

SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2023

CARTILHA EDUCACIONAL DE
ALFAVACA E CHANANA



Sara Sofia Pereira Holanda



SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2023

CARTILHA EDUCACIONAL DE
ALFAVACA E CHANANA

Sara Sofia Pereira Holanda

EDITORA CHEFE

Profº Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

ORGANIZADOR DO LIVRO

Sara Sofia Pereira Holanda

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Alan Ferreira de Moraes

BIBLIOTECÁRIA

Aline Grazielle Benitez

IMAGENS DE CAPA

AdobeStok

ÁREA DO CONHECIMENTO

Ciências Biológicas

2022 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2022 Os Autores

Copyright da Edição © 2022 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva da autora, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pela autora para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

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

Holanda, Sara Sofia Pereira

Cartilha educacional de alfavaca e chanana
[livro eletrônico] / Sara Sofia Pereira Holanda. --
1. ed. -- São José dos Pinhais, PR : Seven Events,
2023.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-84976-45-0

1. Medicina alternativa 2. Plantas - Cultivo
3. Plantas medicinais - Brasil I. Título.

23-158331

CDD-581.634

Índices para catálogo sistemático:

2. Plantas medicinais: Medicina natural 615.535

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

DOI – 10.56238/sevorgplantano-

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra **DECLARAM** para os seguintes fins que:

1. Não possui qualquer interesse comercial que enseje um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado;
2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente nas seguintes condições: "a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão; "
3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos e vícios de autoria;
4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas;
5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa;
6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Seven Publicações Ltda.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Seven Publicações Ltda DECLARA, para fins de direitos deveres e eventuais acepções metodológicas ou jurídicas, que:

1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, constituindo direito sobre a publicação e reprodução dos materiais. Não se responsabilizando solidariamente na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; Sendo única e exclusivamente responsabilidade do (s) autor (es) a verificação de tais questões autorais e outras, se eximindo portando a Editora de eventuais danos civis, administrativos e penais que surjam.
2. Autoriza A DIVULGAÇÃO DA OBRA, pelo (s) autor (es) em palestras, cursos eventos, shows, meios midiáticos e televisivos, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial, com a apresentação dos devidos CRÉDITOS a SEVEN EVENTOS ACADÊMICOS, podendo ser responsabilizado o autor (es) e divulgadores pela omissão/apagamento de tais informações;
3. Todos os e-book são open access, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de e-commerce, ou qualquer outro meio virtual ou físico. Sendo, portanto, isenta de repasses de direitos autorais aos autores, vez que o formato não enseja demais direitos que não os fins didáticos e publicitários da obra que podem ser consultados a todo momento.
4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro;
5. A Seven Eventos Acadêmicos, não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra, em conformidade ao Marco Civil da Internet, a Lei Geral de Proteção de Dados e a Constituição da República Federativa.

Sara Sofia Pereira Holanda



Cearnense, nascida em Aracati, vivendo desde de sempre em Icapui-CE. Minha formação acadêmica conta com técnico em Petroquímica pelo IFCE- Campus Aracati-CE, graduada em Biomedicina, tendo habilitação em Patologia Clínica, pós graduada em auditoria. cursando Especialização em Tecnologias Educacionais e Educação a Distância pelo IFRN - Campus Mossoró. Este Cartilha trata-se de um sonho que começou no final da graduação onde seu desenvolvimento e construção foi iniciado no projeto do meu TCC, e finalizado na monografia do TCC. Sempre gostei de pesquisa sobre plantas e doenças, Mas na disciplina de PICS da graduação veio a paixão por fitoterápicos, tudo isso contribuindo para que

chegasse até este tão sonhado livro.

Apresentação

Esta cartilha tem como objetivo trazer informações a respeito das plantas *Ocimum Basilicum* e *Turnera Subulata*, informando os benefícios e malefícios, cultivo e preparo. Tais dados baseado em evidências científica, estudos comprovados, com teste de laboratórios. Esta cartilha tem o intuito exclusivo de educar e não para que seja utilizando como meio de instruir no uso. Pois segundo a ANVISA as plantas aqui citadas não contém estudos científicos suficientes para que seja considerado drogas vegetais, sendo consideradas apenas alimentos.

Onde no Brasil o Ministério da Saúde (MS) e Agencia Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), dispõe de uma RESOLUÇÃO - RDC Nº10, DE 9 DE MARÇO DE 2010, que averiguá as notificações de drogas vegetais, sendo responsáveis à ANVISA, tendo ainda a farmacopeia para instruir a cerca do seu uso correto as plantas nas quais são consideradas drogas vegetais, que não são essas no caso, vendo assim a necessidade de um meio que traga todas as devidas informações a respeito das mesmas.

