e E. A semente traz benefícios para a imunidade e promove bom funcionamento cardiovascular. Pode ser consumida em sucos.

**Anote no livro de receitas as principais propriedades de 10 temperos usados na cozinha:**

- ALCERIM DO CURCUMA:** Parte usada: sementes. Para que serve: contra diarreia leve, azia, gases, úlcera duodenal, impuridades mentais, doenças de pele e respiratórias. Como usar: trinche em saladas e vegetais, usada a zero no suco como coentro.
- ALCERIM:** Parte usada: folhas. Para que serve: é anti-inflamatório, anti-inflamatório, cicatrizante, digestivo. Bom contra cólicas menstruais e esgotamento físico e mental. Como usar: em massas, molhos, batatas, sopas e pão.
- ALHO:** Parte usada: bulbos. Para que serve: ajuda a diminuir o colesterol e a pressão, alivia sintomas de gripes e resfriados e alivia dores reumáticas e artroses. Como usar: quanto mais fresco, melhor.
- COENTRO:** Parte usada: folhas, bulbos e sementes. Para que serve: contra problemas digestivos, especialmente com gases, cólicas e náuseas. Como usar: saladas, sopas e refogados. Molhos, sucos e vegetais.
- GENGIBRE:** Parte usada: sementes. Para que serve: para tratar náuseas, náuseas e vômitos do gravidez e para problemas digestivos em geral. É anti-inflamatório e estimula a imunidade. Como usar: em bebidas, saladas, molhos e sopas.

<https://www.hojeemdia.com.br/plantas/temperar-e-curar-alho-alcecrim-afins-nao-dao-so-sabor-a-comida-reforam-tambem-a-saude-1466972>

- MANJERICÃO:** Parte usada: folhas e flores. Para que serve: combate gases e cólicas intestinais e problemas respiratórios como tosse, resfriados e bronquite. Como usar: em massas, pão, e molhos em geral.
- ORÉGANO:** Parte usada: planta inteira. Para que serve: tem efeito digestivo, combate gases e repara o estômago e o sistema nervoso e tem propriedade antifúngica. Como usar: em molhos, vegetais, refogados e pizzas.
- SALVIA:** Parte usada: folhas. Para que serve: combate inflamações de boca e garganta, gripes e azia. É digestiva e ajuda a controlar a hipertensão arterial. Como usar: para perfurar dentes, quando como maçanetas, vidros, molhos e bebidas.
- TOMILHO:** Parte usada: folhas e flores. Para que serve: combate problemas digestivos e respiratórios e tem ação anti-inflamatória. Como usar: salb em caldos, sopas, molhos e ensopados. Tem aroma forte e sabor picante e ajuda longo cozimento sem amargar.

Clique na imagem para ampliar

LINK: <https://hojeemdia.com.br/plantas/temperar-e-curar-alho-alcecrim-afins-nao-dao-so-sabor-a-comida-reforam-tambem-a-saude-1466972>

Publicado em 26/10/2018

<https://www.hojeemdia.com.br/plantas/temperar-e-curar-alho-alcecrim-afins-nao-dao-so-sabor-a-comida-reforam-tambem-a-saude-1466972>



# Rede Super / Sempre Feliz - August/2018

Conheça os benefícios do chá para saúde | SEMPRE FELIZ

MANJERICÃO QUACATUNGA SUIADO GENGIBRE MIL-FOLHAS ERVA-BALEIRA BARRIGUEIRA CHAPÉU DE GOURO CENTEIA CAPIM-DO-CELE MARCE-LINHA

14:39 / 15:24



# Revista BH News - June/2018



# Parque Estadual da Serra do Rola Moça - April/2018

**Parque Estadual da Serra do Rola-Moça realiza oficina sobre plantas medicinais**

Abr 27 | 08:15

Foto: Divulgação IEF



**16 pessoas participaram da oficina sobre plantas medicinais**

Arnica do campo, canela de ema, barbatimão e carqueja são alguns dos tesouros do cerrado mineiro que foram apresentados cientificamente a 16 participantes de uma oficina sobre plantas medicinais realizada no Parque Estadual da Serra do Rola Moça, na Grande BH. A unidade de conservação administrada pelo Instituto Estadual de Florestas (IEF) recebeu os visitantes no último dia 24 de abril para a atividade.

A oficina teve o objetivo de alertar o público para a importância das espécies medicinais, bem como para a necessidade de preservação das mesmas. Uma caminhada ecológica para identificação das espécies em campo também fez parte da programação.

Ditas assim, com seus nomes populares, essas plantas são bem conhecidas. Mas, durante a atividade no Rola Moça, elas foram apresentadas segundo suas funções, características, indicações de uso, nomes científicos, entre outros aspectos. As plantas medicinais são usadas principalmente para infecções dos rins, reumatismo, regulação da secreção urinária, diabetes, má circulação do sangue, arteriosclerose, depuração do sangue, inflamações, colesterol alto, hemorragias, hemorroidas, dores, entre outros problemas de saúde.

Um das palestrantes da oficina, a mestre em Ciências Farmacêuticas e especialista em Plantas Medicinais, Ana Cimbéliers chamou a atenção para a importância de se conhecer as plantas medicinais do cerrado, o que para ela é o primeiro passo para a preservação. "A essas plantas pode ser atribuído valor econômico, o que avança a cadeia produtiva".

Ela ainda alertou sobre o uso adequado das plantas medicinais. "Deve-se evitar o uso de plantas da moda, que não têm comprovação tradicional ou científica, e duvidar de indicações milagrosas. O ideal é usar espécies mais conhecidas, cuja efetividade e segurança estão bem estabelecidas, e nas doses recomendadas", completou.

Na unidade de conservação, encontra-se uma diversidade dessas plantas, algumas já muito conhecidas e inclusive validadas cientificamente, como é o caso do barbatimão (*Stryphnodendron adstringens*), da macela do campo (*Achyrocline satureioides*) e da carqueja (*Baccharis trimera*). "No entanto, nessas regiões encontramos diversos tesouros menos conhecidos, como a arnica do campo (*Lychnofora sp.*), o douradão (*Palafoxia rigida*), a canela de ema (*Vellozia sp.*), o pé-de-perdiz (*Croton antisyphiliticus*), dentre outras", pontuou a especialista.

