



# Conversando sobre Fitoterapia

## NESTA EDIÇÃO

Fitoterapia no SUS	02
Conceitos importantes na Fitoterapia	04
Cuidados com as Plantas Medicinais	05
Planta em Evidência	07
Experiência Exitosa na Fitoterapia	08
A Fitoterapia na Prática Clínica	09

## GRUPO DE TRABALHO SOBRE FITOTERAPIA DO CFF

Margarete Akemi Kishi - Coordenadora  
Cristiane Loiva Reichert  
Euclides Lara Cardozo Júnior  
Leônia Maria Batista  
Nilton Luz Netto Júnior

## EXPEDIENTE

### DIREÇÃO EDITORIAL

Profa. Margarete Akemi Kishi

### REVISÃO

Leilane Alves Pereira

### PROJETO GRÁFICO

Kiko Nascimento

### IMPRESSÃO

Gráfica Qualitá

## INFORMAÇÕES

Email: [cffgtfito@gmail.com](mailto:cffgtfito@gmail.com)  
SHIS Lote L - s/n - Lago Sul  
CEP 71635-615 - Brasília-DF  
(61) 3878-8700

## Carta ao Leitor

Caros leitores, esta é a primeira edição do Informativo “Conversando sobre Fitoterapia”, um espaço de divulgação e de informações sobre o Uso Racional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.

Este informativo foi elaborado pelo Grupo de Trabalho em Fitoterapia do Conselho Federal de Farmácia e tem por objetivo auxiliar os profissionais que integram as equipes de saúde do SUS bem como das farmácias comunitárias, no uso racional, dispensação e prescrição das Plantas Medicinais e Fitoterápicos.

O Boletim está inserido nas atividades do GT-Fito com o propósito de subsidiar os farmacêuticos e auxiliar os gestores dos diversos setores da sociedade para o melhor aproveitamento destes recursos terapêuticos.

A Fitoterapia é uma prática terapêutica que pode ser utilizada como primeira escolha e/ou de forma complementar, sempre sob a orientação de um profissional da saúde, com finalidade profilática, paleativa e/ou curativa.

Esta primeira edição busca contextualizar a Fitoterapia no SUS, apresentar conceitos e cuidados utilizados nessa prática terapêutica e mostrar experiências clínicas exitosas no âmbito nacional. Aceitamos sugestões para as próximas edições através do email [cffgtfito@gmail.com](mailto:cffgtfito@gmail.com).

Esperamos que tenham um bom proveito deste informativo. Boa leitura!

*Profa. Margarete Akemi Kishi*

# Fitoterapia no SUS

A Fitoterapia é uma prática terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento e prevenção de problemas de saúde. Ela faz parte do contexto cultural da população e, aliado aos estudos de segurança e eficácia das plantas medicinais utilizadas, possibilita a sua implantação na Atenção Primária a Saúde.

A implantação da Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde teve início com a Declaração de Alma-Ata (1978), onde a OMS reconheceu que as plantas medicinais são importantes instrumentos da Assistência Farmacêutica e que seu uso deveria ser valorizado e explorado no âmbito sanitário.

No Brasil, por volta dos anos 90, diferentes movimentos sociais e serviços de saúde desenvolveram ações e/ou projetos independentes de uso de plantas medicinais e fitoterápicos, incluindo a implantação da Fitoterapia nos Serviços de Saúde (1988) em alguns municípios.

