

CULTIVO, BENEFICIAMENTO E VENDA DE PRODUTOS À BASE DE PLANTAS MEDICINAIS



Organização

Ana Paula Glinfskoi Thé
Clara Sena Mata Oliveira
Alice Meiry Silva Dias



EDITORA

Unimontes

©Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes

Wagner de Paulo Santiago
Reitor

Dalton Caldeira Rocha
Vice-Reitor

Ivana Ferrante Rebello
Pró-Reitora de Ensino

Marlon Cristian Toledo Pereira
Pró-Reitor de Pós-Graduação

Maria das Dores Magalhães Veloso
Pró-Reitora de Pesquisa

Pablo Peron de Paula
Pró-Reitor de Planejamento, Gestão e Finanças

Rogério Othon Teixeira Alves
Pró-Reitor de Extensão

©Editora Unimontes

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Editores

Conselho Editorial

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Gustavo Henrique Cepolini Ferreira
Ivana Ferrante Rebello
Leandro Luciano Silva Ravnjak
Luiz Henrique Carvalho Penido
Patrícia Takaki Neves
Tânia Marta Maia Fialho
Vanessa de Andrade Royo

Realização

Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
Laboratório de Educação Ambiental e Ecologia Humana (LEAEH)
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Laboratório de Plantas Medicinais e Aromáticas
Herbário Norte-Mineiro
Projeto “Casa da Cura: a partilha de saberes e práticas medicinais populares no cuidado da saúde humana e ambiental no Norte de Minas”.

Equipe Técnica

Ana Paula Glinfskoi Thé
Ernane Ronie Martins
Rúbia Santos Fonseca
Vanessa de Andrade Royo
Clara Sena Mata de Oliveira
Alice Meiry Silva Dias
Uliana Cardoso Silva
Eliane Favalessa Nunes

Organização

Ana Paula Glinfskoi Thé
Clara Sena Mata Oliveira
Alice Meiry Silva Dias

Autores

Clara Sena Mata de Oliveira
Alice Meiry Silva Dias
Uliana Cardoso Silva
Eliane Favalessa Nunes
Isabella Fernandes Fantini
Ana Paula Glinfskoi Thé
Ernane Ronie Martins
Rúbia Santos Fonseca
Vanessa de Andrade Royo

Ilustrações e Imagens

Acervo do Laboratório de Educação Ambiental e Ecologia Humana (LEAEH)
Ana Vieira

Pesquisadoras Populares

Adelina Cruz Silva
Antônio Alves de Souza

Fernanda Evangelista da Silva
Gelza Alves Silva
Gilma Maria Carvalho Dos Santos
José Divino Moreira de Souza
Maria de Jesus Alves
Maria Elisa Silva Souza
Maria José Cruz (Dona Zezé)
Neigmar Dias da Silva
Raimunda Dolores Ribeiro
Raquel dos Anjos
Reinaldo Rodrigues Antunes
Selma Ferreira Silva
Solange Silva Rodrigues
Telma Ferreira Silva
Vanusa Rosa dos Santos
Wilson Leonel de Oliveira

Agradecimentos

Pré-assentamento Professor Mazzan, Bocaiuva/ MG
Acampamento João Pedro Teixeira I e II, Olhos D'Água/MG
Assentamento Estrela do Norte, Montes Claros/ MG
Movimento Trabalhadores Sem Terra Coletivo de Mulheres do MST Flores de Pequi

Apoio

Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (Fapemig)
Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
Universidade Federal de Minas Gerais – Campus Montes Claros (UFMG)
Movimento Trabalhadores Sem Terra (MST)

Financiamento

Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (Fapemig)



Maria Luiza Souza Ferreira

Júlia Fernandez Canuto

Projeto gráfico, capa e diagramação

Angela Heloiza Benedito Buxton

Revisão linguística

Maria Clara Maciel de A. Ribeiro

Ana Márcia Ruas de Aquino

Maria Gabriela de Souza

Luana Pereira Santos

Equipe editorial

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cultivo, beneficiamento e venda de produtos à base de plantas medicinais [livro eletrônico] / organizadores Ana Paula Glinfskoi Thé, Clara Sena Mata Oliveira, Alice Meiry Silva Dias. -- Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2026. PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7739-806-5

1. Botânica - Minas Gerais 2. Ervas aromáticas - Utilização 3. Ervas - Uso terapêutico - Manuais, guias, etc. 4. Etnobotânica 5. Plantas medicinais - Brasil - Identificação 6. Plantas medicinais - Cultivo 7. Produtos naturais I. Thé, Ana Paula Glinfskoi. II. Oliveira, Clara Sena Mata. III. Dias, Alice Meiry Silva.

26-368449.0

CDD-581.634

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Cultivo : Botânica 581.634

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



O conteúdo desta obra, quando não houver indicação específica em contrário, é disponibilizado sob a Licença Creative Commons 4.0 Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações.

Os direitos desta edição pertencem à Editora Unimontes.

©Editora Unimontes

Campus Universitário Prof. Darcy Ribeiro - Montes Claros - Minas Gerais - Brasil - CEP 39401-089 - CAIXA POSTAL 126

www.editora.unimontes.br | editora@unimontes.br

Organização

Ana Paula Glinfskoi Thé
Clara Sena Mata Oliveira
Alice Meiry Silva Dias

CULTIVO, BENEFICIAMENTO E VENDA DE PRODUTOS À BASE DE PLANTAS MEDICINAIS



SUMÁRIO

Apresentação.....	7
1. Conceitos importantes	8
1.1 Cultivo e coleta de plantas	12
2. Secagem de plantas	14
3. Cuidados com o preparo de produtos.....	16
4. Principais usos de plantas medicinais	18
5. Identificação de plantas	23
5.1 Estrutura foliar.....	24
5.2 Tipo de margem ou borda.....	27
5.3 Formas do limbo	28
6. Precauções	32
7. Beneficiamento e vendas.....	34
7.1 Cuidados na fabricação do produto	35
7.2 Imagem e informações do produto.....	35
7.3 Indicações de embalagem	36
8. Preparo e receitas	38
8.1 Tinturas	38
8.2 Xaropes	39
8.3 Pomada reparadora.....	40
8.4 Sabonete Proteção Espiritual	42
8.5 Sais de banho	44
8.6 Velas aromáticas	46
Referências.....	48
Apêndice: Galeria de imagens das plantas medicinais da cartilha da Casa da Cura	50

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto do projeto **Casa de Cura: a partilha de saberes e práticas medicinais populares no cuidado da saúde humana e ambiental no Norte de Minas (2023–2026)**, financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG). O projeto tem como enfoque promover o diálogo entre saberes populares e tradicionais sobre plantas e outros recursos de uso medicinal, reunindo camponeses, comunidades tradicionais, trabalhadores urbanos e pesquisadores. Além disso, busca gerar produtos que contribuam para a valorização cultural, a agregação de valor e a geração de renda para as famílias participantes.

Usando **plantas, práticas e saberes do Cerrado norte-mineiro**, reunimos nesta cartilha os aprendizados construídos ao longo da execução das atividades do projeto. O material foi elaborado a partir de metodologias participativas, envolvendo acadêmicos e as mulheres do coletivo Flores de Pequi, em uma busca conjunta por autonomia e bem-viver.

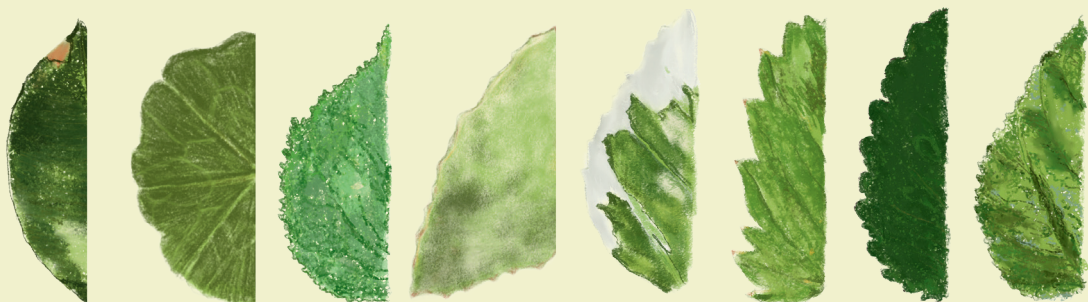
Aqui se apresentam conhecimentos produzidos em oficinas e encontros de diálogo entre universidades, UFMG e Unimontes, e as mestras dos saberes populares do Assentamento Professor Mazzan, no município de Bocaiúva/MG, e dos Acampamentos João Pedro Teixeira I e II, em Olhos D'Água/MG.



1. CONCEITOS IMPORTANTES

Plantas são seres vivos que utilizam a luz do sol, a água e nutrientes do solo para sobreviver. Suas partes principais são:

- **Caule:** normalmente verde ou marrom, sustenta a planta e transporta a água e os nutrientes. Isso acontece por dois “caminhos” dentro do caule: o xilema, que leva a água e os sais das raízes até as folhas, e o floema, que transporta o alimento produzido nas folhas para o restante da planta.
- **Flores:** são estruturas coloridas e vistosas que contêm os órgãos reprodutivos da planta, iniciando o processo de reprodução.
- **Folhas:** são, geralmente, verdes e contêm uma substância chamada clorofila, que é responsável por captar a energia do sol e, através da fotossíntese, transformá-la em alimento para a planta.
- **Fruto:** é formado a partir da flor, geralmente envolve e protege a semente; alguns são carnudos e saborosos, sendo, comumente, consumidos por nós.
- **Raízes:** ficam, na maioria das vezes, debaixo da terra, absorvendo água e sais minerais, além de fixar a planta no solo.
- **Semente:** fica dentro do fruto e contém o embrião, que pode germinar e dar origem a uma nova planta.



