



# Cartilha do Relógio Medicinal



Fig 1: Relógio Medicinal. Fonte: Mariot, 2019.

PROJETO DE EXTENSÃO, RELÓGIO MEDICINAL: EDUCANDO PARA A SAÚDE  
PROF. ORIENTADOR: WILSON JOSÉ MORANDI FILHO  
BOLSISTA DO PROJETO: LETICIA ANDRIN ANTUNES MOREIRA  
ESTUDANTE VOLUNTÁRIA: KAROLAYNE DENCK

# Relógio Medicinal

## O QUE É RELÓGIO MEDICINAL

O Relógio Medicinal é uma organização de plantas com características medicinais divididas em doze canteiros, cada canteiro refere-se a um órgão ou sistema do corpo humano, incluindo um canteiro com PANC's (Plantas Alternativas Não Convencionais).

## A FITOTERAPIA NO RELÓGIO MEDICINAL

Segundo Maury e Rudder (2002), a fitoterapia é a forma de tratamento mais simples e natural, onde a ideia é tratar ou prevenir doenças graças a certos preparados vegetais ou aos princípios ativos que deles se pode extrair. Dos canteiros do relógio medicinal, podemos retirar plantas para confecção de fitoterápicos, como os chás, por exemplo.

Para cuidar das plantas presentes no relógio medicinal são usadas técnicas agroecológicas. A agroecologia é a agricultura baseada na sustentabilidade que visa o cuidado com meio ambiente, sendo culturalmente sensível, socialmente justo e economicamente viável.

Assim, recomenda-se o uso de uma planta medicinal com o objetivo de tratar problemas específicos.

*Veja a seguir recomendações!*

# Figado, baço e pâncreas

## . Boldo Brasileiro

- Nome Científico: (*Plectranthus barbatus*) (F: Labiateae)
- Partes utilizadas: folhas
- Indicações: Pode ser utilizado para tratar males do fígado e problemas de má digestão, mal estar gástrico em geral, na dispepsia, azia, ressaca e como amargo estimulante para digestão e apetite.
- Observação: Além do Boldo brasileiro, neste canteiro também podemos encontrar plantas como a Sete-sangrias (*Cuphea carthagenensis* Lythraceae) e a Pariparoba (*Phothomorphe umbellata* Piperaceae), que possuem propriedades que tratam males do fígado, baço e pancreas.

(LORENZI, 2002)



Fig 2: Boldo brasileiro. Fonte: Denck, 2021.

Fig 3: Sete Sangrias. Fonte: Denck, 2020.

Fig 4: Pariparoba. Fonte: Denck, 2020.

# Pulmão

## . Sálvia limão

- Nome Científico: (*Lippia alba*) (F: Verbenaceae)
- Partes utilizadas: folhas
- Indicações: Tem ação calmante, espasmolítica, devido a presença de citral, possui atividade analgésica graças ao mirceno, além de ter forte atividade sedativa e ansiolítica. Por possuir elevados teores de carvona e limoneno, seu chá apresenta atividade mucolítica, assim tornando a secreção dos brônquios mais fluidas, facilitando a expectoração. O chá é saboroso, aromático, alivia cólicas uterinas e intestinais, além de auxiliar no tratamento do nervosismo e estados de inquietação.
- Observação: Também encontramos plantas como Alfavaca-cravo (*Ocimum gratissimum* Labiateae), Guaco (*Mikania glomerata* Asteraceae) e Poejo (*Cunila microcephala* Labiateae) no canteiro do pulmão. Estas plantas possuem propriedades medicinais que fazem bem a este órgão.

(LORENZI, 2002)



Fig 5: Sálvia-limão. Fonte: Moreira, 2021.



Fig 6: Guaco. Fonte: Denck, 2021.



Fig 7: Poejo rasteiro. Fonte: Denck, 2021.

## Intestino delgado e grosso

### . Poejo

- Nome Científico: (*Cunila microcephala*) (F: Labiatae)
- Partes utilizadas: folhas
- Indicações: O Poejo possui ação antiespasmódica, estimulante, aromática, digestivo, antifebril e em afecções respiratórias.
- Observação: Encontramos plantas como Tanchagem (*Plantago major* Plantaginaceae) e hortelã pimenta (*Mentha x piperita* Labiatae) que fazem bem ao intestino delgado e grosso.

(BOELL, 2020)



Fig 8: Poejo. Fonte: Denck, 2021.



Fig 9: Hortelã pimenta. Fonte: Denck, 2021.



Fig 10: Tanchagem. Fonte: Denck, 2021.