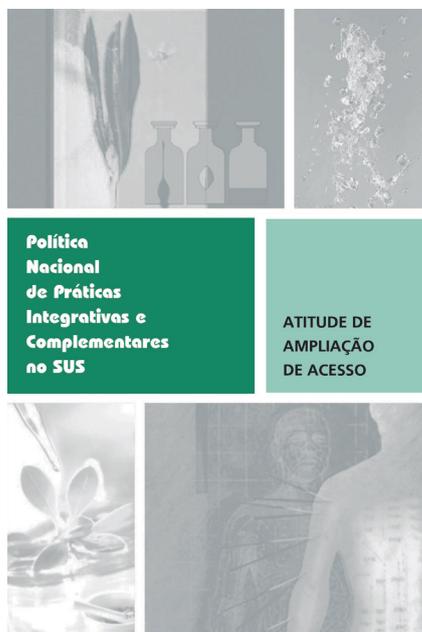
Com base nestas experiências a Fitoterapia foi regulamentada enquanto prática terapêutica nos serviços de saúde pela Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. As suas diretrizes visam a garantia do acesso seguro e uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos em nosso país. Entre outras diretrizes citam-se garantir e promover a segurança, eficácia e a qualidade no acesso a plantas medicinais e fitoterápicos; promover e reconhecer as práticas populares de uso de plantas medicinais e remédios caseiros; promover a adoção de boas práticas de cultivo e manipulação de plantas medicinais e produção de fitoterápicos, segundo legislação específica.



Para operacionalizar essa política, foi instituído, em 2008, o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e o Comitê Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Esse programa se propõe a materializar as diretrizes que constam na PNPMPF.

Outra política de incentivo à fitoterapia, que foi instituída em maio de 2006, foi a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Essa política foi de grande importância uma vez que regulamentou muitas práticas terapêuticas utilizadas pela população.

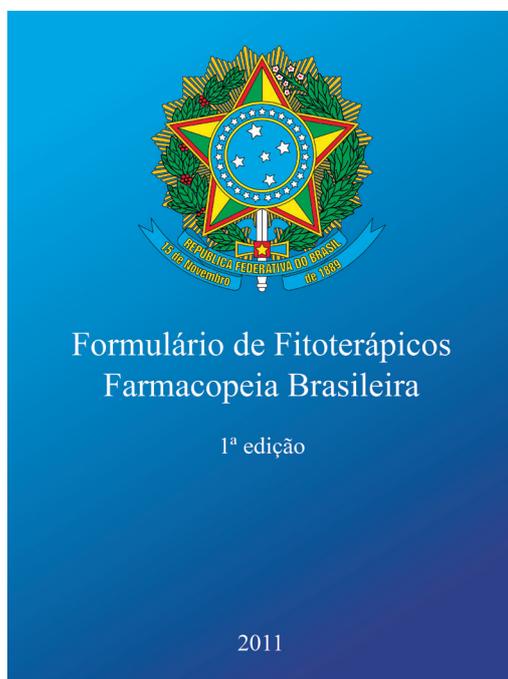
Quanto a Fitoterapia, as principais diretrizes apontadas na PNPIC são: 1 - Elaboração da Relação Nacional de Plantas Medicinais e de Fitoterápicos; 2 - Provimento do acesso às plantas medicinais e a fitoterápicos aos usuários do SUS; 3 - Formação e educação permanente dos profissionais de saúde em plantas medicinais e Fitoterapia e avaliação da inserção e implementação das plantas medicinais e Fitoterapia no SUS; 4 - Promoção do uso racional de plantas medicinais e dos fitoterápicos no SUS; 5 - Garantia do monitoramento da qualidade dos fitoterápicos pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, entre outras.



Em fevereiro de 2009, foi publicada a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse do SUS (RENISUS), uma lista de 71 espécies vegetais de interesse do SUS, algumas delas com estudos comprovados de eficácia e segurança, outras que se fazem necessários estudos de validação.

Em 2010, uma Portaria do Ministério da Saúde regulamentou o modelo Farmácia Viva. Esta pode realizar todas as etapas, desde o cultivo, coleta, processamento, armazenamento de plantas medicinais, a manipulação e a dispensação de preparações magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos.

Em 2011, com o objetivo de subsidiar a manipulação oficial e magistral de fitoterápicos foi criado o Primeiro Formulário Nacional de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Nele constam 47 formulações extemporâneas de drogas vegetais e a descrição de fórmulas farmacêuticas na forma de tinturas, géis, pomadas, cremes, xarope e sabonetes a partir das espécies selecionadas.