✦ OUTRAS ESTRUTURAS MENOS CONHECIDAS

- **Bulbos:** caules subterrâneos envolvidos por folhas modificadas que armazenam nutrientes, como a cebola e o alho-poró.
- **Raízes tuberosas:** são raízes que armazenam energia, como a cenoura, a mandioca e a beterraba.
- **Rizomas:** caules modificados e alongados que crescem debaixo da terra, como ocorre no açafrão da terra, zedoária e gengibre.
- **Touceiras:** são grupos de caules que formam uma grande moita. Quando separamos essas partes, ajudamos a planta a se reproduzir de forma vegetativa. Ocorre com o capim santo e a citronela.
- **Tubérculos:** caules subterrâneos que armazenam energia em forma de amido. Exemplos são a batatinha e inhame.

✦ OUTROS CONCEITOS

- **Botânica:** é uma ciência que estuda as plantas, sua estrutura, funcionamento, formas de reprodução, interações com o ambiente e relações entre si.
- **Dormência:** é o período em que a semente não germina, pois precisa de condições adequadas para se desenvolver. Em plantas do Cerrado, muitas vezes, são necessários estímulos externos para quebrar a dormência, como a escarificação mecânica (danificar a casca da semente), ou, até mesmo utilizar a ação do fogo como mecanismo.
- **Droga vegetal:** é a parte da planta utilizada com finalidade medicinal, como folhas, flores, frutos, sementes, caules ou raízes. Para ser considerada droga vegetal, deve passar por processos como colheita, limpeza, secagem, fragmentação e armazenamento adequado.

- **Estaquia:** é uma forma de reprodução vegetativa da planta, feita por meio de pedaços de caule, raiz ou folha, que são colocados em substratos para promover o enraizamento e dar origem a uma nova planta.
- **Extração:** é o processo pelo qual a planta passa a fim de separar suas propriedades funcionais, também chamadas de princípios ativos, responsáveis por atuar no tratamento e na cura de diversas doenças. Um dos métodos mais utilizados é a destilação, que permite isolar essas substâncias. Para a obtenção de óleos essenciais, emprega-se a hidrodestilação, técnica em que a planta permanece em contato com a água em ebulição, liberando o óleo essencial durante a evaporação.
- **Fitoterapia:** é a prática de utilizar medicamentos à base de plantas medicinais para prevenir, tratar ou curar doenças.
- **Fitoterápicos:** são medicamentos feitos a partir de plantas medicinais, mas que seguem regras e leis específicas para sua produção e comercialização. Por isso, podem ser vendidos em farmácias e drogarias. Estão disponíveis em forma de cápsulas, comprimidos, pomadas, xaropes ou extratos. Os fitoterápicos podem ser industrializados e manipulados de forma específica para o uso. Além disso, exige-se comprovação de qualidade, segurança e eficácia ou tradicionalidade comprovada, conforme RDC 26/2014 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
- **Germinação:** é o processo em que a semente começa a crescer até originar uma nova planta.
- **Homeopatia:** é um sistema terapêutico diferente da fitoterapia. Baseia-se no princípio de que “semelhante cura semelhante” e utiliza substâncias altamente diluídas, que podem ou não ter origem vegetal. Embora seja usada como prática terapêutica, não tem a mesma base científica da fitoterapia.



Fonte: Arquivo pessoal.

- **Plantas exóticas:** são espécies trazidas de outros lugares, ou seja, não são naturais da região onde foram plantadas.
- **Plantas medicinais:** são aquelas utilizadas como remédios para tratar doenças e aliviar os seus sintomas. Nem todas as plantas têm propriedades medicinais, por isso é importante identificar, corretamente, as espécies seguras para o uso.
- **Plantas nativas:** são aquelas que se originam em uma determinada região, dentro dos limites naturais do ambiente.
- **Remédios caseiros:** são preparos simples, feitos sem técnicas farmacêuticas complexas, como os chás, xaropes, cataplasmas, óleos ou infusões. São produtos de usos tradicionais, feitos diretamente a partir das plantas.

Cada planta tem propriedades diferentes, pois possui princípios ativos, que são substâncias químicas responsáveis pelos efeitos terapêuticos.

1.1 CULTIVO E COLETA DE PLANTAS

O cultivo de plantas começa pelo plantio. É importante evitar a presença de animais como cachorros, gatos, pombos e galinhas próximos aos canteiros, pois podem contaminar ou danificar as plantas. Também **não é recomendado** plantar perto de ruas, estradas, fossas, esgoto ou córregos poluídos. **Para uma agricultura baseada na soberania e na saúde, não se deve utilizar agrotóxicos nem outros insumos químicos.**

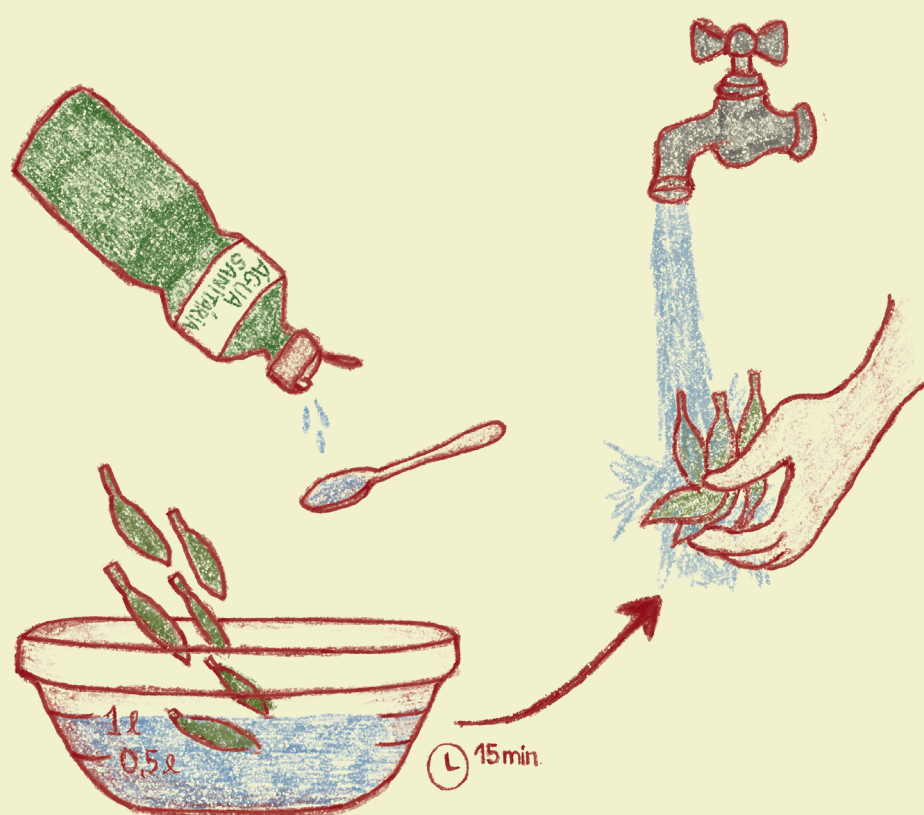
Para se manterem saudáveis, as plantas precisam de **água, luz solar e adubo**. Para protegê-las, usar folhagens, serapagem ou cobertura seca, que ajudam a amortecer o impacto e conservam a água no solo, reduzem o surgimento de pragas, plantas invasoras ou daninhas e, ao se decomporem, transformam-se em adubo. **O cuidado com as plantas também exige manutenção rotineira** como arar e revolver o solo, além de retirar as chamadas ervas daninhas, que competem por luz, água e nutrientes com as espécies cultivadas.

A coleta de plantas medicinais deve ser feita, preferencialmente, no período da manhã ou períodos mais frescos, quando as plantas estiverem sem orvalho, e em dias sem chuva. **É importante utilizar ferramentas limpas** como tesoura de poda, tesouras, facas ou outros instrumentos adequados para retirar as partes de interesse. Antes da coleta, deve-se identificar corretamente a planta desejada e selecionar as partes mais saudáveis: livres de pragas, inteiras, sem flores e em estágio mais maduro. As demais partes devem ser descartadas.

Esses cuidados também se aplicam à colheita de frutos, flores, raízes e sementes, sempre respeitando o estágio de completo amadurecimento. **A colheita de cascas e raízes deve acontecer após a floração ou no período da seca.** É fundamental que estejam livres de terra, sem infestação por larvas e sem danos. Após a retirada, devem ser bem lavadas e colocadas para secar no mesmo dia.

✦ HIGIENIZAÇÃO

Para higienizar frutos e folhas, podemos usar **um litro de água** misturado com **uma colher de sopa de água sanitária** (hipoclorito a 2%). Após ficarem de molho por 15 minutos, devem ser **lavados em água potável corrente** e deixados escorrer, para retirar o excesso.



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Devemos lembrar que, para a secagem de plantas¹, não é recomendado lavá-las, a fim de evitar a umidade excessiva.

¹ Veja na próxima seção.