## Estômago

### . Hortelã pimenta

- Nome Científico: (*Mentha piperita*) (F: Labiatae)
- Partes usadas: folhas
- Indicações: As folhas e o óleo essencial dessa planta tem propriedades antiespasmódica, antiinflamatória, antiúlcera e antiviral, além de que sua infusão pode ajudar em casos de má digestão, náuseas e sensação de empachamento, causada por acúmulo de gases no aparelho digestivo.
- Observação: Neste canteiro ainda encontramos Manjericão (*Ocimum americanum* Labiatae) e Fel de índio (*Vernonia condensata* Asteraceae) que possuem propriedades medicinais que beneficiam o estômago.

(LORENZI, 2002)



Fig 11: Hortelã pimenta. Fonte: Denck, 2021.

Fig 12: Manjericão. Fonte: Moreira, 2021.

Fig 13: Fel de índio. Fonte: Denck, 2021.

## Coração

### . Alho medicinal

- Nome científico: (*Tulbaghia violacea*) (F: Amaryllidaceae)
- Partes usadas: folhas e bulbos
- Indicações: O Alho medicinal tem propriedades androgênica, afrodisíaco, anti-trombótico, anti-câncer e hipoglicemiante, sendo que pode ajudar com baixa libido feminina ou masculina, risco de trombose, câncer, sinusite, cefaléias, pressão-alta e diabetes.
- Observação: Para o canteiro do coração ainda temos plantas como Bardana (*Arctium lappa* Asteraceae), Alecrim (*Rosmarinus officinalis* Labiatae) e Penicilina (*Alternanthera brasiliensis* Amaranthaceae) que fazem bem a este órgão.

(Patro, 2014)



Fig 14: Alecrim. Fonte: Denck, 2021.



Fig 15: Alho Medicinal. Fonte: Denck, 2021.



Fig 16: Bardana. Fonte: Denck, 2021.

## Bexiga

### . Cavalinha

- Nome científico: (*Equisetum giganteum*) (F: *Equisetaceae*)
- Partes usadas: hastes aéreas
- Indicações: A cavalinha tem ação diurética, adstringente e estípticas, esta pode auxiliar no tratamento da gonorréia, diarréia, infecções dos rins e bexiga, além de sua tintura em uso interno ou externamente estimular a consolidação de fraturas ósseas.
- Observação: Para este canteiro também temos a Arruda (*Ruta graveolens* *Rutaceae*) que é benéfica para a bexiga.

(LORENZI, 2002)



Fig 17: Cavalinha. Fonte: Denck, 2020.

# Rins

## . Cana do Brejo

- Nome Científico: (*Costus spicatus*) (F: Zingiberaceae)
- Partes usadas: folhas, hastas e rizomas
- Indicações: A Cana-do-Brejo possui propriedades depurativa, adstringente e diurética. O uso de suas raízes e rizomas promovem ação diurética, tônico, emenagogo e diaforético. O suco da haste fresca diluído em água pode ser usado contra gonorréia, sífilis, nefrite, picadas de insetos, problemas da bexiga e diabetes.
- Observação: Podemos encontrar plantas como Folha de fortuna (*Bryophyllum pinnatum* Crassulaceae) e Hibisco (*Hibiscus sabdariffa* Malvaceae) neste canteiro, que fazem bem aos rins.

(LORENZI, 2002)



Fig 18: Cana do brejo. Fonte: Denck, 2020.



Fig 19: Folha da fortuna. Fonte: Denck, 2021.



Fig 20: Hibisco. Fonte: Denck, 2021.

# Sistema Circulatório

## . Alecrim

- Nome Científico: (*Rosmarinus officinalis*) (F: Labiate)
- Partes usadas: folhas
- Indicações: O alecrim possui propriedades que podem ajudar com má digestão, gases no aparelho digestivo, dores de cabeça, dismenorréia, fadiga, memória fraca, má circulação, casos de hipertensão e perda de apetite. Externamente pode auxiliar na cicatrização e possui ação antiinflamatório.
- Observação: Neste canteiro ainda encontramos Gengibre (*Zingiber officinale* Zingiberaceae), Arnica (*Arnica montana* Asteraceae) e Capim-limão (*Cymbopogon citratus* Poaceae) que são benéficos para o sistema circulatório.

(LORENZI, 2002)



Fig 21: Alecrim. Fonte: Denck, 2021.



Fig 22: Gengibre. Fonte: Denck , 2021.