Para facilitar a prática clínica e contribuir com o uso racional da fitoterapia foi lançado em 2016, o Memento de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (MFFB), o qual visa orientar a prescrição de plantas medicinais e fitoterápicos.

Nesta obra, foram disponibilizadas 28 monografias cujos conteúdos são baseados em evidências científicas, que contribuem para a prática terapêutica do profissional prescritor.



Em 2018, foi atualizada a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais com a inclusão de 12 medicamentos fitoterápicos: alcachofra, aroeira, babosa, cáscara-sagrada, espinheira-santa, garra-do-diabo, guaco, hortelã, isoflavona-de-soja, plantago, salgueiro e unha-de-gato. Neste mesmo ano, foi lançado o 1º Suplemento do Formulário Nacional da Farmacopeia Brasileira que incluiu espécies vegetais utilizadas na forma farmacêutica cápsula, além de complementar com novas espécies vegetais.

Desde de 2012, o Departamento de Assistência Farmacêutica do Ministério da Saúde, que coordena a PNPMF, publica editais de apoio à implantação da fitoterapia nos municípios e estados. Os gestores de saúde interessados na implantação e implementação desta prática, e que necessitam de recursos financeiros, devem estar atentos aos editais publicados no site do MS.

Assim, é preciso ter claro que muitos desafios ainda precisam ser superados em relação à Fitoterapia, como, por exemplo, a qualificação dos profissionais de saúde para a prescrição e orientação segura; a ampliação do acesso da população a informação e aos medicamentos fitoterápicos; fortalecimento da cadeia produtiva; e o incentivo a pesquisa aplicada como forma de validação de espécies tradicionais.

O GT, por meio da expertise dos seus membros, se coloca à disposição para auxiliar tecnicamente nos diferentes modelos de projetos de implantação da fitoterapia.

# Conceitos Importantes em Fitoterapia



**Fitoterapia:** é um sistema terapêutico (alopático) caracterizado pelo uso de plantas medicinais ou derivado, em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.

**Planta Medicinal:** é uma espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos;

**Droga Vegetal:** é a planta medicinal, ou suas partes, que contenham as substâncias, ou classes de substâncias, que causam a ação terapêutica, após processos de coleta, estabilização, quando aplicável e secagem, na forma íntegra, rasurada, triturada ou pulverizada.

**Derivado Vegetal:** é o produto da extração da planta medicinal *in natura* ou da droga vegetal o qual se apresenta na forma de extrato, tintura, alcoolatura, óleo fixo e volátil, cera, exsudado e outros.

**Fitocomplexo:** é um conjunto de todas as substâncias, originadas do metabolismo primário (aminoácidos, proteínas, lipídios, nucleotídeos, carboidratos, vitaminas e hormônios) ou secundário (alcaloides, flavonoides, saponinas, lignoides, cumarinas, glicosídeos cianogênicos, taninos, entre outros) responsáveis, em conjunto, pelos efeitos biológicos de uma planta medicinal ou de seus derivados.

**Chá Medicinal:** são drogas vegetais com fins medicinais a serem preparadas por meio de infusão, decocção ou maceração em água.

**Fitoterápico:** é o produto obtido de matéria-prima ativa vegetal ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa.

**Medicamentos Fitoterápicos:** são produtos tecnicamente elaborados obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e eficácia sejam baseadas em evidências clínicas e que sejam caracterizados pela constância de sua qualidade.

**Produto Tradicional Fitoterápico:** são os produtos obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e efetividades são baseadas em dados publicados na literatura técnico-científica e que sejam concebidos para serem utilizados sem a vigilância de um médico para fins de diagnóstico, de prescrição ou de monitorização.

**Fitofármacos:** são substância purificada e isolada a partir de matéria-prima vegetal com estrutura química definida e atividade farmacológica. Os fitofármacos não são considerados fitoterápicos.