2. SECAGEM DE PLANTAS

Para a **produção de remédios** e outros produtos à base de plantas, **é essencial preparar, adequadamente, o material vegetal antes do manuseio, realizando a colheita e a separação das partes que serão utilizadas.** A secagem deve ser feita de maneira correta, a fim de **preservar as características de cor, aroma e sabor**, e deve ser iniciada o mais rápido possível após a coleta.

A secagem deve ocorrer à sombra, em **ambiente arejado e limpo**, para evitar contaminação por poeira. As plantas podem ser dispostas em peneiras, telas ou outros suportes adequados, sempre em camadas finas, o que facilita a circulação de ar. Para prevenir a formação de fungos, **é importante que o processo ocorra de forma uniforme.**

A secagem natural costuma levar de **3 a 10 dias**, dependendo das condições climáticas. Destaca-se que quanto mais rápida a secagem ocorrer melhor será a qualidade da planta beneficiada.

Após a secagem, as plantas precisam ser **armazenadas em ambiente escuro**. Os sacos de papel Kraft são indicados, pois evitam o contato com a luz, que pode comprometer a qualidade do material. Além disso, muitas espécies reabsorvem a umidade do ar, podendo afetar a conservação e as propriedades do material armazenado.

Se possível, coloque as plantas dentro de sacos plásticos, para evitar que absorvam umidade, e coloque a seguir dentro de um saco de papel, para evitar luz.

Quando **secar partes de plantas**, é importante considerar a **redução de peso**, que ocorre durante o processo. Ao secarem, as plantas perdem água, o que diminui, significativamente, seu peso.

✦ REDUÇÃO DE PESO

A **partir de 1 kg** de material fresco, é possível observar a seguinte redução após a secagem:

- As flores ficam com 150 a 250 gramas (15 a 25%);
- As folhas ficam com 200 a 350 gramas (20 a 35%);
- Raízes ficam com 500 a 300 gramas (50 a 30%);
- Caules ficam com 500 a 400 gramas (50 a 40%);
- Os frutos perdem de 600 a 100 gramas (40 a 10%), variando bastante conforme o tipo.



3. CUIDADOS COM O PREPARO DE PRODUTOS

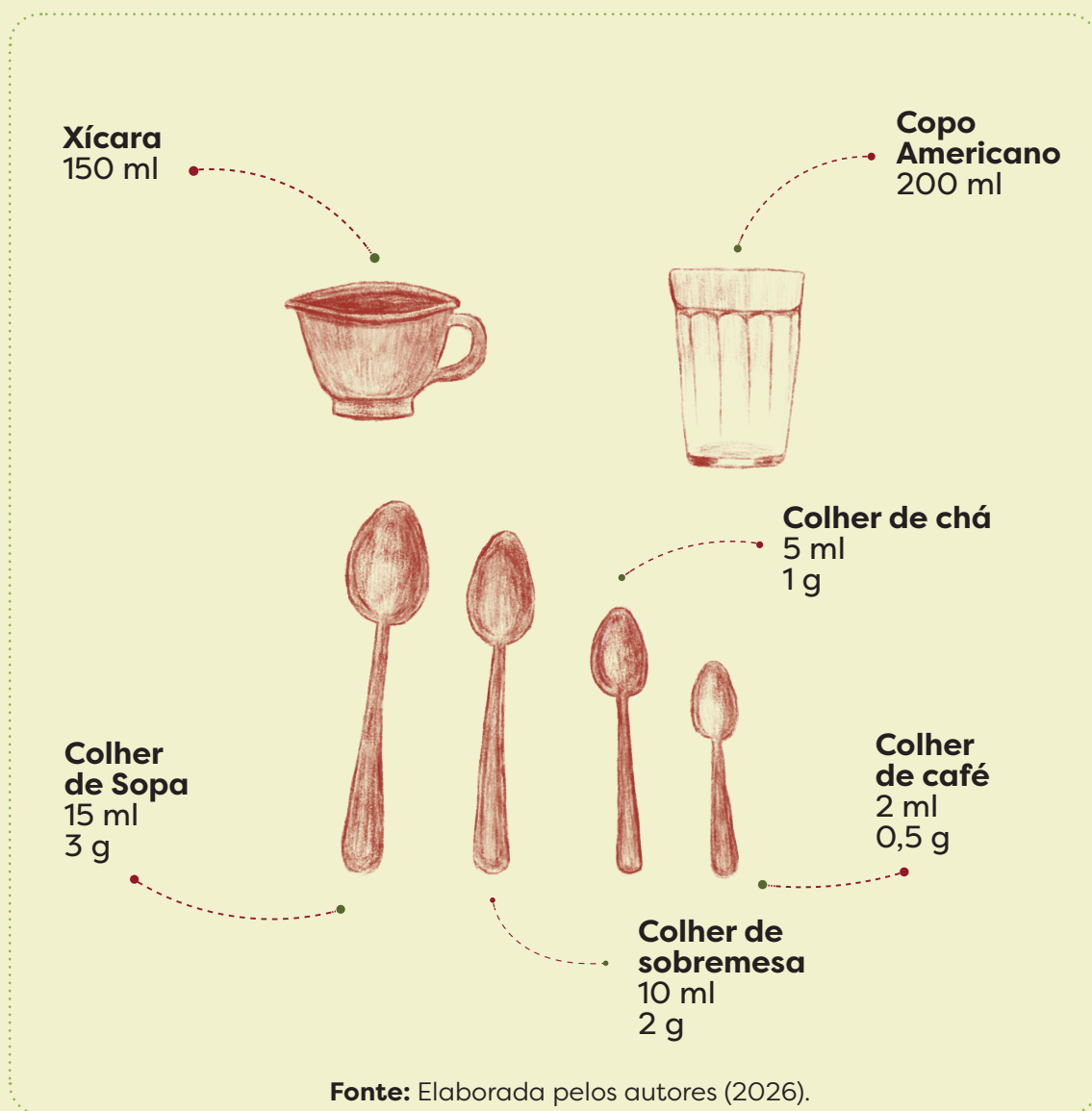
Para **manusear plantas medicinais** e **produzir remédios**, devemos seguir **princípios básicos** de **higiene** e **saúde coletiva**.

✦ PARA PRODUÇÕES CASEIRAS, SEMPRE DEVEMOS:

- Utilizar água **potável, fervida** ou **filtrada**;
- Utilizar **jalecos** e **roupas limpas**;
- **Lavar bem** mãos e unhas;
- Prender os cabelos;
- Utilizar utensílios (potes, colheres, jarras, vidros etc.) **limpos com álcool** ou **fervidos** e **exclusivos** para esse único uso;
- Usar **unidades de medidas** como ferramentas, por exemplo, xícaras, colheres, copos, gotas e afins;
- Panelas esmaltadas, de barro e pedra são as **mais indicadas** para produção de preparações com plantas medicinais.

03. Cuidados com o preparo de produtos

As **unidades de medidas e quantidades de materiais** também fazem parte dos cuidados com o beneficiamento de produtos à base de plantas medicinais, por isso seguimos as medidas abaixo:



Atenção: Todos os materiais utilizados devem estar limpos e higienizados com álcool, incluindo a bancada ou mesa onde será realizado o preparo.

4. PRINCIPAIS USOS DE PLANTAS MEDICINAIS

- **Banho:** o banho com ervas medicinais é utilizado para aliviar dores e tensões; o uso popular propõe renovar as energias e melhorar o bem-estar físico e mental, auxiliando no relaxamento e na boa respiração. Após a escolha da planta de acordo com a propriedade terapêutica, deve ser fervida com água, podendo também ser feitas combinações com óleos, flores e raízes. Os banhos podem ser quentes (utilizados, popularmente, para o descarrego e renovação das energias), com plantas como: arruda, aroeira e eucalipto. Os banhos mornos são preparados para restaurar as boas energias e podem ser usadas plantas medicinais como a sálvia, manjerição, camomila, hortelã e calêndula. Já os banhos frios auxiliam o relaxamento corporal. Malva, capim cidreira e camomila são plantas que podem ser utilizadas para esses fins.
- **Chá:** é uma bebida feita a partir de plantas, geralmente utilizando folhas, flores, raízes, cascas ou sementes.

✦ PREPARAÇÃO DOS CHÁS

- **Infusão:** despejar água quente sobre a planta e deixar em repouso por alguns minutos, para extrair os princípios ativos. Em geral, o recipiente deve ficar abafado ou tampado, para evitar perda de substâncias aromáticas, como os óleos essenciais.
- **Decocção:** cozinhar a planta em água até ferver; método usado para partes mais resistentes como raízes, cascas e sementes.