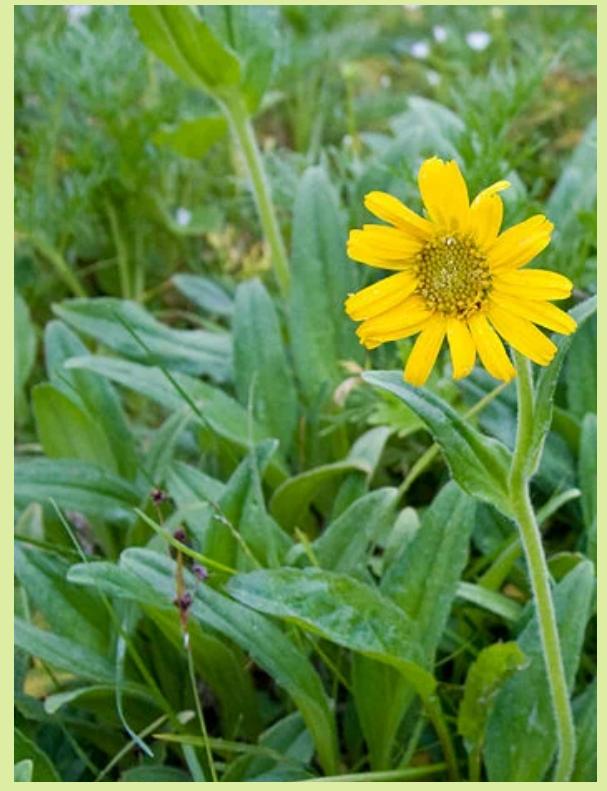


Fig 23: Arnica. Fonte: Denck, 2020.

## Sistema excretor, respiratório e digestivo

### . Mil folhas

- Nome Científico: (*Achillea millefolium*) (F: Asteraceae)
- Partes usadas: folhas e flores
- Indicações: Possui ação diurética, antiinflamatória, antiespasmódica e cicatrizante, sendo usada internamente contra infecção das vias respiratórias superiores, indisposição, astenia, flatulência, dispepsia, diarreia, febre e auxiliar no tratamento de gota. Externamente é usada contra hemorroidas, contusões, doenças da pele, feridas e dores musculares.
- Observação: No canteiro dos Sistemas digestivo, respiratório e excretor também podemos encontrar a Tanchagem (*Plantago major* Plantaginaceae) que é benéfica para esses sistemas.

(LORENZI, 2002)



Fig 24: Mil folhas. Fonte: Denck, 2020.



Fig 25: Tanchagem. Fonte: Denck, 2021.

## Vesícula biliar

### . Dente de leão

- Nome Científico: (*Taraxacum officinale*) (F: Asteraceae)
- Partes usadas: raízes, folhas e flores
- Indicações: O Dente de leão é considerado um diurético potente, onde suas raízes, folhas e flores podem ser utilizadas para auxiliar nas dores reumáticas, diabetes, inapetência, afecções da pele, astenia e para distúrbios de função digestiva (estomacal, hepática, biliar, intestinal e prisão de ventre).
- Observação: Também encontramos Boldo brasileiro (*Plectranthus barbatus Labiateae*) e Manjericão (*Ocimum selloi Labiateae*), aos quais também beneficiam a Vesícula biliar.

(LORENZI, 2002)



Fig 26: Dente de leão. Fonte: Eugene Peretz, 2008.

Fig 27: Boldo. Fonte: Denck, 2021.

Fig 28. Manjericão. Fonte: Denck, 2021.

## PANC's

### . Capuchinha ou Nastúrcio

- Nome Científico: (*Tropaeolum majus*) (F: Tropaeolaceae)
- Partes usadas: folhas, botões florais e flores
- Indicações: A Capuchinha é considerada antiescorbútica, antiséptica e pode ser usada como fortificante dos cabelos e no tratamento de afecções pulmonares. Além de ser empregada na medicina caseira pode ser utilizada para fins alimentares pois possui alto valor nutritivo, sendo consumida como salada por exemplo.
- Observação: Encontramos Dente de leão (*Taraxacum officinale* Asteraceae) e Curry (*Helichrysum italicum* Asteraceae) neste canteiro, pois também são consideradas PANC's.