# Cuidados com as Plantas Medicinais

## SABER IDENTIFICAR

- Uma mesma espécie vegetal pode ser conhecida por diferentes nomes populares de acordo com a região onde são encontradas. Dessa forma é importante saber o nome científico para a correta identificação. Existem ainda espécies vegetais que apresentam o mesmo nome popular, porém são espécies diferentes, para indicações também diferentes. Ex: Erva de São João (*Hypericum perforatum L.*) e Erva de São João (*Ageratum conyzoides L.*).
- É importante utilizar as plantas medicinais mediante a indicação de um profissional qualificado.
- Cuidado para não confundir a espécie a ser utilizada com outras de características semelhantes. Ex: Gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*), Zedoária (*Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe), Cúrcuma (*Curcuma longa L.*).

## SABER ONDE COLHER

- As espécies medicinais devem ser colhidas em hortos comunitários, hortas caseiras ou vasos. Evite colher plantas medicinais em terrenos com contaminação de poluentes químicos e biológicos;

### ALERTA:

- Não colha plantas na beira de rios, córregos poluídos, esgotos, nem às margens das estradas devido à contaminação dos poluentes (fumaça dos carros, pesticidas, entre outros).
- Não utilizar herbicidas para controle de pragas. Esse controle pode ser feito com espécies ricas em óleos essenciais como o capim-santo (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.), citronela (*Cymbopogon winterianus Jowitt ex Bor*), alecrim-pimenta (*Lippia sidoides Cham.*), etc.

## SABER COMO COLHER

- Os cuidados que devem ser tomados durante a colheita visam preservar a integridade das partes colhidas para evitar perda de princípios ativos. Seguem algumas recomendações:

Parte Colhida	Ponto de Colheita
Casca e entrecasca	Antes da floração
Flores	No início da floração
Frutos e sementes	Quando maduros
Raízes	Quando a planta estiver adulta
Folhas e parte aérea	Antes do florescimento

- A colheita deve ser realizada com o tempo seco, de preferência pela manhã. Não se recomenda, executá-la com água sobre as partes, por exemplo, com o orvalho da manhã.
- Para as sementes recomenda-se aguardar o completo amadurecimento, quando os frutos são de sementes que caem após o amadurecimento, deve-se antecipar a colheita.
- As cascas são colhidas quando a planta atinge a plenitude de seu crescimento, ao fim de ciclo anual ou antes da floração (nas perenes). Nos arbustos as cascas são separadas no outono, e nas árvores, na primavera.
- As ferramentas de colheita variam de acordo com a planta colhida: flores e hastes utiliza-se tesoura de poda; raízes e parte subterrâneas são utilizadas pás, enxadas e enxadões.
- Durante a colheita, evitar a incidência direta de raios solares sobre as partes colhidas, principalmente folhas e flores. No caso de raízes, pode-se deixar por algum tempo ao sol.

## SABER COMO SECAR

- As plantas medicinais devem ser adquiridas secas. O processo de secagem garante a qualidade da droga vegetal e maior tempo de uso.
- A secagem deve ser iniciada imediatamente após a colheita, devido à necessidade da estabilização dos metabólitos secundários;
- As folhas e inflorescências de plantas ricas em óleos essenciais devem ser secas a sombra e em local arejado. As raízes e cascas devem ser lavadas, cortadas em pequenos pedaços e secas ao sol ou em estufa de ar circulante, a 45°C.

- As plantas devem ser secas separadamente e identificadas em estrados ou bandejas dispostas em camadas finas e revolvidas diariamente para acelerar a secagem.
- O tempo de secagem natural ou artificial, varia de acordo com cada espécie e com a parte da planta.

### ✂ SABER A PARTE DA PLANTA A SER USADA

- É preciso conhecer a planta e saber em que parte da mesma se encontra a maior concentração de metabólitos secundários para a atividade indicada. Ex: caules alados de carqueja (*Baccharis trimera* (Less.) DC.); capítulos florais de camomila (*Matricaria chamomilla* L.); cascas de barbatimão (*Stryphnodendron adstringens* (Mart.) Coville); rizomas de gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe); raízes de alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra* L.) e frutos de erva-doce (*Pimpinella anisum* L.).