Tem se também a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fotográficos, que foi aprovado pelo Decreto nº 5.813, de junho de 2006, onde irá assegura o acesso seguro aos fitoterápicos no país, a respeito do uso e cuidado ao meio ambiente e saúde. (1)

Temos que ter consciência que o uso de planta medicinais vem desde dos primórdios com nossos antepassados, partindo do princípio de observação da natureza e animal. E que esses diversos fatores e a rica biodiversidade contribuiram para o interesse em pesquisas nessas áreas, mas que o que é investido ainda é muito pouco visto o potencial do Brasil. (2)

SUMÁRIO

Capítulo 1

Ocimum basilicum – Alfavaca

.....	8
1 - CULTIVO	8
.....	
1.1 CUIDADOS	9
.....	
1.2 MODO DE USAR	10
.....	
1.2.1 Folha	10
.....	
1.2.2 Indicação	10
.....	
1.2.3 Preparo	10
.....	
2 - PREPARO	11
.....	
2.1 FLOR E SEMENTE	11
.....	
2.1.1 Indicação	11
.....	
2.1.2 Preparo	11
.....	

Capítulo 2

Turnera subulata – Chanana

.....	13
1 - CULTIVO	13
.....	
2 - CUIDADOS	14
.....	
4 - FOLHAS	15
.....	
5 - INDICAÇÕES	15
.....	

6 - PREPAROS	15
6.1 FLOR	15
6.2 INDICAÇÃO	15
6.3 PREPARO	16
7- CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
8 - REFERÊNCIAS	17

Figura 1 - Alfavaca



Fonte: Autoria própria, 2020

1 CULTIVO

A *Ocimum basilicum* é considerada espontânea, por seu cultivo, nascimento se dá de forma espontânea, basta que as sementes sejam espalhadas pelo solo úmido e fértil para que as mesmas comecem a nascer se espalhando de forma rápida.

Figura 2 - Galho de Alfavaca



Fonte: Autoria própria, 2021.

1.1 CUIDADOS

Tabela 1 – 1.2 prós, contras da alfavaca e as doenças

PRÓS	FOLHAS: Usando como antisséptico, usando também em doenças digestivas e respiratórias. Tem propriedades antioxidantes, ansiolíticas e antimicrobianas (4); SEMENTE: Uso como laxante (3); De origem natural (5); Efeito hipoglicêmico, antihelmíntico e antifúngico (6);
CONTRAS	Forte cheiro, pode causa incomodo para pessoas sensíveis (5);
DOENÇAS	A alfavaca é indicada no combate a várias doenças sendo: leishmanioses, infecções do trato respiratório superior, diarreia/antidiurese, desordem gastrointestinal, febre tifóide, dor de cabeça, doenças de pele e oftalmológicas. (5).

Fonte: Aatoria própria, 2021.

Figura 3 - Raiz da Alfavaca



Fonte: Aatoria própria, 2021.

Figura 4 - Caule da Alfavaca



Fonte: Autoria própria, 2021.

1.2 MODO DE USAR

1.2.1 Folha

São utilizadas as folhas na preparação de chás, infusão, inalação e banhos. (3)

1.2.2 Indicação

Cicatrizante, afta, angina (inflamação das mucosas da garganta, da laringe e da traqueia, causada por Amigdalite), anúria (dificuldade para urina ou ausência por um período mínimo de 24h), cólica, colite (inflamação no intestino grosso), estomatite, garganta, doença do; intestino, doença do; psoríase (inflamação da pele), vômito. (8)

1.2.3 Preparo

Para cicatrização, chá: 60g de folhas para 1L de água, fazer compressa no local. Afta, utiliza o chá para fazer bochecho 2 vezes ao dia. No chá são 60g para 1L de água. (8)

Figura 5 - Folha da Alfavaca



Fonte: Autoria própria, 2021.