Ana Cimbéliers atua como pesquisadora e consultora em temáticas referentes à produção, processamento e utilização de plantas medicinais. É paisagista de jardins medicinais, funcionária e ecológica, e produtora de mudas de plantas medicinais e comestíveis. Também ministra cursos, oficinas e palestras na área de plantas medicinais, fitoterapia e plantas alimentícias não convencionais desde 2004.


Um dos participantes do evento, Wolmir dos Santos Mendonça, ressaltou que além de esclarecer dúvidas, ele pôde ampliar seu conhecimento sobre o riquíssimo cerrado mineiro, e agradeceu a oportunidade de participar da atividade.

O valor do trabalho também foi reconhecido pela monitora ambiental do IEF, Sabrina Resende. "Podemos ver e aprender um pouco mais com o nosso riquíssimo cerrado", e disse ainda que o evento "despertou o sentimento de pertencimento e cuidado dos participantes".

Foto: Divulgação IEF



Foto: Divulgação IEF



Pressione **F11** para sair do modo tela cheia

**Uma caminhada ecológica para identificação das espécies em campo também faz parte da programação**

**Curiosidades sobre as plantas medicinais**

O primeiro passo para o uso apropriado das plantas medicinais é sua identificação correta. É necessário conhecer as propriedades medicinais das plantas em suas partes, como folhas, caules e raiz, além das diferentes formas de preparo das mesmas.

Diversos tratamentos à base de plantas falham logo nesta etapa do processo, gerando riscos à saúde. A melhor maneira de aprender sobre a identificação das plantas é observá-las em seu estado natural.

Se o critério considerado for o uso da folha, deve-se analisar principalmente o formato. Características como se tem pelos ou se é lisa, se é dura ou macia também podem ajudar. Outras características como o cheiro das flores, frutos, folhas, sementes ou até mesmo cascas ajudam a completar a identificação.

É importante ressaltar que não se deve colocar na boca espécies que não são conhecidas, especialmente as que produzem o látex, líquido branco e viscoso. As plantas podem curar, mas se não forem devidamente manipuladas e dosadas, ao invés de curativas podem se tornar venenosas. Deve-se observar a toxicidade, dosagem e interação medicamentosa. Outro ponto a ser observado é o cuidado com o seu cultivo. Elas não devem ser coletadas nos passeios e em lugares onde a origem da água é desconhecida porque, na maioria das vezes, estão contaminadas com bactérias e parasitas.

**Plantas medicinais no cerrado mineiro**

Devido ao grande número de diferentes grupos culturais que vieram para Minas, no período da colonização, vasta é a lista de espécies de plantas que eles trouxeram de seus locais de origem. Desse modo, pode-se observar a influência do uso de plantas medicinais nas cidades históricas mineiras, nas quais há um considerável número de espécies subespontâneas nos terrenos baldios, e muros de pedras totalmente adaptadas ao clima.

É notável ainda a influência europeia devido a grandes quantidades de plantas introduzidas nas hortas em Minas e no Brasil. A maioria das plantas medicinais e aromáticas cultivadas aqui tem origem europeia e também de outras regiões. Algumas vieram com os negros, que trouxeram as plantas medicinais, que fazem parte dos ritos afro-brasileiros.

Justo à população de origem alemã destaca-se a Pimpinela-hortense ou Pimpinela-maior, cientificamente chamada de Sanguisorba minor, cuja ação é antisséptica, anti-inflamatória, adstringente, anti-hemorragia e sudorífera. O cerrado mineiro possui grande diversidade biológica no que se refere às plantas de uso medicinal. Não são raras as plantas conhecidas para esse tipo de uso como, manjerição, arruda e guiné, hortelã, quebra-pedra, cabelo de milho. E ainda, goiabo, abacate e abacaxi, consagradas pela medicina popular, entre outras.

**Risco**

As plantas medicinais do cerrado correm perigo. Muitas delas ainda não foram nem estudadas devidamente, mas como vegetação do cerrado já está reduzida a um quarto da sua diversidade original, elas têm risco de desaparecerem. Importante observar que as plantas do cerrado contêm maior diversidade química que as plantas da floresta, tendo notável importância medicinal. Os povos tradicionais já conhecem profundamente e utilizam muitas dessas plantas, mas com a pressão desenvolvimentista sobre esses povos a tendência é que o conhecimento agregado a essas espécies se dissipe progressivamente.

De acordo com levantamento junto a comunidades rurais no Estado de Minas Gerais, as espécies mais utilizadas na medicina popular são: carqueja, cipó-prata, unha-de-vaca, picão, mamacadeira, taiuia, pequi, canela-de-perdiz, guiné-do-campo, carobinha, arnica, guaco, bugre, japecanga, quina-cruzeiro, quina-mineira, barbatimão e assa-peixe, entre outras.

**Ângela Almeida**  
Ascom/Sistema











# Conselho Regional de Farmácia de Minas Gerais - April/2017

[Home](#) [Serviços](#) [Informações](#) [Institucional](#) [Transparência](#) [Notícias](#) [Contatos](#) [Acesso Restrito](#)

[Notícias](#)

Comunicação CRF/MG - 24/03/2017 às 16:52:06

## CRF/MG dá início ao primeiro Prescrifar Fitoterápico

A primeira turma do Prescrifar Fitoterápicos oferecido pelo Conselho Regional de Farmácia de Minas Gerais começou nesta sexta-feira, 24 de março, no auditório da sede do CRF/MG. A farmacêutica e especialista em plantas medicinais, Ana Cimberlis, falou sobre fitofarmacologia e a cadeia produtiva das plantas medicinais aplicada ao dia a dia do farmacêutico.

Ana é coordenadora da Comissão Assessora de Fitoterapia do CRF/MG e mestre em Ciências Farmacêuticas pela UFMG. "O Brasil é o país com a maior biodiversidade do mundo. Existem muitas plantas com propriedades medicinais que ainda nem foram descobertas, por isso, o potencial de atuação para o farmacêutico é muito promissor", ponderou a farmacêutica.