### ✂ SABER QUANTO USAR

- A quantidade da planta a ser utilizada é importante para a obtenção da dose correta e para evitar efeitos tóxicos da preparação; Deve-se ficar atento as doses sugeridas nos Formulários Oficiais.

#### ALERTA:

- As plantas só devem ser consumidas dentro de um esquema terapêutico em plena observância da dose utilizada, frequência de uso, via de administração, forma de preparação e tempo de utilização.

### ✂ SABER COMO PREPARAR

- Existem diferentes formas de preparação à base de plantas medicinais a exemplo do infuso, decocto, macerado, entre outros e cada uma delas altera a liberação dos componentes. Dependendo da planta a ser utilizada, de seus princípios ativos e da doença a ser tratada, uma forma de preparo pode ser mais eficaz que outra.

### ✂ SABER COMO USAR

- Deve ser observado se a indicação é para uso interno ou externo. Existem espécies vegetais que só devem ser usadas externamente.
- A mistura ou associações de plantas medicinais pode ser realizada com orientação profissional, levando em consideração possíveis interações medicamentosas. O mesmo deve ser considerado quanto ao uso concomitante de medicamentos sintéticos e plantas medicinais.

### ✂ SABER COMO ARMAZENAR

- As espécies vegetais devem ser armazenadas devidamente secas em sacos plásticos/papéis ou potes de vidro previamente higienizados e devidamente identificados, em local arejado.
- Renove periodicamente as espécies vegetais que você costuma fazer uso.

### ✂ SABER DA TOXICIDADE DA PLANTA

- Espécies vegetais podem induzir intoxicação, dependendo de quem as toma, do quanto é administrado e do tempo de uso. Muitas plantas medicinais a depender da dose têm efeito abortivo e teratogênico. Existem plantas que independente da dose são potencialmente venenosas e não devem ser utilizadas. Ex: comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia picta* Schot); mamona (*Ricinus communis* L.); espirradeira (*Nerium oleander* L.).



# Planta em Evidência



Fonte: Núcleo de Farmácia Viva SES –DF

**Nome científico:** *Lippia sidoides* Cham.  
**Nome popular:** Alecrim-pimenta, alecrim-bravo.  
**Família:** Verbenaceae

**Informação botânica:** subarbusto com até dois metros de altura. As folhas apresentam odor forte, canforado e sabor picante. As sementes são diminutas pouco visíveis.

**Constituintes químicos:** planta rica em óleo essencial (timol, carvacrol), triterpenoides, naftoquinonas, taninos e flavonoides.

**Parte utilizada:** folhas e flores

**Indicações:** Anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral. Antisséptico tópico, antimicótico e escabici-da utilizado nas afecções da pele e couro cabeludo.

## Forma farmacêutica e posologia

### Uso externo

**Infuso:** 2-3 colheres de chá em 150 mL de água. Fazer bochechos e/ou gargarejos duas a três vezes ao dia. Não engolir o infuso.

**Tintura:** a 20% com álcool 70%. Após higienização, aplicar 10 mL da tintura diluída em 75 mL de água, com auxílio de algodão, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos com 10 mL da tintura diluída em 75 mL de água, três vezes ao dia.

**Gel:** a 10% de extrato glicólico. Aplicar nas áreas afetadas de uma a três vezes ao dia.

**Sabonete líquido:** a 50% de extrato glicólico. Durante o banho, aplicar na área afetada, deixando o sabonete em contato por 10 minutos. Lavar com água corrente.

**Precauções:** não engolir o produto (infuso ou tintura) após o bochecho e/ou gargarejo. Manter fora do alcance de crianças.

**Efeitos adversos:** a aplicação tópica do infuso ou tintura pode provocar ardência e alterações no paladar.

**Interações medicamentosas:** não foram encontrados dados descritos na literatura consultada.

## Toxicidade

Não foram encontrados dados descritos na literatura consultada que relatem toxicidade para o uso externo de preparações contendo derivados de *Lippia sidoides* Cham.