- **Compressa:** é um método de uso externo que pode ser fria (utilizada para evitar inchaços e aliviar dores de lesões e contusões), ou quente, para aliviar as dores e tensão muscular através do relaxamento dos músculos, dependendo da propriedade terapêutica que se deseja. São utilizados pedaços de panos, chumaços de algodão ou gazes embebidos com plantas medicinais e colocados sobre a área afetada. Plantas como calêndula, arnica, alecrim e erva cidreira são boas opções para o preparo de compressas.
- **Escalda-pés:** é uma prática que consiste na infusão de ervas medicinais em água quente, juntamente com sais, flores e óleos para imersão dos pés; podem também ser adicionadas pedras e bolinhas de cristal para massagem na região. O esquentamento dos pés é uma utilização das plantas medicinais com finalidade relaxante e redução do estresse; a água quente auxilia a circulação na região dos pés e pernas, fazendo com que haja alívio de dores, inchaços e tensões em todo o corpo. Hortelã, alecrim, arruda, calêndula, lavanda, erva cidreira, capim limão e camomila são algumas ervas medicinais utilizadas nesse preparo.
- **Garrafada:** é uma bebida medicinal preparada por meio da maceração de plantas e ervas medicinais em vinho ou álcool. As garrafadas medicinais são normalmente utilizadas para o melhoramento do sistema digestivo, fortalecimento do sistema imunológico, propriedades calmantes, relaxantes, ação diurética e desintoxicante, propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento do sistema respiratório, redução do colesterol e fortalecimento do sistema cardiovascular. Plantas como hibisco, cavalinha, hortelã e malva são bastante utilizadas no preparo de garrafadas medicinais.
- **Homeopatia:** é um sistema médico alternativo que trata sintomas específicos de cada indivíduo e utiliza substâncias de origem animal, vegetal ou mineral de maneira, altamente, diluída, utilizando-se álcool de cereais ou água, necessitando ser agitadas, continuamente, para que o produto desejado seja extraído. A homeopatia é utilizada para o tratamento de

diversas doenças por especialistas no assunto.

- **Maceração:** é um método de preparo em que a parte desejada da planta é colocada em um recipiente com líquido extrator, podendo ser água, óleo, álcool ou outro. O processo deve ser feito em local fresco e protegido da luz solar, com agitação periódica do material.

✦ DURANTE A MACERAÇÃO:

- Folhas e flores, geralmente, precisam de **10 a 12 horas** para macerar.
 - Partes mais duras, como raízes e cascas, requerem **18 a 24 horas**.
 - Após o período recomendado, **o líquido deve ser filtrado** e estará **pronto para uso**.
- **Óleos essenciais:** são substâncias aromáticas extraídas de plantas medicinais e aromáticas por prensagem a frio ou destilação. Eles têm sido utilizados há muito tempo na medicina natural devido aos seus potenciais anti-inflamatórios, desinfetantes e relaxantes. A composição do óleo essencial varia conforme a planta e suas propriedades terapêuticas. Geralmente, os óleos essenciais atuam no relaxamento, estímulo da respiração, regeneração celular, circulação sanguínea e no equilíbrio do sistema nervoso. O uso pode ser feito por inalação ou aplicação tópica na pele (diluído em óleo vegetal).



★ DICA PARA O ÓLEO ESSENCIAL

Plantas como **lavanda, rosa, camomila, manjerição e hortelã** são excelentes opções para a produção de óleos essenciais, pois possuem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e relaxantes musculares, sendo, frequentemente, utilizadas para aliviar dores físicas e auxiliar no tratamento de distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão.

- **Pó:** o pó de plantas medicinais é preparado a partir do material vegetal previamente seco, como folhas, cascas e raízes. Após a secagem, o material pode ser triturado com pilão, liquidificador ou outro equipamento adequado. O pó pode ser usado de duas formas: uso interno, no preparo de bebidas, chás ou infusões, e uso externo, misturado com óleo ou água.
- **Sumo:** é o produto da trituração do material vegetal fresco. Esse procedimento pode ser realizado em liquidificador, pilão ou até mesmo numa centrífuga doméstica; caso necessite, deve ser acrescentado uma pequena quantidade de água, deixar repousar por uma hora e então triturar novamente. É importante lembrar que essa substância não pode ser armazenada por muito tempo; é indicado que seu preparo seja no momento do uso.
- **Tintura:** também chamada de extrato hidroetanólico concentrado, é obtida pela imersão da planta fresca ou seca em álcool. Podem ser utilizadas folhas, flores, raízes, cascas ou ramos, dependendo do princípio ativo que se deseja extrair. É fundamental conhecer bem a planta utilizada, para garantir a segurança e a qualidade do produto.
- **Unguento/Pomada:** são substâncias produzidas a partir da mistura do sumo de ervas medicinais, tinturas ou chás concentrados com gordura de origem animal ou vegetal. Os unguentos, como chamavam os antigos, são utilizados para tratar ferimentos e doenças da pele. Plantas medicinais como a erva baleeira, babosa e calêndula são ótimas para a produção de

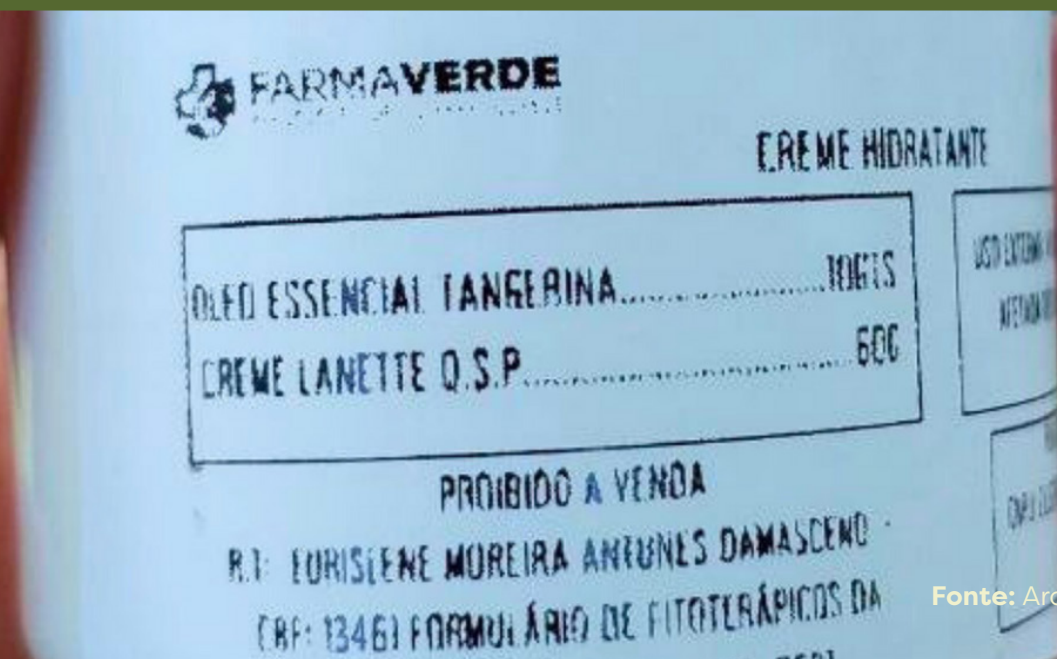
pomadas, pois auxiliam no processo de regeneração da pele, possuem ação cicatrizante, antibacteriana e antifúngica.

- **Xarope natural:** é um medicamento líquido preparado com plantas medicinais, mel e/ou açúcar. É uma excelente alternativa para tratar enfermidades como tosse, resfriados e dores de garganta, de forma econômica e sustentável.

✦ PARA GARANTIR A EFICÁCIA DO XAROPE

- É fundamental utilizar plantas de qualidade, obtidas por meio de boas práticas de plantio, colheita e preparo. É essencial seguir as instruções de uso: **os xaropes caseiros devem ser consumidos, preferencialmente, dentro de 1 a 3 meses.** Deve-se evitar oferecer grandes quantidades para crianças pequenas ou para pessoas em tratamento de dependência alcoólica, caso a preparação contenha álcool.
- O armazenamento deve ser feito em **recipientes limpos**, bem vedados, preferencialmente, de vidro escuro, em local seco e fresco, para preservar as propriedades do xarope. Plantas como **melissa, guaco e hortelã** são ótimas opções para o preparo de xaropes caseiros.

Rótulo de creme hidratante como exemplo de produto fitoterápico produzido pela farmácia verde de Montes Claros, Farma Verde.



Fonte: Arquivo pessoal.

5. IDENTIFICAÇÃO DE PLANTAS

Compreender as espécies vegetais abre caminhos para **inúmeros benefícios** que refletem diversos aspectos da vida humana, desde a produção de alimentos até a fabricação de medicamentos e utensílios. Esse conhecimento não apenas oferece uma nova perspectiva sobre as plantas, mas, também **promove uma compreensão mais profunda e um reconhecimento de sua importância no cotidiano.**