2 PREPARO

Angina: utiliza-se chá com 20g de folhas para 1L de água tomar 4 xícaras ao dia.
Anúria: indica-se o chá com 20g de folhas para 1L de água, tomar 4 xícaras ao dia.
Cólica: É feito o chá das folhas, sendo 20g da folha para 1L de água, tomando-se 4 xícaras ao dia.
Colite: Chá das folhas com 20g para 1L de água, tomar 4 xícaras ao dia.
Estomatite: Se faz o chá das folhas da alfavaca com 80g para 1L de água. Para se fazer bochecho 2 vezes a dia.
Doença da Garganta: Faz o chá para gargarejos 4 vezes ao dia. Utilizando-se 20g das folhas de alfavaca para 1L de água.
Doenças do Intestino: Chá das folhas 20g para 1L de água tomar 4 xícaras ao dia.
Psoríase: Chá das folhas de alfavaca, 20g das mesmas para 1L de água, tomar 3 xícaras ao dia.
Vômito: Tomar 1 xícara de chá das folhas de alfavaca, feito com 20g para 1L de água. (11)

2.1 FLOR E SEMENTE

2.1.1 Indicação

As sementes servem como laxativas e são usadas contra gonorreia. O chá é feito com folhas, enquanto em outras culturas como na Tailândia é utilizado como condimento. As folhas e flores de alfavaca são usadas de maneira de infusão, decocção ou em fórmula de xaropes, como carminativos, estimulantes, sudoríficos, febrífugos, diuréticos, sendo indicado nas tosses e bronquites. Os seus compostos químicos têm atividade como antisséptico, antifúngicos e antibactericida. (3)

2.1.2 Preparo

Chá: A qualidade e flor, semente vai depende de para que será utilizado, e a quantidade para diluição vai depende da quantidade da planta, terá uma proporção, além de que os tratamentos devem durar de 5 a 10 dias, depois observar se é necessário continuar. (8)

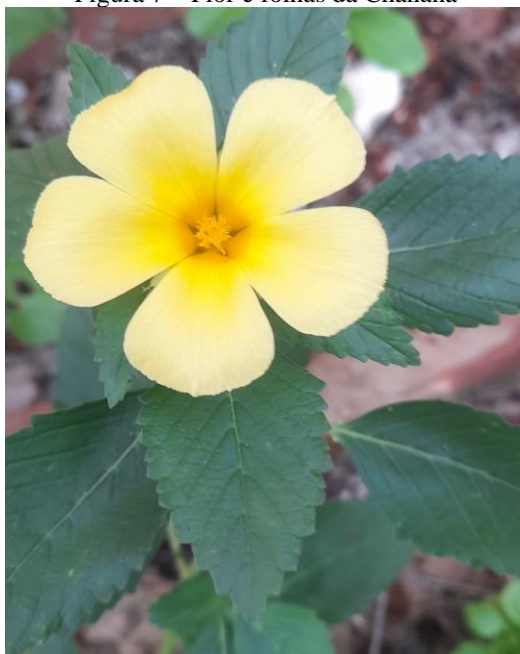
Figura 6 - Flor da Alfavaca



Fonte: Autorial própria, 2021.

Decocção: Será despejado água fria sobre as ervas, e iniciar o cozimento. A tempo de fervura vai de 5 a 20 minutos. As flores, folhas, tenras e brotos vai no máximo 10 minutos. Partes mais rígidas como raízes, cascas e talos devem ser cortados em pequenos pedaços pequenos e posto a cozinhar durante a 15 a 20 minutos, devem permanecer fechado alguns minutos. Infusão: Utiliza as ervas no recipiente e despejar água quente já fervida sobre as mesmas. É tampado o mesmo recipiente com as ervas, abafado, para deixar em infusão em descanso. Onde as folhas e flores devem permanecer em descanso por 10 minutos, já os talos, raízes e cascas, durante 20 a 30 minutos. (8)

Figura 7 – Flor e folhas da Chanana



Fonte: Autoria própria, 2021.

1 CULTIVO

A planta é um arbusto de fácil cultivo, no qual sobrevive a altas variações de temperatura, resistindo até a 85 °C. (2)

Figura 8 – Galho da Chanana



Fonte: Autoria própria, 2021.

2 CUIDADOS

Tabela 2 – 2.2 prós, contras da chanana e as doenças

PRÓS	Possui propriedade: antihiperglicêmica, afrodisíaca, antiulcerativa, hipotensiva, anti-inflamatória, larvicida, antimalárica, espasmogênica e também vasodilatadora (7). A sua aplicabilidade à medicina popular no tratamento de amenorréias, dismenoréias e como abortivo. Além de um potencial antibiótico e antibacteriano. (2).
CONTRAS	Abortiva. (2)
DOENÇAS	Trata doenças gástricas e amenorreias. (2)

Fonte: Aatoria própria, 2021.

Figura 9 – Raiz da Chanana



Fonte: Aatoria própria, 2021.

Figura 10 – Flor da Chanana



Fonte: Aatoria própria, 2021.