# Experiência Exitosa em Fitoterapia

## A FARMÁCIA VIVA DA SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL

A Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) iniciou em 1989, a partir do *Programa de Desenvolvimento de Terapias Não Convencionais no Sistema de Saúde*, o seu Projeto de Fitoterapia com o objetivo tornar essa prática terapêutica uma opção de tratamento junto aos programas existentes nos Centros e Postos de Saúde da rede pública do Distrito Federal. Para isso foram selecionadas 10 espécies: mentrasto (*Ageratum conyzoides*), alho (*Allium sativum*), babosa (*Aloe vera*), capim santo (*Cymbopogon citratus*), alecrim pimenta (*Lippia sidoides*), camomila (*Matricaria chamomilla*), espinheira santa (*Maytenus ilicifolia*), hortelã da folha miúda (*Mentha x villosa*), guaco (*Mikania laevigata*) e boldo nacional (*Plecthranthus barbatus*).

As informações botânicas, agronômicas, fitoquímicas, aspectos farmacológicos e utilizações terapêuticas dessas espécies foram divulgadas junto aos profissionais de saúde por meio de eventos e publicações. Na mesma oportunidade, foi criada a *Oficina de Processamento Vegetal*, cujo objetivo era transformar espécies vegetais em droga vegetal, prescritas pelos profissionais para o preparo de infusos. Em 1998, foi inaugurado o *Laboratório de Manipulação de Medicamentos Fitoterápicos* e, no ano 2000, teve início a manipulação de fitoterápicos com a produção de xarope de guaco, tinturas de camomila, boldo nacional, espinheira santa e alecrim pimenta, gel de babosa e pomadas de mentrasto e confrei.

A mudança de designação para Farmácia Viva, ocorreu em 2010, para atender a Portaria MS Nº 886, de 20/04/2010. No ano de 2013, foi criado oficialmente o Núcleo de Farmácia Viva, subordinado a Diretoria de Assistência Farmacêutica da Secretaria de Saúde do Distrito Federal, por meio do Decreto Nº 32.213, de 14/03/2013.

As competências do Núcleo de Farmácia Viva, elencadas no referido Decreto são: 1) Executar as

etapas de preparações magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos, em consonância com a Política Nacional de Assistência Farmacêutica do Ministério da Saúde; 2) Elaborar manual de normas e procedimentos operacionais relativos à assistência farmacêutica em terapias não convencionais; 3) Preparar programas e material de educação em saúde com plantas medicinais *in natura*, drogas vegetais e fitoterápicos; 4) Executar outras atividades que lhe forem atribuídas na sua área.

Atualmente, o Núcleo de Farmácia Viva, conta com uma equipe de 3 farmacêuticos e 10 técnicos, e desenvolve localmente todo o segmento da cadeia produtiva de fitoterápicos, mantendo o cultivo próprio de 07 espécies vegetais medicinais e produzindo 09 fitoterápicos oficinais: 1) Xarope de guaco; 2) Tintura de guaco; 3) Chá medicinal de guaco; 4) Tintura de boldo nacional; 5) Tintura de funcho (*Foeniculum vulgare*); 6) Gel de erva baleeira (*Cordia verbenacea*); 7) Gel de confrei (*Symphytum officinale*); 8) Gel de babosa e 9) Gel de alecrim pimenta.

A abrangência do Núcleo de Farmácia Viva inclui 20 Unidades Básicas de Saúde e 144 equipes da Estratégia Saúde da Família. Considerando o início da manipulação de fitoterápicos em 2000 até o ano de 2018, foram produzidos e distribuídos cerca de 340.000 unidades. Para esse ano, o Núcleo de Farmácia Viva, em comemoração aos 30 anos de institucionalização da Fitoterapia no Distrito Federal, pretende lançar novo fitoterápico obtido da colônia (*Alpinia zerumbet*), destinada ao preparo de infuso, para auxiliar no tratamento da ansiedade leve.