Segundo ela, os profissionais da área da saúde ainda não têm o conhecimento técnico para poder auxiliar a população no uso adequado das plantas. "Agora que o farmacêutico é um profissional prescritor e está ocupando essa atuação clínica, chegou o momento de estar preparado para lidar com essa demanda e contribuir na saúde pública de forma mais efetiva".

As Resoluções 585 e 586 do Conselho Federal de Farmácia, que regulamentam a farmácia clínica e a prescrição farmacêutica, preveem a utilização da fitoterapia para o tratamento de problemas de saúde autolimitados e a prescrição de medicamentos fitoterápicos.

O farmacêutico Jonas de Moraes Neto saiu de Pará de Minas para participar da capacitação. "A área de fitoterapia é muito importante e nos deparamos com muitas medicações empregadas de forma errada. Os conhecimentos passados pelo curso foram importantes e vou procurar empregar na minha cidade", falou.

Neste sábado, 25 de março, o curso continua com a farmacêutica Domitila Moraes Gonçalves, que vai abordar a aplicação de plantas medicinais na prática clínica, controle de qualidade caseiro de plantas medicinais, entre outros.

### Acesso Rápido

- » 2ª via Anuidade
- » CR Web
- » Parcelamento
- » Requerimento Online
- » Validar CR
- » Validar Certificado
- » Requerimentos e Modelos
- » Contatos
- » Transparência
- » Agenda CRF/MG

### Acesso Restrito

Selecione

CPF

Inscrição

Senha

983513

Informe o texto acima

**SUPORTE OFFLINE**

# TV UFMG - October/2016





# Farmácia Revista - September/2016

REVISTA DO CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE MINAS GERAIS  
Nº 55 - SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2016

## farmácia revista

Esta é uma edição especial, com um balanço das principais ações desenvolvidas em 2016. No próximo ano, juntos, faremos mais!

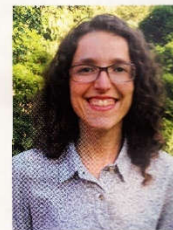


A equipe de colaboradores do CRF/MG deseja a todos um  
Feliz 2017, com muitas realizações!

Amor profissional

## Prescrição farmacêutica de fitoterápicos

\*Ma. Ana Cimbleis



A fitoterapia, método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais, é uma prática complementar em saúde das mais conhecidas e utilizadas no Brasil, tanto de modo informal pela população quanto de modo formal nos serviços de saúde.

A partir da publicação da CFF 546/2011, ficou explícita a competência do farmacêutico para indicação de plantas medicinais e fitoterápicos. Em 2013 essa atuação se consolidou com a publicação da Resolução CFF 585/2013, que regulamentou as atribuições clínicas do farmacêutico, e a CFF 586/2013, que regulamentou a prescrição farmacêutica. A partir dessas regulamentações, o farmacêutico pode prescrever diversos produtos de venda livre, inclusive plantas medicinais e fitoterápicos, abrangendo um vasto rol de produtos industrializados, preparações magistrais e até mesmo plantas medicinais frescas ou secas.

Dada à sua natureza de cadeia produtiva, a fitoterapia é uma prática multidisciplinar, que depende da atuação de diversos profissionais em sua esfera de competência. Dentre todos os envolvidos, o Farmacêutico é o que constitui o elo mais importante. Ele é o profissional que entende dos metabólitos das plantas e como os mesmos atuam no organismo. Entende ainda do processamento e da utilização das plantas medicinais. No entanto, o Farmacêutico muitas vezes não ocupa devidamente seu lugar como referência nesse setor.

O compromisso do farmacêutico com o uso racional de medicamentos estende-se à Fitoterapia. A população brasileira já faz vasto uso das plantas medicinais, que é uma prática de domínio popular, mas muitas vezes desconhece a interação das plantas com os medicamentos sintéticos que consome, a dose correta, o tempo apropriado de uso, o melhor método para preparo caseiro de cada planta, dentre diversas outras questões que podem ser determinantes para o sucesso do tratamento. Por isso, cabe ao farmacêutico ocupar esse espaço e ser para os seus pacientes uma referência em plantas medicinais e fitoterápicos.

Para diversos problemas de saúde, especialmente aqueles de menor gravidade, muitos fitoterápicos têm eficácia comprovada, e poderiam facilmente ser empregados como primeira escolha, inclusive por apresentar menor possibilidade de reações adversas e efeitos colaterais.

A prática da fitoterapia no estabelecimento farmacêutico é um grande diferencial profissional. Ela propicia o estreitamento dos laços com pacientes, famílias ou comunidades e o desenvolvimento de ações que permitem a inovação no cuidado em saúde, além de contribuir para a qualificação do conhecimento popular/tradicional. Com a fitoterapia muitas vezes obtém-se melhor adesão ao tratamento, assim como maior envolvimento do usuário em seu tratamento, estimulando sua corresponsabilização.

\*Mestre em Ciências Farmacéuticas (UFMS), Especialista em Plantas Medicinais (UFPA), Coordenadora da Comissão Assessoria em Fitoterapia do CRF/MG, Coordenadora Técnica Executiva da Área Socioambiental do Instituto Kalos, Docente e consultora em assuntos referentes a produção, processamento e utilização de plantas medicinais  
anacimbleis@vernalis.com.br

### Fique atento!


Alguns medicamentos fitoterápicos são restritos à prescrição médica, podendo ser prescritos pelos farmacêuticos apenas em contextos específicos. Esses produtos estão enumerados no Manual Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira 2014 da ANVISA. O farmacêutico poderá prescrevê-los somente se houver diagnóstico prévio e apenas quando estiver previsto em programas, protocolos, diretrizes ou normas técnicas, aprovados para uso no âmbito de instituições de saúde ou quando da formalização de acordos de colaboração com outros prescritores ou instituições de saúde. No entanto, para essa finalidade, o farmacêutico deverá comprovar a habilitação exigida na resolução CFF 586/2013.