4 FOLHAS

As suas folhas podem ser utilizadas em forma de extrato aquoso, decocto e chá. (9)

5 INDICAÇÕES

O chá utilizado a planta no seu todo, indicasse para mulheres no período pós-parto e para aquelas que têm amenorreia. Já o extrato aquoso das folhas desta espécie tem atividade para combater a febre; E o decocto das folhas atua como abortivo. (9)

6 PREPAROS

Geralmente é usado o chá, em que são utilizadas as folhas dessa planta. Onde o chá é feito com 2 folhas de Damiana em 200 ml de água fervente e deixar em volta de 10 minutos. Em seguida, coar e beber. É indicado até 2 xícaras por dia, lembrando que esse fitoterápico como qualquer outro deve ser usado sobe indicação medica, onde será mostrado os prós e outras, e saber se a pessoa pode realmente fazer uso da erva. (10)

Figura 11 – Folha da Chanana



Fonte: Aatoria própria, 2021.

6.1 FLOR

Pode ser usado como chá e o extrato aquoso, onde cada qual será indicado para uma coisa. (9)

6.2 INDICAÇÃO

É usado no combate a cólica menstrual o seu extrato, já o chá da planta toda ajudar no combate a úlceras gástricas, duodenais e contra amenorreia, pós-parto q cólicas menstruais. (9)

No combate a úlceras gástricas, duodenais e contra amenorreia na forma de chá, segundo a medicina popular (2).

6.3 PREPARO

Figura 12 – Flor da Chanana



Fonte: A autoria própria, 2021.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta cartilha tem o objetivo educacional, de educar sobre as legislações que fiscalizam as plantas medicinais e mostrar estudos de duas plantas medicinais, a Alfavaca e a Chanana, mostrando que mesmo se tratando de produtos naturais, existem formas de uso corretas, de que deve-se seguir, para que não haja qualquer problema, não venha a causar danos, mesmo assim esta mesma cartilha, não vem como o objetivo de instrução, devido a ANVISA não considerar droga vegetal, não estando na farmacopeia e assim não tendo meio direto informativo das mesmas plantas.

REFERÊNCIAS

Barreto, b. B. Et al. Política e programa nacional de plantas medicinais e fitoterápicos. Ministério da saúde. Brasília/df, 2006.

Silva, t.r.p.m. Avaliação de atividades biológicas da *turnera subulata*. Dissertação (mestre em bioquímica e fisiologia) - universidade federal de pernambuco. Recife. P. 52. 2012.

Vianna, juliana santos. Caracterização anatômica, morfológica e química de quimiotipos de *ocimum gratissimum* lineu. 2009. Tese (dissertação de mestrado em ciências agrárias) - universidade de brasília - faculdade de agronomia e medicina veterinária, 2009.

Souza, raiane andreza de. Efeito da aplicação de diferentes relações de intermitência na secagem de folhas de *ocimum gratissimum* l. 2018. Tese (dissertação como parte das exigências do programa de pós-graduação em engenharia agrícola, para obtenção do título de magister scientiae) universidade federal de viçosa, minas gerais-brasil, 2018.

Passos, m. G.; carvalho, h.; wiest, j. M. Inibição e inativação in vitro de diferentes métodos de extração de *ocimum gratissimum* l. (“alfavacão”, “alfavaca”, “alfavaca-cravo”) - labiatae (lamiaceae), frente a bactérias de interesse em alimentos. Revista brasileira de plantas medicinais, v. 11, n. 1, p. 71–78, 2009.

Gontijo, d. C.; fietto, l. C.; leite, j. P. V. Avaliação fitoquímica e atividade antioxidante, antimutagênica e toxicológica do extrato aquoso das folhas de *ocimum gratissimum* l. Revista brasileira de plantas medicinais, v. 16, n. 4, p. 874–880, 2014.

Silva, k. N. Estudo farmacobotânico comparativo de folhas de *turnera*. V. 17, n. 3, p. 396–413, 2007. Spethmann, carlos nascimento. Medicina alternativa de a a z. 7ª edição. Uberlândia-mg: natureza, setembro de 2004.

Filho, severino gonçalves de brito. Feofitinas e esteróides glicosilação de *turnera subulata* sm. (turneraceae). 2011. Tese (mestre em produtos naturais e sintéticos bioativos) - universidade federal da paraíba, 2011.

Tuasaúde. Damiana: para que serve e como fazer o chá da planta. 22 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/damiana/>. Acessado em 17 de març. De 2021 às 11:31.

REALIZAÇÃO:

SEVEN
publicações acadêmicas

ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENEVENTS.COM.BR

CONECTANDO O PESQUISADOR E A CIÊNCIA EM UM SÓ CLIQUE.