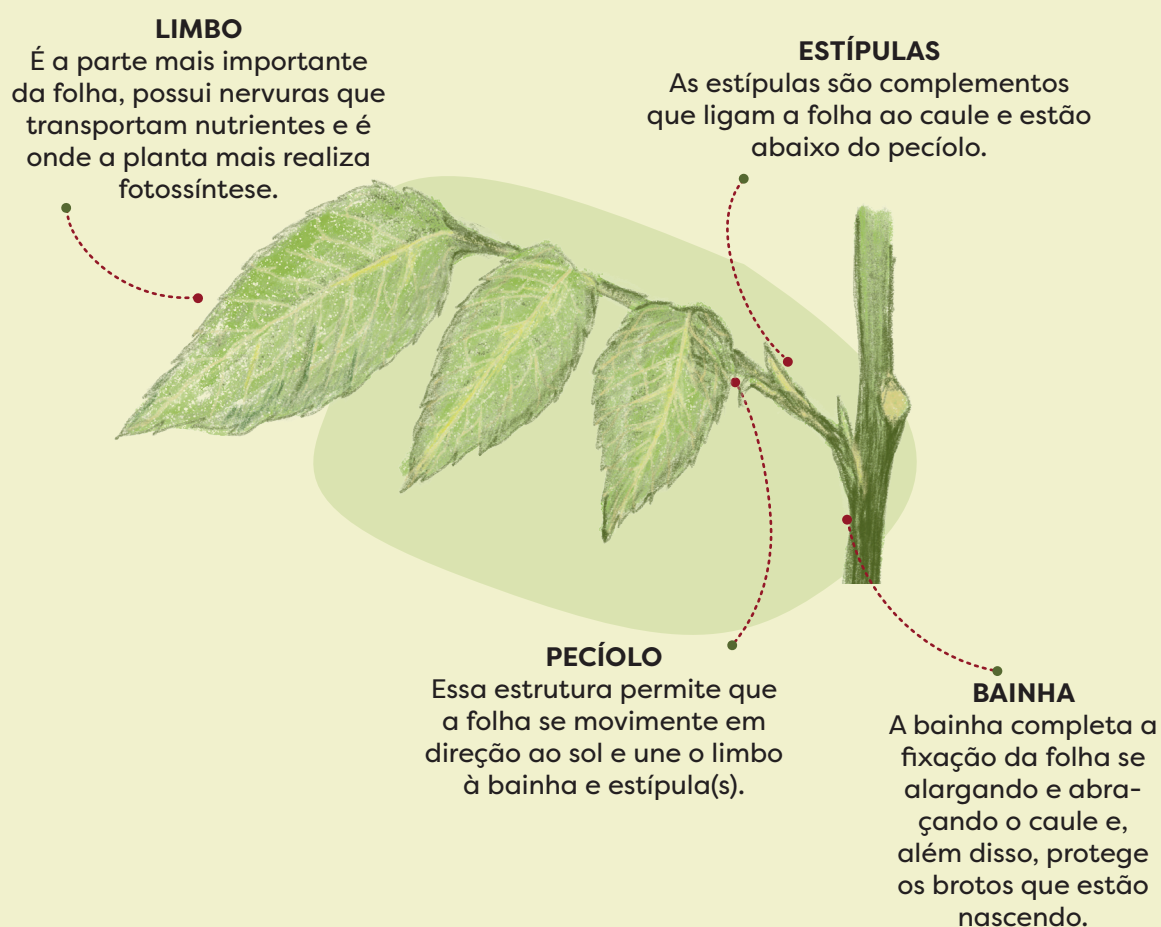
As plantas medicinais desempenham um papel essencial para as populações. Elas oferecem uma fonte acessível, muitas vezes gratuita, de tratamento para uma ampla variedade de condições de saúde. Em comunidades rurais, onde o acesso a serviços médicos é limitado, as plantas medicinais são frequentemente, a principal alternativa disponível para cuidados de doenças comuns. **Além de sua importância terapêutica, o cultivo e o uso dessas plantas também podem gerar uma fonte de renda adicional às famílias, por meio da comercialização de produtos medicinais.**

A identificação de plantas desempenha um papel fundamental. Por meio dela, é possível **reconhecer quais espécies são mais adequadas para cultivo em determinada região**, seja para fins alimentares, medicamentos ou para o controle de pragas. Essa prática também contribui para a segurança, ajudando a prevenir acidentes, já que algumas plantas podem ser tóxicas, se ingeridas por animais e seres humanos. Nesta cartilha, abordaremos um dos principais órgãos de identificação de plantas: **as folhas e algumas de suas características.**

As folhas são estruturas das plantas, dotadas de características únicas que nos ajudam a identificar as espécies. Podemos utilizar sua forma, cor, nervuras, margens e textura para diferenciar diversos tipos de plantas.

5.1 ESTRUTURA FOLIAR

Geralmente, **consideramos que uma folha completa tem três partes: limbo, pecíolo e bainha ou estípula**, como nas roseiras e bananeiras. Quando alguma dessas estruturas são ausentes, as folhas são classificadas como incompletas.

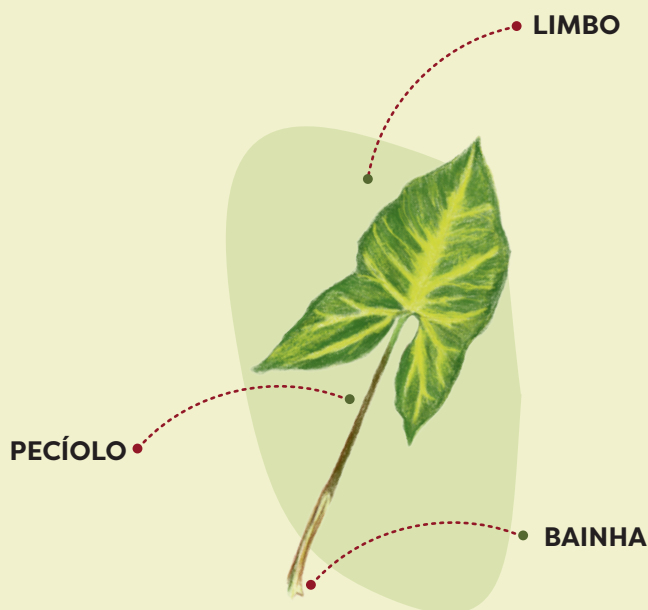


Na imagem adaptam estruturas da planta *Rosa sp.*, da família *Rosaceae*.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

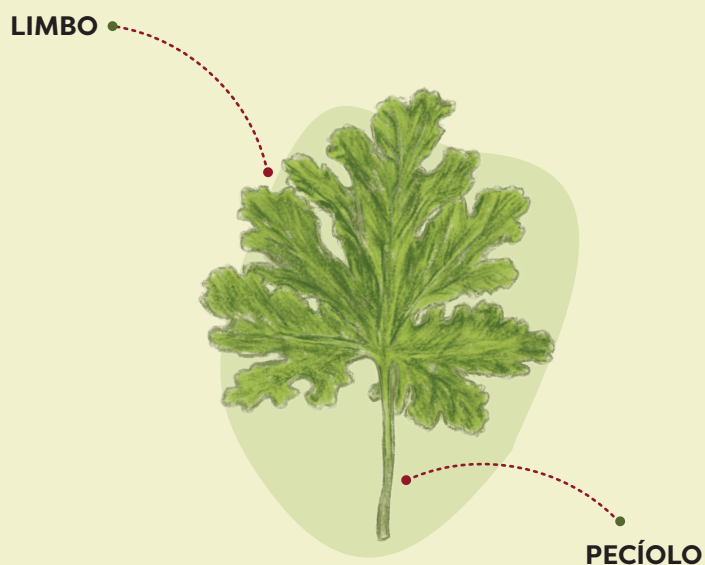
Como vimos, esse é um exemplo de folha completa, com todas as estruturas: **Limbo, pecíolo, estípula e bainha**. Todavia, as **folhas incompletas** não apresentam alguma dessas estruturas, como podemos ver a seguir:

✦ FOLHA COMPLETA



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

✦ FOLHA INCOMPLETA



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Existe **grande variedade de folhas e estruturas vegetais**. Para diferenciar as plantas utilizamos, principalmente, o limbo, a parte maior da folha. Quando um limbo é dividido, chamamos de **folhas compostas** e quando não é dividido, chamamos de **folhas simples**.

✦ FOLHA SIMPLES



✦ FOLHA COMPOSTA



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Quando a folha composta possui outras ramificações no limbo, chamamos de **folhas recompostas**. As ramificações do limbo em folhas compostas e recompostas são chamadas folíolos e foliólulos.

✦ FOLHA RECOMPOSTA



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Agora que você compreende o conceito de **folhas completas** e **incompletas**, assim como o de **folhas simples** e **compostas**, e suas variações, vamos explorar outras características presentes nas plantas que nos ajudam a classificar e distinguir as espécies.

5.2 TIPO DE MARGEM OU BORDA

Como vimos, o **limbo** é a **estrutura mais importante de folha** e **pode apresentar variações no seu contorno**. Existem classificações, como folhas inteiras, que não possuem recortes, onduladas, denteadas, serrilhadas, espinhosa, crespa e outras.

✦ EXEMPLOS DE MARGENS



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Não é necessário aprender todas as nomeações, porém, a identificação da planta depende da percepção de características como essas. Outras características, como consistência da folha, textura da sua superfície, flores, frutos, raízes e estruturas diferentes, também são ferramentas importantes, como veremos a seguir.

5.3 FORMAS DO LIMBO

Além do tipo e margem de limbo, essa estrutura também possui **variações em relação ao formato e proporções**. Essas variações ocorrem tanto por causa da espécie de planta quanto por adaptações às condições ambientais.

Algumas classificações são: ovada, elíptica, linear, acicular, falciforme, orbicular, entre outras.

★ CLASSIFICAÇÃO DE FORMATO

OVADA



ELÍPTICA



LINEAR



ACICULAR



FALCIFORME



ORBICULAR



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Geralmente, as folhas apresentam coloração verde devido o processo de fotossíntese e a presença do pigmento clorofila. Entretanto, **as folhas também apresentam variações em rela-**

ção a cores, contendo outros pigmentos mais incomuns. Essa diversidade de cores ocorre também nas flores, sendo uma característica importante na habilidade de reconhecimento das plantas.

✦ DIVERSIDADE DE CORES



Fonte: Adaptado de Almeida; Almeida (2018).

Cores, formas, margens e texturas das folhas são características importantes na classificação das espécies vegetais. São valiosas pistas que nos ajudam a diferenciar e identificar as plantas, enquanto exploramos o ambiente natural.