# Vida no Jardim - July/2016





# Globo / Terra de Minas - September/2015

globo.com | g1 | globoesporte | gshow | vídeos | 
ASSINE JÁ | MINHA CONTA | E-MAIL ▾ | ENTRAR >



Terra de Minas


Home | O programa | Vídeos | Receitas ▾ | Reportagens | VC no Terra

05/09/2015 15h20 - Atualizado em 05/09/2015 15h20

## Horta comunitária em Macacos, na Grande BH, fortalece a comunidade

Espaço gerenciado pelo Instituto Kairós permite plantio e colheita de folhas. Plantas são usadas para a produção de medicamentos para a população.

 imprimir




No distrito de São Sebastião de Águas Claras, também conhecido como Macacos, em Nova Lima, o Instituto Kairós montou um projeto que permite o plantio e colheita de folhas especiais em uma horta comunitária. O espaço, que conta com mais de 150 espécies, é aberto a toda população e tem se consolidado como um ponto importante de transmissão de conhecimento na comunidade.

Tudo começou em 2004, com um grupo de voluntários que gostavam de plantar ervas medicinais. Segundo a farmacêutica Ana Cimberlis, com o crescimento da produção, foi criada uma pequena farmácia alternativa, que também era gerenciada de forma voluntária. A iniciativa se transformou no projeto Farmácia Viva, que distribuía medicamentos em Macacos e região.


Pra vender, pra comprar, tá tudo no mesmo lugar.

Compre Agora



Facebook Marketplace

terrademinas



18 FEV	<p>14:05</p> <p>Conheça a história do casarão que abriga a Academia Mineira de Letras</p> <hr/> <p>14:00</p> <p>Fazenda centenária se transforma em museu na Serra do Cipó</p> <hr/> <p>14:00</p> <p>Cademeta de simpatias é resgatada por família e vira livro</p> <hr/> <p>14:00</p> <p>Saiba como fazer o biscoito de</p>
-----------	--

# Farmácia Revista - July/2014



capacitação profissional

### III Seminário de Fitoterapia e Plantas Medicinais

No dia 1º de agosto, foi a vez de os participantes da Agrorônica conhecerem mais sobre a fitoterapia e as plantas medicinais. Na parte da manhã, as palestras foram voltadas para o público em geral. O farmacêutico Júlio César Wallwitz Cardoso falou sobre as experiências no cultivo e implantação de plantas medicinais na agricultura familiar para um grupo de profissionais ligados à agronomia. O farmacêutico Sérgio Cardoso também discutiu o emprego e a distribuição de medicamentos fitoterápicos em políticas públicas de saúde.

Durante a tarde, foi realizado o III Seminário de Fitoterapia e Plantas Medicinais de Minas Gerais, também promovido pelo CRF/MG. Mais de 50 farmacêuticos participaram do evento. A integrante da comissão assessora de Fitoterapia, Ana Alkimin, falou sobre o projeto Farmácia Viva, responsável pela dispensação de fitoterápicos e plantas medicinais na saúde pública. A farmacêutica explicou o funcionamento do trabalho na unidade da Farmácia Viva de Nova Lima, desde as etapas do plantio até a entrega dos medicamentos fitoterápicos.

Para ela, o final da cadeia produtiva, quando acontece o contato do profissional com a população, é o mais importante do trabalho. "A nossa função dialoga com o conhecimento do povo. Podemos ensinar o paciente a preparar o seu próprio chá em casa, mas da forma e proporção corretas", destacou. Ainda sobre a Farmácia Viva, a farmacêutica Domitila Morais Gonçalves falou sobre o seu trabalho na unidade de Ipatinga, com enfoque na gestão farmacêutica.

A segunda palestra do seminário foi ministrada pela farmacêutica Ana Maria Dantas Barros, sobre a montagem de hortas de plantas medicinais. Encerrando os trabalhos, o farmacêutico Sérgio Cardoso falou sobre a prescrição de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais, salientando a importância do trabalho do farmacêutico para a dispensação correta das substâncias. "Na hora de prescrever, diferente de outros profissionais da saúde, levamos em consideração uma série de questões específicas que estão relacionadas ao nosso arsenal de conhecimento, como a composição, o método de produção, entre outros. Assim, podemos levar ao nosso paciente o melhor tratamento terapêutico possível", ressaltou.

O presidente Vanderlei Machado agradeceu a participação dos integrantes das comissões assessoras de homeopatia e fitoterapia. "Sabemos que, para contribuir com a programação da Agrorônica 2014, nossos colegas farmacêuticos não pouparam esforços no estudo e pesquisa de suas áreas de atuação".

Farmacêutica Ana Maria Dantas apresentou como deve ser feita a montagem de hortas de plantas medicinais

#### A palavra é sua

**Marina Rodrigues**  
Farm. da Prefeitura de Sete Lagoas

Agradeço o CRF/MG pela oportunidade, pois nunca havia participado de cursos sobre Fitoterapia em Sete Lagoas. O Seminário está ótimo e aborda temas que são pouco divulgados no ramo farmacêutico, mas que sempre foram do meu interesse.

**Carolina Valdeiro**  
Estudante de Farmácia de Belo Horizonte

Os conhecimentos divulgados no Seminário de Fitoterapia me ajudaram muito para estudar a matéria do tema no semestre que vem e, agora, já posso usar uma bagagem maior e ser dar a devida importância a essa área tão buscada da Farmácia.

**Armanda dos Santos**  
Estudante de Farmácia de Belém

Gosto da área de Homeopatia e fiquei satisfeita com a realização do Seminário. A inserção homeopática na agricultura tem muito a acrescentar em relação ao custo-benefício e mudanças à saúde. Depois da aula de hoje, penso em seguir essa área quando me formar.