**Dr. Nilton Luz Netto Junior**  
Farmacêutico - Chefe do Núcleo de  
Farmácia Viva da SES- DF

# Prescrição Farmacêutica de Fitoterápicos

## Caso Clínico

Ao procurar um farmacêutico, o usuário espera ser acolhido e ter seu problema de saúde resolvido. Durante a anamnese farmacêutica, o mesmo deverá identificar as situações passíveis de intervenção e investigar se: o indivíduo faz uso contínuo de medicamentos, plantas medicinais e/ou fitoterápicos; apresenta algum problema de saúde crônico diagnosticado ou histórico familiar; pratica alguma atividade física; consome bebida alcoólica; faz uso de tabaco e sobre os hábitos alimentares. No que se refere à queixa principal do usuário, questionar sobre as características, duração e intensidade dos sinais e sintomas relatados, investigar se os mesmos não se configuram como alerta para encaminhamento. Em seguida, o farmacêutico deverá elaborar em consenso com o usuário, um plano de cuidado com a prescrição de medidas não farmacológicas, farmacológicas e outras intervenções relativas à saúde e/ou encaminhamento a outro profissional de saúde. Estabelecido o plano de cuidado e o tempo de tratamento, define-se a data de retorno do mesmo ao serviço farmacêutico para uma nova avaliação.

## Atendimento e anamnese farmacêutica

Mulher, 32 anos, casada, professora, não fumante, ingere bebida alcoólica socialmente e pratica atividade física pelo menos três vezes por semana. Não apresenta diagnóstico de doenças crônicas. Ela faz uso de anticoncepcional oral. Ao procurar o farmacêutico, refere mal-estar, obstrução nasal, coriza com secreção clara e sensação de frio principalmente nas extremidades (temperatura corporal de 37°C), com início há dois dias.

## Plano de cuidado

Os sinais e sintomas relatados neste caso são sugestivos de resfriado. Trata-se de um problema de saúde autolimitado, passível de intervenção farmacêutica, por meio de orientações e prescrições sugeridas:

- Medidas não farmacológicas: orientar repouso; ingestão de líquido e alimentação leve; evitar a



ingestão de bebidas alcoólicas durante o período; permanecer em locais limpos e arejados; e aconselhar o uso de lenços descartáveis para auxiliar na remoção mecânica da secreção nasal.

- Medidas farmacológicas fitoterápicas: neste caso, poderá ser prescrita a ingestão de chá de alho (*Allium sativum* - infuso de 2 a 3 dentes em 150 mL de água, 1-3x/dia), Alfavaca (*Ocimum gratissimum* - infuso de 1 col. chá das partes aéreas floridas secas em 150 mL de água, 1-3x/dia), ou gengibre (*Zingiber officinale* - infuso de 0,5-1 g dos rizomas em 150 mL de água, 2-4x/dia). Se houver tosse, associar à prescrição os xaropes de alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*, 108 mg/mL - 10 mL 3x/dia), guaco (*Mikania glomerata*, 0,5 mL/5 mL - 5 mL 3x/dia) ou hera (*Hedera helix*, 7 mg/mL - 5 mL 3x/dia).
- Outras intervenções relacionadas à saúde: óleo essencial de eucalipto (*Eucalyptus globulus*) para uso tópico (massagem no peito) ou por inalação de vapor, escalda-pés, inalação, mel de abelha e própolis.
- Encaminhamento: caso a usuária apresente ausência de melhora, piora dos sintomas no período de 7 a 10 dias, ou febre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , recomenda-se o encaminhamento.

## Advertência para a Prática Clínica

Com as constantes mudanças climáticas a população tem feito uso com muita frequência do alho no tratamento dos sintomas de gripes e resfriados sob as mais diferentes formas de preparação.

Na prática clínica o alho é indicado como coadjuvante no tratamento de sintomas de gripes e resfriados e no tratamento de bronquite crônica. O uso prolongado do alho deve ser realizado com cuidado devido aos efeitos colaterais e interações possíveis.



# Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS 2006.**
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Decreto nº 5813, de 22 de junho de 2006. Aprova a **Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos** e dá outras providências.
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria Interministerial nº. 2.960, de 9 de dezembro de 2008. Aprova o **Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos** e cria o Comitê Nacional de 113 Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 10 dez. 2008. Seção 1, p. 56.
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira.** 1ª. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2016. 22.
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira.** 1ª. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2011.
- Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **1º Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira.** 1ª. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução CIPLAN n. 08,** de 08 de março de 1988. Implanta a prática da fitoterapia nos serviços de saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, mar. 1988. Acesso em: 21/06/2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica.** Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução de Diretoria Colegiada Nº 26, DE 13 DE MAIO DE 2014** – Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Diário oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 14 de maio 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde- **Portaria nº 19 de 10 de janeiro de 1992.** Dispõe sobre a proibição do uso do *Symphytum officinale* L. (Confrei), para uso interno. Brasília, 1992.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Portaria nº. 886, de 20 de abril de 2010.** Institui a Farmácia Viva no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 22 abr. 2010. Seção 1, p. 75.
- BRASIL, AGÊNCIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA), **Monografia da espécie *Lippia sidoides*** (alecrim pimenta), Brasília, 2014.
- BATISTA, L.M.; VALENÇA, A. M. G. A Fitoterapia no Âmbito da Atenção Básica no SUS: Realidades e Perspectivas. **Bras Odontoped Clin Integr**, João Pessoa, 12(2):293-96, 2012.
- BATISTA, L.M. et al., Informativo Fitoterapia Para Todos - **SIPLAM - PET-Farmácia - NEPHF-UFPB. - 2013 – 1ª EDIÇÃO I, PB.**
- Carvalho ACB. **Plantas medicinais e fitoterápicos: regulamentação sanitária e proposta de modelo de monografia para espécies vegetais oficializadas no Brasil.** [Tese de Doutorado]. Brasília: UnB, 2011. 318p.
- CORRÊA, A. D., BATISTA, R. S., QUINTAS, L. E. M. **Plantas Mediciniais: do cultivo à terapêutica.** Petrópolis: Vozes, 1998.
- Costa, M. A. et al. **Planta & Saúde. Guia Introductório de Fitoterapia.** Governo do Distrito Federal. DF- 1992.
- Euclides L. C. J. et al. **Cultivo Agroecológico de Plantas Mediciniais, e Condimentares Aromáticas.** Ivaiporã/Pr: MR Gráfica Editora, V. 1, 2011.
- Figueredo CA, Gurge IGD, Junior GDG. **A Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios.** Physis-Revista de Saúde Coletiva 2014; 24(2): 381-400.
- MATOS, F. J. A. **Farmácias Vivas – Sistema de Utilização de Plantas Mediciniais Projetado para Pequenas Comunidades.** Fortaleza: Edições UFC, 1994.
- Matos, Francisco de Abreu. **Manual Ilustrado de Farmácia Viva –** Informações sobre o uso correto de plantas medicinais, \_\_\_\_\_
- MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil.** 3. ed. Fortaleza: Imprensa Universitária, 2007.
- MATOS, F. J. A.; LORENZI, H. **Plantas Mediciniais do Brasil - Nativas e exóticas.** Editora: Instituto Plantarum de Estudos da Flora LTDA. São Paulo, 2002.
- MAGALHÃES, P.M. **O caminho das Plantas Mediciniais: aspectos sobre o manuseio de plantas medicinais: noções de cultivo, coleta, secagem e armazenamento.** Campinas: RZM Press, 1997.
- SIMÕES, C.M. O S. (organizadora). **Farmacognosia: da Planta ao Medicamento.** Porto Alegre/Florianópolis: Ed. Universidade / UFRGS/UFSC, 2002.
- SOUSA, M. P. **Constituintes Químicos Ativos de Plantas Mediciniais Brasileiras.** Fortaleza: Edições UFC / Laboratório de Produtos Naturais, 1991.