SÍNTESE DAS INFORMAÇÕES APRESENTADAS

Compreender as folhas é essencial para identificar as espécies vegetais que encontramos em nosso meio. Através de suas características como, forma, cor, nervuras, margens e textura, somos capazes de diferenciar uma ampla variedade de plantas.

Ao explorar as estruturas foliares, aprendemos que uma folha completa, geralmente, consiste em três partes: **o limbo, o pecíolo ou estípula e a bainha.** Enquanto isso, folhas incompletas surgem quando o pecíolo, estípula ou a bainha estão ausentes.

O **pecíolo**, também conhecido como “cabinho” da folha, desempenha um papel crucial, conectando o limbo à bainha ou, diretamente, ao caule ou ramo. Por outro lado, a **bainha**, localizada na base da folha, abraça o caule para fixar a folha. As estípulas são complementos que conectam a folha ao caule.

No **limbo**, que constitui a parte principal da folha, é onde ocorre a fotossíntese. Suas características, como a classificação das folhas em simples, compostas ou recompostas, são fundamentais para identificar a folha corretamente.

Além disso, as cores, formas, margens e texturas das folhas são características que também devem ser observadas na classificação das espécies vegetais. **Essas características são pistas que nos ajudam a diferenciar as plantas enquanto exploramos o ambiente natural.**

Você deve estar se perguntando **“Por que todos esses nomes?”** Bem, os estudiosos da área da botânica e taxonomia encontraram essas formas de identificar as diversas espécies em nosso território. **São características que distinguem uma espécie da outra.** Às vezes, é fácil distinguir uma espécie de outra por características bem evidentes, como o tamanho das folhas ou a cor das flores. No entanto, **há espécies muito parecidas que exigem a observação cuidadosa dessas características para diferenciá-las.**

Enquanto estiver andando em campo, reserve um momento para **observar as espécies que você já conhece** e suas características específicas, como o formato da folha, sua textura e se há, ou não, presença de látex. Essas observações nos ajudam a **desenvolver nossa habilidade** de distinguir as diferentes plantas que encontramos.

✦ AGORA É COM VOCÊ !

Agora que você está familiarizado(a) com a disposição das folhas, sabe diferenciar folhas compostas e simples, compreende a diversidade de margens e conhece outras características das plantas, **você pode começar a reconhecer tais características nas plantas com as quais se depara no dia a dia.**



6. PRECAUÇÕES

Mesmo sendo naturais, **alguns cuidados são necessários para quem faz o uso de plantas medicinais em suas diversas maneiras, pois, assim como qualquer substância, elas podem possuir efeitos colaterais, como diarreia, náusea e alergia** (nesse caso, é recomendado fazer o teste utilizando uma pequena parte do corpo para observar a ocorrência de reação alérgica). Além disso, **o mal uso das plantas medicinais pode ocasionar alterações na pressão arterial, problemas no sistema nervoso, no fígado e nos rins, podendo levar a internações hospitalares e até mesmo à morte.**

É muito importante que a utilização seja observada através dos sinais do corpo e, em caso de reações indesejadas, o uso precisa ser interrompido, imediatamente, e torna-se necessária a procura por orientação médica.

Mulheres gestantes, mulheres em processo de amamentação, crianças e idosos devem procurar orientação médica antes de iniciar o tratamento com substâncias provenientes das ervas e plantas medicinais.



✦ É FUNDAMENTAL QUE:

- Seja feita a identificação correta da planta, antes da sua utilização, para se assegurar do efeito desejado, ou, até mesmo, evitar intoxicações;
- Se conheça a parte da planta que está sendo utilizada, como folhas, flores, frutos, raízes, cascas e sementes, pois cada parte possui propriedades e efeitos terapêuticos diferentes;
- As plantas precisam ser cultivadas em terreno limpo, longe de esgotos, fossas e estradas;
- Se saiba a forma correta de preparo do produto, para evitar perda da propriedade ou a não extração do produto;
- Se conheça o modo correto de consumo, a dose administrada, os horários de uso e por quanto tempo deve ser utilizada, pois algumas plantas utilizadas por um longo período de tempo podem causar efeitos negativos no organismo;
- Sempre que houver dúvidas, procure um médico para se informar a respeito dos efeitos e associações com outros medicamentos;
- Procure um médico, sempre que surgir qualquer reação desagradável, enquanto estiver usando plantas medicinais.

7. BENEFICIAMENTO E VENDAS

Existem **fases econômicas** de um sistema de comercialização. Em cada fase, acrescenta-se mais **valor** até chegar ao consumo.



Fonte: Adaptado de Ferreira Neto e Reis (2020).

✦ ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE O PROCESSO PRODUTIVO

- **Orientações de produção:**
Informações transmitidas, no produto, para o consumidor;
- **Orientações de consumo:**
Como consumir e usar o produto;
- **Orientações de Utilidades:**
Quais são os serviços e bens daquele produto.

Baseados no uso diverso das plantas medicinais, podemos obter diferentes produtos para comercialização. **Transformar a planta em mercadoria requer algumas atenções.**

7.1 CUIDADOS NA FABRICAÇÃO DO PRODUTO

A qualidade é fundamental em todo o processo de produção. Por isso, cada etapa deve ser realizada com atenção:

- Identificação correta da planta;
- Coleta responsável;
- Manejo adequado;
- Produção de mudas;
- Secagem;
- Preparo de tinturas e demais formas de uso.

Esse **cuidado** garante que o produto final seja **seguro e eficaz**.

7.2 IMAGEM E INFORMAÇÕES DO PRODUTO

Como esses produtos serão destinados a **outras pessoas**, é **essencial** que contenham **informações claras e completas** no rótulo:

- Nome do produto;
- Ingredientes;
- Espécie da planta medicinal;
- Quantidade;
- Data de fabricação ou coleta;
- Data de validade;

Além disso, recomenda-se incluir um **elemento visual** que identifique o fabricante, favorecendo o reconhecimento do produto e fortalecendo sua **circulação e venda**.

Cada produto requer uma **embalagem específica**, capaz de garantir seu bom **manejo, conservação e uso adequado**. No caso das plantas secas, recomenda-se o uso de embalagens de papel pardo escuro, pois elas reduzem a incidência de luz e ajudam a preservar os princípios ativos, além da cor, do aroma e de outras propriedades da planta. Já os **sacos plásticos** podem ser utilizados para diminuir a absorção de umidade, desde que **bem vedados**. A combinação entre o saco plástico e a embalagem de papel pardo também contribui para evitar o contato direto com a luz, favorecendo a conservação do material.

Durante o processo de embalagem, é fundamental manter a **higienização do local de trabalho e das mãos**, assegurando a **qualidade e a segurança dos produtos**.

7.3 INDICAÇÕES DE EMBALAGEM

- Para **pomadas com ceras**, são indicadas **latinhas de alumínio**, que suportam temperaturas mais quentes da cera de abelha derretida, até o endurecimento. Embalagens de plástico são indicadas para facilitar a produção de pomadas sem cera, como, por exemplo, lanolina e vaselina, pois não vão ao fogo. Além disso, **essas embalagens garantem a validade do produto até o seu uso**. Também devemos indicar as informações importantes, como ingredientes.
- No caso de **sabonetes**, após o período de cura (secagem completa de 30 dias), é necessário que sejam **embalados, individualmente**, para evitar perda e/ou mistura do cheiro e das propriedades. Além disso, a embalagem também evita contato com umidade e conserva o produto. Também é necessário lembrar que **nem toda planta pode passar pelo processo de fabricação do sabonete**; o mais indicado é **utilizar plantas secas em vez de frescas**.
- **Tinturas** exigem uma **vidraria escura**, que impede a entrada de luz e a perda de princípios ativos, além da evaporação do álcool utilizado.

- **Xaropes** também devem ser embalados em vidro escuro, seguindo princípios das tinturas.

O **transporte e armazenamento** de produtos seguem os cuidados já descritos, devendo sempre priorizar as propriedades medicinais, **evitando luz, lugares quentes e grande umidade**.

Para a comercialização do produto, também é preciso se atentar ao **mercado de consumo** e à **venda**. É importante realizar uma pesquisa para indicações de valores a serem aplicados.

Além disso, também deve-se calcular os **gastos utilizados**, considerando **materiais, produtos, embalagens, mão de obra, custos da produção, tempo gasto, investimento de materiais e toda a cadeia produtiva** que resulta no produto, contando com o lucro a ser ganho.



8.

PREPARO E RECEITAS

8.1 TINTURAS

★ INGREDIENTES

- Partes de planta;
- Partes de álcool;
- Água (em casos de plantas secas).

★ UTENSÍLIOS

- Pote de vidro escuro e com tampa.

★ PROPORÇÕES

PLANTA FRESCA

1 parte de planta

2 partes de álcool

–

Agitação 2x ao dia

PLANTA SECA

1 parte de planta

2 partes de álcool

3 partes de água

Agitação 2x ao dia

★ MODO DE PREPARO



Imersão das plantas no álcool (e na água, em casos de plantas secas);



Após realizar a imersão, devemos manter os frascos descansando de uma a duas semanas, agitando diariamente, para a obter os resultados esperados com os princípios ativos próprios para remédios;



Devemos medir a quantidade de tintura obtida ao final do processo e corrigi-la, se necessário, especialmente quando houver evaporação do álcool e o volume estiver diferente do inicial. Assim, se a quantidade final estiver menor, deve-se acrescentar mais álcool para ajustá-la.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

8.2 XAROPES

A partir de tinturas com álcool de cereais, podemos produzir xaropes com mel.