Julho - Agosto 2014 | 23



# Revista Viva Grande BH - 2012



Pressione **F11** para sair do modo tela cheia de leitura

Imagine um lugar no meio da natureza, onde meio ambiente, educação e cultura formam uma grande rede de conhecimentos e aprendizado. E ainda com um visual que entra em perfeita sintonia com a natureza: telhado feito de grama, paredes revestidas de material reciclado, cercas de bambu, canteiros de ervas medicinais, além de outras flores e plantas. É nesse cenário, bem pertinho da capital mineira (menos de uma hora), em São Sebastião das Águas Claras, conhecido como Macacos, no município de Nova Lima, que funciona uma ONG que tornou-se referência nacional - o Instituto Kairos.

Foi nesse local, criado por matas e montanhas, que arquitetos e ambientalistas, com apoio da Prefeitura e de empresas locais, construíram o Instituto e mudaram de vez a rotina dos moradores do pequeno vilarejo de Macacos. Realizando projetos socioambientais, culturais, de produção de pesquisa e desenvolvimento de tecnologias sociais aplicadas às comunidades rurais e urbanas, o Kairos proporciona gera-

ção de renda e valorização da identidade local.

Além da sede, o Instituto conta com mais quatro espaços para realização das suas atividades: o Núcleo Ambiental, o Clube Cultura, a Loja de Produtos Artesanais e a Casa de Artesanato. Dessa forma, a ONG atende um público bastante expressivo: cerca de 3 mil beneficiários de ações culturais, 600 participantes, diretos das atividades promovidas pela ONG, entre crianças, adolescentes e idosos, além de uma rede de mais de 50 mil pessoas por meio de intercâmbio com outras instituições, redes sociais e de pontos de cultura.

A educação infantil em tempo integral, o manejo sustentável dos recursos naturais, o estímulo à geração de renda e a valorização da cultura e dos saberes populares são alguns princípios do Instituto Kairos. Seus projetos e programas, com atuação nas áreas socioambiental, socioeducativa, socioeconômica e socioambiental ganharam visibilidade nacional e já renderam à ONG várias premiações.

## Artesanato sustentável para sair do modo tela cheia de renda

Moradora da comunidade de Macacos desde que nasceu, há 36 anos, a artesã Eliane Santos Martins, foi uma das voluntárias no processo de construção da ONG. Além de participar da oficina de artesanato, ela é funcionária da loja de produtos artesanais do Kairos, inaugurada em 2006.

Localizada no centro do vilarejo, no meio de bares e pousadas, a loja chama a atenção de turistas e moradores. Lá são comercializados objetos de decoração, acessórios, aromatizadores, ervas e temperos, alimentos caseiros, dentre outros; tudo produzido a partir de diversos recursos existentes na região e do conhecimento de tradição oral da localidade.

A renda obtida com os produtos vendidos na loja é revertida para os projetos artesanais e para a manutenção do projeto. *"Acho o trabalho artesanal muito gratificante. Para o retorno financeiro, a atividade eleva nossa autoestima e funciona como uma terapia", conta a artesã.*

As oficinas utilizam matérias primas naturais, como bambu, fibras de bananeira, reciclagem de tecidos e outros recursos existentes na região e têm como foco a geração de renda e autonomia produtiva da comunidade. Os artesãos capacitados integram as unidades produtivas e toda produção é comercializada na Loja Kairos e em feiras de economia solidária.

As oficinas utilizam matérias primas naturais como bambu, fibras de bananeira, reciclagem de tecidos e outros recursos existentes na região e têm como foco a geração de renda e autonomia produtiva da comunidade.

## Valorização da identidade local

O trabalho de promoção e fomento à cultura, à arte e à informação rendeu ao Kairos o reconhecimento, em 2005, pelo Ministério da Cultura, como Ponto de Cultura Nacional. A escolha pelo Instituto se deve aos projetos de valorização e fortalecimento da cultura popular e da tradição oral da comunidade aliadas às atividades desenvolvidas desde a sua fundação, como oficinas artesanais, musicalização, cultura digital, atividades circoesas, dança e teatro.

Em 2010, inaugurou o Clube Cultura, um espaço para apresentações culturais, treinamentos, seminários, cursos e palestras. Com infraestrutura completa possui sala de audiovisual para 60 lugares, cinema, biblioteca com mais de 4.000 títulos, aparelhagem de som, microfones, caixas de som, mesas digitalizadas com 20 canais, além de equipamentos complementares como ddti show, filmadora de alta definição e câmeras fotográficas.

Só em 2011 foram realizadas mais de 80 sessões de cinema abertas ao público com registro de 1.845 presenças, espetáculos artísticos quinzenais, dentro do projeto Quinta Cultural, realizado em parceria com a Secretaria de Cultura de Nova Lima, exposições e palestras, além das atividades contínuas e de acesso direcionadas aos grupos participativos de projetos do Instituto. Com benefícios do Fundo Estadual

de Cultura, foi produzido um vídeo documentário sobre a recuperação da história de vida dos Meiores de tradição oral da comunidade.

## Saúde e sustentabilidade

A própria estrutura física do Kairos, concebida pelos preceitos da bioarquitetura (utilização de tecnologias construtivas de baixo impacto ambiental), já evidencia o caráter sustentável do Instituto. A natureza é também uma grande aliada na realização de outro importante projeto chamado Farmácia Viva, criado em 2004. Nele são produzidos sachês, tinturas, folhas para chá, xaropes, sabonetes e outras formas farmacêuticas fitoterápicas para distribuição gratuita nas unidades básicas de saúde de Nova Lima.

O trabalho é desenvolvido através do manejo sustentável dos recursos naturais garantindo a preservação do ambiente e a valorização das práticas culturais da região. O projeto conquistou o Prêmio FINEP de Inovação em Tecnologia Social e desde 2009 conta com a parceria da Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima. A meta é nos próximos dois anos, consolidar um Arranjo Produtivo Educativo Solidário no município, que tenha foco na sustentação do serviço de fitoterapia no SUS e que seja fortalecido por uma rede colaborativa de desenvolvimento social, completa Rosana Bianchini, coordenadora geral e idealizadora do Instituto Kairos.

