



Importante:

Certifique-se de que a planta é de uso interno (pode ser ingerida) ou se é de uso externo (não pode ser ingerida).

- Somente use plantas que você conhece e sabe identificar!
- Preferencialmente, consuma o chá no dia do preparo (salvo orientação contrária).

Lembre-se: Plantas medicinais podem fazer muito bem, mas é necessário utilizá-las com cautela!

*Dúvidas?
Venha conversar conosco.*

Contatos pelo telefone 3289.2763 e e-mail cpps-sms@portoalegre.rs.gov.br

Diretoria de Atenção
Primária à Saúde

Núcleo de Políticas
Públicas em Saúde

Área Técnica das Práticas
Integrativas e Complementares
em Saúde

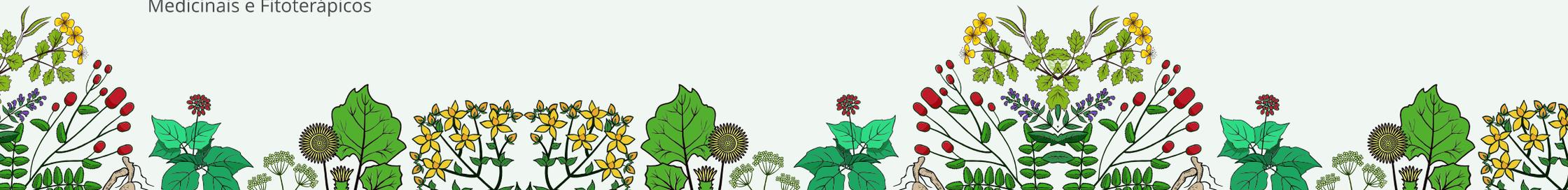
Área Técnica das Plantas
Medicinais e Fitoterápicos



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE SAÚDE

*Plantas
medicinais
no cuidado
à saúde*



Políticas Públicas de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

As plantas medicinais e os fitoterápicos possuem reconhecimento no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e são objetos de uma política nacional de 2006/MS que valoriza as práticas populares de uso de plantas medicinais e remédios caseiros, inclusive em termos de salvaguardar o patrimônio imaterial, isto é, a transmissão do conhecimento tradicional entre gerações. As diretrizes desta **Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos (PNPMF)** compreendem o apoio às iniciativas comunitárias para a organização e reconhecimento dos conhecimentos tradicionais e populares e o resgate e valorização do conhecimento tradicional sobre plantas medicinais.

Plantas medicinais e os fitoterápicos são contemplados também na **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)** de 2006/MS, ao constituir uma das práticas populares de cuidado e mencionadas como recursos terapêuticos mais naturais, de alta resolutividade e econômicas.

No município de Porto Alegre, a Lei Municipal nº 11.476, de 03 de setembro de 2013, aprovou a **Política Intersectorial de Plantas Mediciniais, Aromáticas e Condimentares e de Fitoterápicos (PIPMACF)**. A Lei Municipal nº 13.204 sancionada em 25 de julho de 2022 instituiu o **Programa Farmácia Viva** e a Lei



Municipal nº 13.388 aprovada em 10 de março de 2023 instituiu o **Programa Municipal de Práticas Integrativas e Complementares e de Educação Popular em Saúde (PMPICEPS)**, ambas no município de Porto Alegre.

Estas políticas públicas de saúde incentivam o reconhecimento dos saberes e culturas populares, valorizando a ancestralidade e a visão de integralidade do indivíduo.



Plantas medicinais

Plantas medicinais são aquelas que possuem ação terapêutica medicinal, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças.



Benefícios

- Auxiliam na restauração da imunidade
- Ajudam na desintoxicação
- Promovem o resgate de saberes e tradições populares
- Podem ser cultivadas de forma caseira
- Cuidar e cultivar plantas medicinais produz bem-estar, saúde mental e muito mais!

Cuidados importantes ao utilizar plantas medicinais

- Consultar sempre o profissional de saúde;
- As plantas utilizadas devem estar sempre em **bom estado**, sem mofo ou insetos;
- Ter **certeza** de qual **parte da planta** pode ser utilizada;



• **Não colher** plantas **perto de esgotos, rios e riachos poluídos**, para evitar contaminações;

• Conhecer o modo de preparo mais adequado para a planta medicinal;

• Em caso de reação adversa ou se os sintomas persistirem, procurar o serviço de saúde mais perto.

Formas de usar

Infusão/Chá:

Indicado para folhas e flores



- 1-Coloque água potável para ferver e retire assim que começar a ferver;
- 2-Despeje a água quente em cima das plantas em um recipiente;
- 3-Deixe infundir abafado por 5 a 15 minutos

Outras formas de uso

Compressas:

Aplicar um pano umedecido com a infusão de ervas sobre o local lesionado. A temperatura varia com a indicação de uso.

Gargarejo:

Fazer agitação da infusão da erva na garganta, sem engolir.

Inalação:

Administração da infusão na forma de vapor, pela inspiração (boca/nariz).