★ INGREDIENTES

- 1 parte de tintura ou alcoolatura (recomendação: tintura de Guaco)
- 10 partes de mel (por exemplo, se usarmos 10 ml de tintura de Guaco devemos multiplicar por 10, concluindo que precisaremos de 100 ml de mel).



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

★ UTENSÍLIOS

- Vidro com tampa para armazenamento e mistura dos ingredientes.

★ MODO DE PREPARO



Utilize um copo de medidas, xícara ou recipiente para medir a quantidade que se deseja usar de tintura ou alcoolatura;

Após isso, meça, 10 vezes mais, a quantidade de mel e misture junto a tintura ou alcoolatura;

Misture os ingredientes e está pronto para uso.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

★ VARIAÇÃO

A tintura ou alcoolatura pode ser de plantas diferentes; variam de acordo com a função que se deseja no xarope. Por exemplo, o xarope de guaco pode ser utilizado como expectorante.

8.3 POMADA REPARADORA

★ INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de óleo de andiroba ou óleo de amêndoas;
- 1 colher (sopa) de cera de abelha;
- 15 gotas de tintura de própolis;
- 1 pitada de açafrão da terra

★ UTENSÍLIOS

- Panela para banho-maria, vidro para fazer a mistura;
- Colher de pau ou silicone;
- Embalagem bem vedada para armazenar a pomada.



★ MODO DE PREPARO

1



Aqueça os óleos e a cera de abelha em banho-maria, até a cera derreter, e retire do fogo;

2



Acrescente a tintura e o açafrão e misture bem;

3



Transfira para um recipiente limpo;

4



Assim que esfriar, aplique na pele ou tampe. Armazene em local fresco e seco. Conserva-se por 1 ano.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

✦ INDICAÇÕES DE USO

Esse bálsamo tem a função de aliviar dores musculares e é reparador. O óleo de coco é hidratante, os óleos de copaíba e andiroba aliviam dores musculares, a cera de abelha ajuda a criar a textura pastosa e protetora, reduzindo a perda de água e mantendo a pele hidratada, a própolis é antimicrobiana e, assim como o açafraão da terra, auxilia na cicatrização de feridas.

✦ VARIAÇÕES

Você pode utilizar a variedade de óleos que tiver disponível, assim como a variedade de tinturas que possuir, alterando, dessa maneira, as propriedades medicinais da pomada. Por exemplo, ao utilizar a tintura de erva baleeira, você produz uma pomada que auxilia no tratamento de pancadas.

✦ OBSERVAÇÕES

Você também pode adicionar 5 gotas de óleos essenciais à receita, que devem ser inseridas com a mistura de óleo e cera de abelha fora do fogo, em aproximadamente 45°C. Mas lembre-se: cítricos estão proibidos! Em contato com o sol, podem causar queimaduras. Se o dia estiver muito quente, você pode resfriar a mistura para acelerar o processo de endurecimento da pomada.



8.4 SABONETE PROTEÇÃO ESPIRITUAL

Algumas comunidades utilizam plantas como formas de proteção espiritual. As plantas de poder ou plantas sagradas são utilizadas, milenarmente, para interagir com campos mais sutis que o físico. Estão aliadas à proteção do espírito e ao alívio das dores da alma.

“As plantas e ervas medicinais são as bênçãos divinas para nossas vidas” (Toinha Vicentina).

★ INGREDIENTES

- 250 gramas de base glicerinada;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de planta de poder fresca;
- 5 gotas de óleo essencial de mexerica/bergamota.

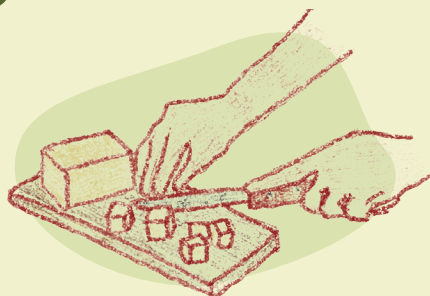


★ UTENSÍLIOS

- Panela para banho-maria; faca e tábua;
- Vasilha vidro ou esmaltada (como uma leiteira);
- Espátula de silicone ou colher de pau; forma para sabonetes;
- Papel de seda e durex para embalar.

★ MODO DE PREPARO

1



Pique em cubos e derreta em banho-maria a glicerina;

2



Adicione o óleo de coco;

3



Retire do fogo e, quando a mistura estiver morna, adicione o óleo essencial e misture bem;

4



Adicione a planta de poder fresca como, por exemplo, alecrim, lavanda, arruda ou benjoim;

5



Despeje em forma de silicone ou madeira, que esteja vedada com papel manteiga. Se o dia estiver muito quente, você pode resfriar a mistura para acelerar o processo de endurecimento do sabonete.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

★ VARIAÇÕES

Você pode usar outros óleos essenciais de sua preferência, de acordo com a indicação, por exemplo, o de lavanda, que é calmante. Também pode adicionar sal grosso e essências, que são mais baratas, porém não trazem benefícios medicinais.

★ OBSERVAÇÕES

É importante testar antes o contato da planta escolhida com a sua pele, para evitar alergias.

8.5 SAIS DE BANHO

★ INGREDIENTES

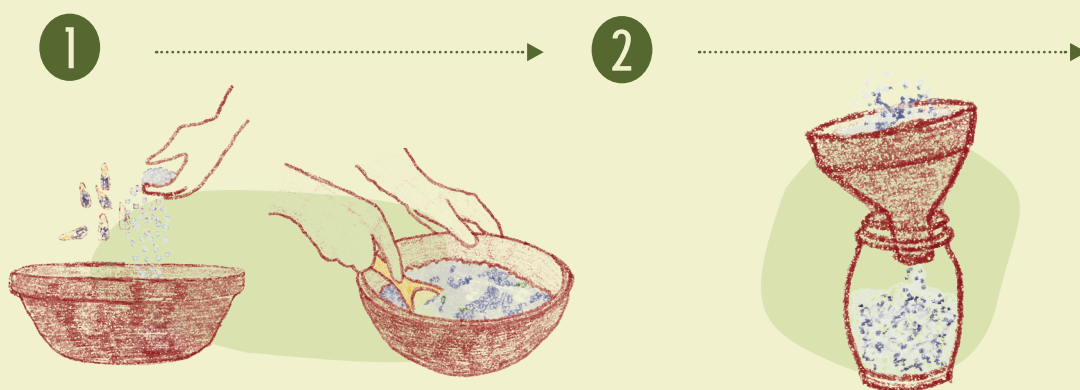
- 100 gramas de sal grosso de mercado/churrasco;
- 50 gramas de planta seca com propriedade aromática/terapêutica (indicação: lavanda e capim santo);
- 5 gotas de óleo essencial (indicação: alecrim);
- 50 gramas de açaí em pó ou beterraba em pó ou açafrão (opcional para mudar a coloração).

★ UTENSÍLIOS

- Recipiente para mistura;
- Funil;
- Embalagem ou saco de plástico.



★ MODO DE PREPARO



Em um recipiente que tenha finalidade própria para essa fabricação, misture o sal e as plantas;

Após a mistura, despeje, com o funil, o sal com as plantas, na embalagem final;



Por fim, adicione as gotas de óleo essencial, tampe ou feche a embalagem e misture novamente.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

★ VARIAÇÕES

Os sais de banho podem ser utilizados também como escalda-pés, ativando a circulação sanguínea, aliviando dores e cansaço, principalmente, por serem utilizados com água quente. Assim, é indicado que as plantas e óleos utilizados colaborem com essas finalidades, com base em propriedades relaxantes e calmantes. Também são recomendadas plantas com propriedades terapêuticas pelo aroma, como rosas, alfazema, hortelã-pimenta, laranja, arruda, mexerica, limão, entre outras.

★ OBSERVAÇÕES

Sais de banho não devem ser utilizados como banho de assento para mulheres. O sal grosso é um elemento que não possui propriedades medicinais, por isso é essencial que seja acompanhado de plantas.

8.6 VELAS AROMÁTICAS

★ INGREDIENTES

- 50 gramas de cera de abelha ou cera vegetal (variável, de acordo com a forma utilizada);
- 2 gotas de óleo essencial;
- Plantas secas (opcional);
- Giz de cera escolar ou corante vegetal (opcional);
- Pavio de vela algodão 2 mm (também pode ser substituído por pavio de madeira 5 cm);
- Ilhós de vela metalizado 2 mm;
- Óleo vegetal de cozinha.



★ UTENSÍLIOS

- Leiteira esmaltada para uso único de velas;
- Colher de pau pequena;
- Termômetro culinário;
- Forma de silicone em variados formatos;
- Tesoura;
- Alicate;
- Palito de picolé.