De acordo com a farmacêutica e coordenadora técnica do projeto, Ana Cindiber, a tecnologia social da Farmácia Viva é segura e eficaz e pode ser aplicada à realidade de qualquer município. "A ideia é espalhar o projeto este ano com a construção do laboratório, que permitirá ampliar as formas de medicamentos bem como sua distribuição", afirma. Ela explica que como não há farmácia no hospital em Macacos, os moradores mantiveram o costume da medicina caseira. "Os medicamentos são produzidos respeitando a sabedoria popular das benzedeiras e raizeiras da região, evidentemente levando-se em consideração as pesquisas científicas atuais, a legislação e as boas práticas de cultivo e manipulação".



Farmácia Viva Ana Cindiber

Os medicamentos são produzidos respeitando a sabedoria popular das benzedeiras e raizeiras da região.

## Transpando os muros da escola

O projeto Rede Escola Viva é uma experiência bem sucedida realizada em parceria com o programa Escola Integrada da rede pública municipal. Nele, os alunos adquirem conhecimentos que vão além do ambiente escolar. Cerca de 240 crianças e adolescentes da comunidade de Macacos participam de oficinas de ludicidade, práticas ambientais e de apoio-escolar como rodas de leitura, informática e jogos matemáticos.

Parte de suas ações são mantidas pela Vale desde 2004 e pela V&M Mineração desde 2011, através de recursos destinados ao FMDCA (Fundo Municipal das Crianças da Criança e do Adolescente). No ano passado, o programa foi vencedor regional e finalista nacional do Prêmio Ita-Únicref, uma das mais importantes certificações do país para instituições sem fins lucrativos que desenvolvem projetos na área de educação integral. O Instituto Kairos concorreu com 2.922 projetos de todo Brasil.



## Visão de futuro

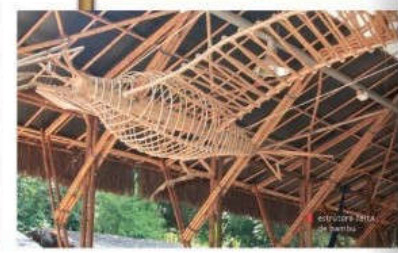
Com a experiência adquirida em dez anos sistematizando os métodos e processos utilizados em seus programas e projetos, o Instituto Kairos consolida sua capacidade de transformação social, gerando resultados que passam a ser replicados agora em outras localidades. Segundo Rosana Bianchini "o maior desafio agora é estruturar a instituição para gerar seu próprio recurso. Para isso, contamos desde 2007 com o apoio da Fundação Dom Cabral na elaboração dos planos de de-

volvimento da organização por meio do Programa Pis (Piscicultura com organizações Sociais) e de uma grande rede de parcerias.

Principais parceiros:  
Prefeitura Municipal de Nova Lima, Vale, Fundação Dom Cabral, FINEP, V&M Mineração, UFMG, Governo do Estado de Minas Gerais, Fundação Ita-Únicref, dentre outras.

- ### Projetos realizados e premiações da ONG
- Prêmio São Paulo 2011 na categoria Projeto de Inovação (Fundação Ita-Únicref e Unicef) (2011)
  - Prêmio Nacional Cultura Cidadã (Ministério da Cultura / 2010)
  - Farmácia Viva Inovação Empreendedor (Cidade de Nova Lima, Fundação Silveira Galvão) (Farma Viva de São Paulo / 2010)
  - Prêmio Ludicidade / Pais e Professores de Cultura de Minas Gerais (2009)
  - Prêmio Casa-Mais Cultura (Ministério da Cultura / 2009)
  - Prêmio Cultura e Saúde pelo Programa Cultura Viva do Ministério da Cultura / 2008
  - Colaboradora Honorária do Ministério da Cultura do Programa Mais Cultura / 2008
  - 11º Lugar do Prêmio FINEP 2008 de Inovação Tecnológica na categoria "Tecnologia Social" / Saúde / 2008
  - Prêmio Regional do Prêmio Inovação (Associação de Municípios do Estado de Minas Gerais) / 2008
  - Prêmio Nacional Escola Viva, Educação, Cultura e Cidadania (Ministério da Saúde / 2007)
  - Prêmio Sazonal de Melhor Boas, pelo Boas Práticas (Colégio de Programação / 2007)

Centro Kairos: Rua Alameda das Quaresmas, s/nº Bairro Jardim Amândia - Macacos - Nova Lima - MG  
Loja Kairos: Rua D. Maria da Glória, nº188 - Centro de São Sebastião das Águas Claras (Macacos).  
Tel.: 31 3547-7132  
Funcionamento: Quarta a domingo, das 9h às 19h.



estruturas feitas de bambu

**FITOTERÁPICOS**

*A Prefeitura, em parceria com o Instituto Kairós, passa a oferecer medicamentos fitoterápicos gratuitos no Centro de Atenção Integral à Saúde*

Pág. 3

**PRESSA ESTÁ AQUI!** **Jornal Mãos à Obra** **3**

**SAÚDE**

### FARMÁCIA VIVA PRODUZ FITOTERÁPICOS GRATUITOS PARA A POPULAÇÃO

*Novo serviço usa a fitoterapia como mais um recurso para tratamento de saúde*

Pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) agora têm mais uma alternativa de tratamento para ansiedade, nervosismo, insônia, inflamações, diarreia, cistites, diabetes, digestão, hipertensão, menopausa, dentre outras. A fitoterapia é a nova aliada. É o que é melhor: o medicamento está disponível no Centro Municipal de Atenção Integral à Saúde (Cemais), onde médicos homeopatas o prescrevem.

Em fase de implantação, esse serviço denominado Farmácia Viva foi possível graças ao convênio que a Prefeitura realizou com o Instituto Kairós. Ao todo, sete espécies de plantas renderam a produção de nove produtos, que estão disponíveis no Cemais e nas unidades de saúde do Jardim Canadá e São Sebastião das Águas Claras. A expectativa é ampliar o projeto para as outras unidades do SUS.

A Farmácia Viva vai além de uma receita médica. Integra o serviço, o ciclo de educação popular em saúde no SUS para educar e informar as pessoas acerca das plantas medicinais e dos fitoterápicos. São oficinas gratuitas e abertas à população que orientam sobre a implantação de uma horta comunitária de plantas medicinais nas unidades, o preparo caseiro de fitoterápicos e a prática de reconhecimento de plantas medicinais em campo.