★ MODO DE PREPARO

1

Em banho-maria, coloque, na panela esmaltada, a cera de abelha ou cera vegetal, em fogo médio;

Acompanhe o derretimento da cera com o termômetro, evitando ultrapassar 100° C, e a fervura do líquido; também, evite misturar. Caso seja necessário, utilize a colher de pau;

Se quiser, para colorir sua vela, utilize o corante vegetal ou giz de cera na mistura;

Desligue o fogo após o derretimento completo da cera ou giz;





2

Deixe descansar. Ao atingir 60° C, adicione as gotas de óleo essencial e as plantas secas, misturando o mínimo possível, até ficar uma mistura líquida harmoniosa;

3

Unte as formas com óleo vegetal de cozinha; e corte os pavios no tamanho desejado, mergulhe-os rapidamente na mistura e encaixe o ilhós no pavio com ajuda do alicate, utilizando palitos de picolé para manter o pavio equilibrado dentro da forma;

4

Despeje bem devagar a cera, nas formas de silicone. Ao terminar, dê pequenas batidas do lado de fora, para tirar bolhas de ar;



5

Deixe as velas secarem em ambiente de sombra. Após endurecimento, deixe secar fora da forma por sete dias, antes de acender.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

★ VARIAÇÕES

A principal propriedade terapêutica das velas está relacionada ao aroma. Por isso, é fundamental utilizar plantas e óleos essenciais com características aromáticas, como alecrim, eucalipto, hortelã, erva-doce, capim-santo, laranja, limão, melaleuca, entre outros.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcílio de; ALMEIDA, Cristina Vieira de. **Morfologia da folha de plantas com sementes**. [s.l.] Universidade de São Paulo. Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, 2018. Disponível em: <https://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/view/1025/936/3441>. Acesso em: 31 out. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fito-terapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2024.

BARRETO, Raquel. Banho de ervas: especialista ensina como fazer e quais plantas usar. **Terra**, 15 mar. 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/banho-de-ervas-especialista-ensina-como-fazer-e-quais-plantas-usar,3a7368de64a4a3444ae0acfd57b023a7vtsgavvgg.html>. Acesso em: 8 set. 2025.

BOTICA ALTERNATIVA. **Tinturas: principais dúvidas a respeito**. 2023. Disponível em: <https://boticaalternativa.com.br/tinturas-as-principais-duvidas-a-respeito/>. Acesso em: 7 set. 2025.

EL TOGHLOBI, Gustavo Saad S.; ARANTES, Rafael Augusto; KNUDSEN, Beatriz Gianini; TABACH, Ricardo; PEREIRA, Marcos Aurélio

Almeida; CARVALHO, Rafael Guzzela de; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira; RODRIGUES, Francisco Sandro Menezes. Usos clínicos do fitoterápico da erva-baleeira (*Varonia curassavica* Jacq.): revisão da literatura. **International Journal of Health Management Review**, v. 2, n. 1, p. 28-38, 2022. Disponível em: <https://ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/300>. Acesso em: 1 ago. 2025.

FERREIRA NETO, José Ambrósia; REIS, Brício dos Santos; RODRIGUES, Aline Xisto; FERREIRA, Fernanda M.; REIS, Janderson D; VIEIRA, João Paulo Louzada; NEVES, Mateus de Carvalho Reis; FIALHO, Micheli Fontes; SILVA, Nathália Thaís Cosmo da; ALBINO, Pablo Murta Baião; TEIXEIRA, Thais H. Gestão de empreendimentos coletivos e mercados. 1. ed. Viçosa, MG: **Editores UFV**, 2019. v. 4. 292 p. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/858679961/Gestao-de-empresendimentos-coletivos>. Acesso em: 08 set. 2025.

FIRENZUOLI, Fabio; JAITAK, Vikas; HORVATH, Gyorgyi; BASSOLÉ, Imaél Henri Nestor; SETZER, William N.; GORI, Luigi. Essential oils: new perspectives in human health and wellness. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2014, p. 467363, 22 jun. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4090492/>. Acesso em: 8 set. 2025.

FONTES, Paulo. **Poder dos chás**. 2023. Disponível em: <https://poder-doschas.com/como-fazer-xaropes->

-caseiros-com-plantas-medicinais. Acesso em: 8 maio 2024.

JUDD, Walter S. *et al.* **Sistemática Vegetal: Um Enfoque Filogenético**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MARTINS, René Duarte *et al.* **Plantas medicinais e fitoterapia para agentes comunitários de saúde: manual para preparação de remédios caseiros**. Vitória de Santo Antão: CAV-UFPE, Centro Acadêmico de Vitória, 2023. 33 p. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/51843/1/Manual%20para%20Prepara%C3%A7%C3%A3o%20de%20Rem%C3%A9dios%20Caseiros%20-%20FARM%C3%81CIA%20VIVA%20UFPECAV.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2025.

OLIVEIRA, Rose Mara S. C. de. **Farmácia viva comunitária: plantas medicinais**. Campos dos Goytacazes: Essentia Editora, 2006. 20 p. ISBN 85-99968-02-5. Disponível em: <https://www.ecoagri.com.br/web/wp-content/uploads/Cartilha-Farm%C3%A1cia-viva.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

PLANTAS E HORTALIÇAS. **Manipulação das Plantas medicinais: xarope, pomada**. 2014. Disponível em: <https://plantasehortalicas.com.br/plantas-medicinais-xarope-pomada/>. Acesso em: 8 set. 2025.

RISCAROLLI, Priscilla. **Compressas naturais: como são feitas e quais as recomendações de uso?** DicasOnline.com, 21 mar. 2018. Disponível em: <https://www.dicasonline.com/compressas-naturais/>. Acesso em: 8 set. 2025.

RODA DE CONVERSA SOBRE PLANTAS MEDICINAIS – PASSIFLORA. Brasília: Secretaria de Saúde do Distrito Federal, Diretoria Regional de Atenção Primária à Saúde; **Farmácia Viva do CERPIS**, out. 2019. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/1118391/FOLHETO-PASSIFLORA.pdf/320c27be-bba1-2b90-c9aa-cf3f-6855cbcc?t=1652136746924>. Acesso em: 5 ago. 2025.

SCHIEDECK, Gustavo; BEVILAQUA, Gilberto Antônio Peripolli; NACHTIGAL, Gláucia de Figueiredo; BAUER, Maicon Vinícius de Lima. **Método de preparo de tintura de plantas bioativas para fins agrícolas**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2008. 4 p. Série: Comunicado Técnico, 190. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/746473/1/comunicado190.pdf>. Acesso em: 7 set. 2025.

APÊNDICE: GALERIA DE IMAGENS DAS PLANTAS MEDICINAIS DA CARTILHA DA CASA DA CURA

Açafrão



Curcuma longa

Alecrim



Rosmarinus officinalis

Andiroba



Carapa guianensis

Arnica



Solidago chilensis

Arruda



Ruta graveolens

Babosa



Aloe Vera

Bálsamo



Cotyledon orbiculata

Calêndula



Calendula

Camomila



Matricaria recutita

Capim-Limão



Cymbopogon citratus

Cavalinha



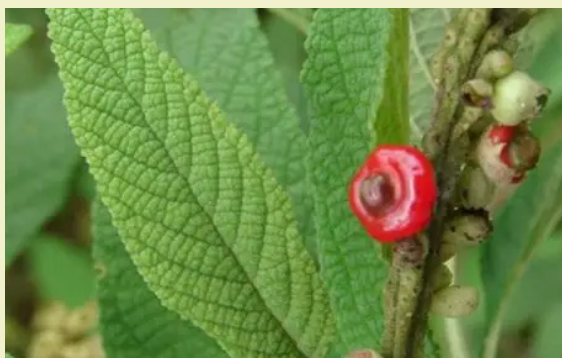
Equisetum arvense

Copaíba/Pau D'óleo



Copaifera langsdorffii

Erva Baleeira



Varronia curassavica

Erva Cidreira



Lippia alba

Erva Doce



Pimpinella anisum

Espada de São Jorge



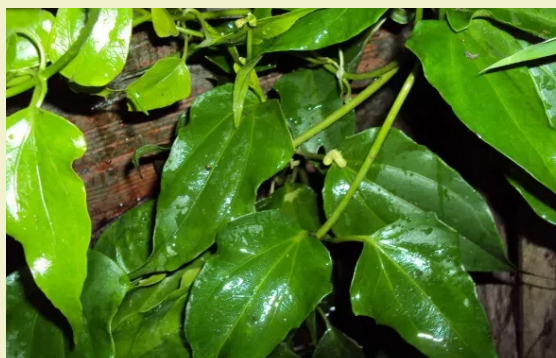
Sansevieria trifasciata

Eucalipto de Cheiro



Eucalyptus citriodora

Guaco



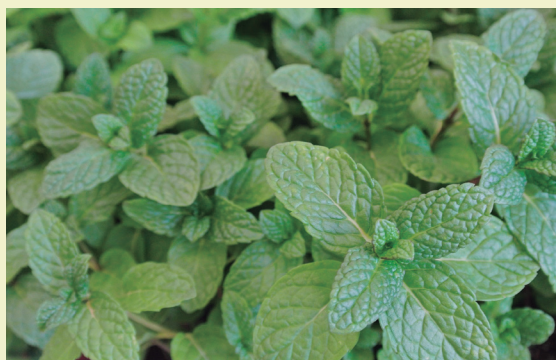
Mikania laevigata

Hibisco



Hibiscus sabdariffa

Hortelã



Mentha spicata

Hortelã Pimenta



Mentha x piperita

Jatobá



Hymenaea stigonocarpa

Laranja



Citrus x sinensis

Lavanda



Lavandula spp

Limão



Citrus sp

Manjeriço



Ocimum basilicum

Fonte: Imagens de utilização gratuita ao abrigo da licença de conteúdo do Pixabay.