No Cemais, uma horta de plantas medicinais incrementa o serviço.



*Ana Cimberão, do Instituto Kairós, ensina pessoas a reconhecer a planta medicinal como medicamento caseiro.*

**FITOTERAPIA**  
Do grego therapeia = tratamento e phytos = vegetal. Fitoterapia é uma terapêutica que utiliza os medicamentos cujos constituintes ativos são plantas ou derivados vegetais e que têm sua origem no conhecimento e no uso popular. As plantas utilizadas para esse fim são tradicionalmente denominadas medicinais.

**QUEM PODE USAR?**  
Pessoas de todas as idades, porém, sempre com a orientação de um profissional de saúde. Mulheres grávidas ou amamentando ou crianças com menos de 3 anos de idade não devem utilizar chás ou outros produtos à base de plantas medicinais sem orientação de um profissional de saúde.

**MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS**  
Os medicamentos fitoterápicos são feitos com plantas medicinais, podendo sua produção envolver técnicas caseiras e até industriais. Ex: chás, xaropes, compressas, cápsulas, extratos secos e outros.

No Brasil, cerca de **82%** da população utiliza produtos à base de plantas medicinais nos seus cuidados com a saúde.

**INFORMAÇÕES:**  
Centro Municipal de Atenção Integral à Saúde, (31) 3542-2035





# Comunica Kairós - June/2012

## COMUNICA Kairós

EDIÇÃO 01 - 10 ANOS - JUNHO 2012 - 8. SEMANÁRIO DAS ÁGUAS CLARAS

**O jornal da Kairós nasce cheio de novidades!**

**Clube Cultura Café**  
Em 2012, o Clube Cultura reúne as artes com muitas novidades para quem gosta de cultura, arte e gastronomia. **p.07**

**Prêmio Itaú Unicef**  
O Projeto Rede Escola Viva foi vencedor do Prêmio Itaú Unicef em 2011. A infância de Macacos tem muito a que comemorar! **p.03**

**Ação Escola Viva na Rede**  
A Rede Escola Viva desenvolve ações para outras escolas da rede municipal de ensino de Nova Lima em parceria com a Secretaria Municipal de Educação. **p.03**

**TV Macacos**  
Como nossos jovens justaram a paixão pelo RAP, o talento e as oficinas de vídeo do Kairós para criar um novo jeito de atuar na comunidade. **p.07**

**Faça em casa**  
Você sabe como fazer um delicioso biscoito de polvilho caseiro? A Dona Lucilla ensina! **p.08**

**Projeto Farmácia Viva**  
Parceria entre o Instituto Kairós e a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima implementa a fitoterapia no SUS e contribui para a preservação dos conhecimentos tradicionais sobre plantas medicinais. **p.04**

### Projeto Farmácia Viva promove saúde solidária na região de Nova Lima

**Parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima e o Instituto Kairós implantará o serviço de fitoterapia no SUS.**

A região de Macacos é privilegiada pela diversidade ambiental e pela riqueza de recursos hídricos, fruto do encontro entre o Cerrado e a Mata Atlântica. O Projeto Farmácia Viva nasceu da valorização dos recursos naturais locais e do mesmo tempo da necessidade de preservar os conhecimentos culturais da localidade sobre as plantas medicinais.

Desde 2004, o Instituto Kairós desenvolve práticas de manipulação de fitoteráuticos e articula uma unidade às histórias tradicionais e as múltiplas-primas encontradas na própria região, com um rigoroso controle de qualidade. Como resultado, será implantado o serviço de fitoterapia no SUS (Sistema Único de Saúde), com a construção do laboratório fitoterápico em Macacos, que produzirá medicamentos gratuitos para todos os pessoas do território municipal. O projeto ambientalista do laboratório, que foi Minas Gerais e a construção terá início ainda em 2012.

### Fitoterapia no SUS



O projeto Farmácia Viva, vencedor do Prêmio FINEP, desde 2004, e há três anos em uma parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima e com a UFMG em ações de pesquisa e desenvolvimento. Como beneficiário dessas ações, o município de Nova Lima tornou-se um pioneiro no SUS por meio de um arranjo produtivo solidário promovendo o acesso gratuito de fitoterápicos à população, e a valorização dos conhecimentos tradicionais da região.

Para o alcance desses resultados, desde 2010, o projeto promove a capacitação dos profissionais de saúde do município. Já participaram das atividades de capacitação 50 agentes comunitários de saúde, 20 profissionais de nível técnico e 44 profissionais de nível superior, entre médicos, enfermeiros, nutricionistas, farmacêuticos, assistentes sociais, fisioterapeutas e odontólogos. As atividades envolvem teoria e prática em identificação e manipulação de plantas medicinais, nas quais os profissionais podem se familiarizar com o universo da medicina natural e conhecer as principais propriedades terapêuticas das plantas que serão beneficiadas e distribuídas pelo SUS.

"Este projeto é de grande importância para a população de Nova Lima. A preparação dos profissionais de saúde do município é fundamental para o sucesso da iniciativa, pois são eles que irão prescrever as fitoterápicos e orientar os pacientes sobre o seu uso seguro", comenta Flávia Fabiana, nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

Paralelamente aos módulos de formação no SUS, o Projeto produziu e realizou de modo experimental a distribuição gratuita de medicamentos fitoterápicos para duas UBSs do município: a UBS de São Sebastião das Águas Claras e a UBS do Barro Jardim Canaã. A partir de seis espécies de plantas medicinais, foram produzidos sachês, cápsulas, tinturas, pomadas e outros produtos fitoterápicos, seguindo as normas de controle de qualidade e registro sanitário vigentes.

As hortas de plantas medicinais também foram implantadas nas Unidades Básicas de Saúde, com a contribuição de 10 educadores sociais do projeto de ensino técnico do Escola Municipal Rubem Costa Lima, que participaram de atividades de plantio, reconhecimento e identificação das plantas a partir dos ensinamentos dos conhecedores locais.



Em 2007, o Projeto foi certificado como tecnologia social pela Fundação Banco do Brasil em 2006 recebeu o Prêmio Cultura e Saúde, pelo Ministério da Saúde em parceria com o Ministério da Cultura. Neste mesmo ano recebeu também o prêmio FINEP de Inovação em Tecnologia Social, que financia a qualificação do Projeto e a expansão das ações a toda a região de Nova Lima.

### Arranjo Produtivo Educativo Solidário

Além das hortas implantadas nas Unidades Básicas de Saúde, o Projeto Farmácia Viva conta com outras unidades de cultivo. Na Estação de Viveiros de Madras, foram produzidas, em 2011, cerca de 6.000 mudas de plantas medicinais e outras espécies importantes para a biodiversidade local, destinadas às hortas medicinais, de onde saíam a cada 15 dias para a produção dos remédios fitoterápicos.

Neste mesmo ano, mais de 1.000 mudas foram doadas em eventos relacionados ao meio ambiente, à medicina tradicional e à comunidade, beneficiando 29 grupos comunitários e instituições.

No ano passado, foi implantada uma grande horta central na área escolar em conjunto com a VALE ao projeto, preenchida por plantas medicinais variadas e outras espécies da biodiversidade local. Essas hortas são responsáveis por suprir a Estação de Viveiros de Madras, de onde saem preparadas para a produção dos fitoterápicos.

Para 2012, com o apoio do Fundo CAIXA Socioambiental, o projeto irá implantar dois grandes viveiros na área cedida pela VALE, que serão de vital importância para o trabalho de geração de renda na comunidade e para o abastecimento das unidades produtivas que participam da rede solidária colaborativa local.

### O que significa?

- SUSTENTABILIDADE:** Termo usado para definir ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações.
- BIOECONOMIA:** Variedade de formas de vida no planeta.
- PLANTA MEDICINAL:** Espécie vegetal cultivada ou não, utilizada com propósito terapêutico.
- FITOTERAPIA:** É um método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais em suas diferentes preparações.

### Rede de saberes locais

Desde 2004 o projeto vem fortalecendo a rede local de conhecimentos tradicionais e promovendo diversas atividades de interação entre a comunidade e os mestres da tradição oral da região ligadas às histórias e ao saber. No ano passado, além da capacitação para reconhecimento dos saberes medicinais nativos, foram realizadas visitas periódicas a 13 quartéis de mestres e conhecedores tradicionais da região, entre várias espécies de plantas medicinais foram reconhecidas. Diante os relatos, entrevistas e reuniões apresentaram seus saberes e compartilharam suas experiências com os alunos, que irão compor um banco de registros das práticas tradicionais existentes na região.

Este ano, o projeto deu continuidade às suas atividades e, no mês de março, recebeu o Curso de Beneficiários da Planta Medicina, promovido em parceria com o SENAR e EMATER e a Prefeitura de Nova Lima. O curso teve como objetivo

capacitar a comunidade local e o equipe do projeto para a coleta de plantas medicinais, secagem e armazenamento de suas propriedades terapêuticas. As atividades envolveram caminhada para reconhecimento, coleta sustentável de espécies nativas, métodos de higienização, armazenamento, produção de tinturas, xaropes e pomadas, além de dicas e cuidados terapêuticos - produtos que podem vir a gerar renda na comunidade. Participaram do curso pessoas envolvidas com o Projeto Farmácia Viva, representantes e líderes comunitários de Macacos e outros bairros de Nova Lima. Também foram convidados moradores das seguintes localidades de outros lugares. Mas a gente não abre mão do local. Eu coloco uma folha, oito curvões outra folha, e o gente janta e mora o que sobe. O que sei mesmo é o que eu aprendo cabendo em prática. Eu Dou Lucilla, mestre grão, rainha e benzedora de Macacos.



# Estado de Minas - November/2011

## ESTADO DE MINAS IMPRESSO

ESTADO DE MINAS - FOLHA TERCEIRA - 23 DE NOVEMBRO DE 2011

**PRAZER EM AJUDAR**

Há nove anos no distrito de Nova Lima, na Grande BH, Instituto Kairós contribui, por meio de projetos socioambientais e de educação, para o desenvolvimento local e humano

### AQUI SE VALORIZA O SABER POPULAR

**Jana Dornas**

Hoje sobre o dicionário de moinhos, chegou a hora de ligar o motor a velocidade para mostrar a sua paixão. Ela é a moinheira principal do distrito de Nova Lima, na Grande BH, e trabalha com a produção de farinha de mandioca artesanal há mais de 20 anos. Ela é apaixonada por sua profissão e por sua comunidade. Ela acredita que a farinha de mandioca é um produto que agrega valor econômico e social à região. Ela acredita que a farinha de mandioca é um produto que agrega valor econômico e social à região.

... (text continues) ...

**Produção popular, mas ainda se valoriza pouco**

... (text continues) ...

**Problemas enfrentados**

... (text continues) ...

**Renda e cultura andam lado a lado**

... (text continues) ...

**Comunidade organizada**

... (text continues) ...

**Problemas enfrentados**

... (text continues) ...

**Renda e cultura andam lado a lado**

... (text continues) ...

**Comunidade organizada**

... (text continues) ...





# Rede Super / Sempre Feliz - June/2011

SEMPRE FELIZ - Chás para gripes e resfriados



SUPER

3:14 / 5:03

▶ ⏪ 🔊 ⏩ ⌵ 📺 ⚙️ 🔍

The video shows a woman in a white lab coat and hairnet, wearing gloves, holding a white mug. She is standing in a kitchen with a microwave and cabinets in the background. A jar of tea is on the counter in front of her. The video player interface at the bottom shows the title 'SEMPRE FELIZ - Chás para gripes e resfriados', the 'SUPER' logo, and playback controls including play, previous, volume, next, and a progress bar at 3:14 / 5:03. There are also icons for a playlist, settings, and a search function.



VERNALIS



anacimbleris@vernalis.com.br

31 98505-6596

  @vernalisplantas

www.vernalis.com.br