(LORENZI, 2002)

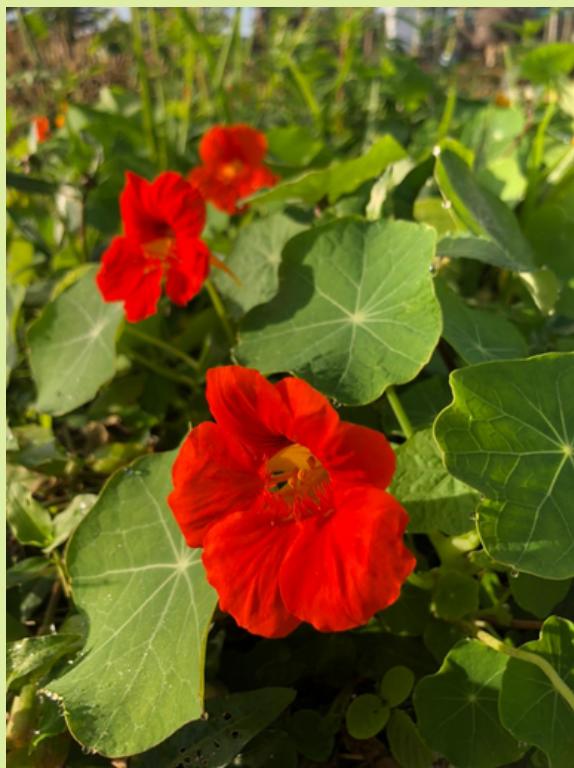


Fig 29: Capuchinhas. Fonte: Denck, 2021.

## Cicatrizantes

### . Babosa

- Nome Científico: (*Aloe vera*) (F: *Liliaceae*)
- Partes usadas: gel (parte mucilaginosa)
- Indicações: O gel da Babosa possuí forte atividade cicatrizante, além de ter uma boa ação antimicrobiana sobre fungos e bactérias, sendo recomendada em casos de queimaduras e ferimentos superficiais da pele, hemorroidas inflamadas, contusões, entorses e dores reumáticas. O gel deve ser usado apenas externamente e não deve ser ingerido.
- Observação: Além da babosa, também temos o Confrei (*Symphytum officinale* *Boraginaceae*), Pinhão-roxo (*Jatropha gossypiifolia* *Euphorbiaceae*) e Lavanda (*Lavandula sp Labiateae*) que também possuem propriedades cicatrizantes.

(LORENZI, 2002)



Fig 30: Confrei. Fonte: Denk, 2021.



Fig 31: Babosa. Fonte: Moreira, 2021.

# Modos de utilização das plantas medicinais



## ● Infusão



A água fervente é colocada sobre a planta em um recipiente que deverá ser abafado por 10 a 15 minutos. Após este procedimento, o líquido deverá ser coado. As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são as flores e folhas.

## ● Decocção ou Cozimento

A planta é colocada juntamente com água para ferver. O tempo de fervura ou cozimento pode chegar até 20 minutos, de acordo, com a parte da planta a ser utilizada, espécie e/ou princípio ativo. Após este procedimento, o chá deverá ser coado. As partes das plantas mais usadas neste tipo de preparo são rizomas, raízes, cascas, sementes e folhas coriáceas (grossas ou duras).

## ● Tintura

Segundo site Cursos CPT sobre tinturas com plantas medicinais (2021), a tintura é uma forma de extração dos princípios ativos das plantas medicinais, utilizando-se álcool, de preferência álcool de cereais. Ela pode ser reparada com plantas frescas ou secas, previamente picadas ou trituradas, sendo que o procedimento para o preparo de tintura é o mesmo para qualquer parte da planta: raízes, caules, flores ou folhas.

Quando a tintura é preparada com plantas medicinais secas, sua validade é de dois anos quando armazenada em local fresco, seco e escuro, já quando a tintura é preparada com plantas medicinais frescas sua validade é de um apenas um ano.

## ● Xarope

O xarope é uma preparação onde os princípios ativos das plantas são dissolvidos em água e açúcar aquecidos. Segundo Martin (2005), podem ser utilizados contra tosses, dores de garganta e bronquite, não sendo recomendados para diabéticos. No IFC - Campus Camboriú a produção deste ocorre na Agroindústria Vegetal, onde para sua confecção é utilizada quatro espécies de plantas medicinais retiradas do Relógio Medicinal do Campus, sendo que estas são produzidas agroecologicamente.

As plantas utilizadas para confecção do xarope medicinal feito no IFC-Campus Camboriú são: Gengibre (*Zingiber officinale*), Poejo (*Cunila microcephala*), Hortelã (*Mentha spicata*) e Guaco (*Mikania glomerata*).



## *Agradecimentos*

Agradecemos ao Instituto Federal Catarinense - Campus Camboriú pela concessão da Bolsa de Extensão referente ao Edital 028/2020 e ao Professor Wilson José Morandi Filho pela orientação e disposição.



Fig 34: Professor Wilson, Karollayne e Letícia. Fonte: Morandi F., 2021.



## Referências

- BOELL, M. Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS. Horto didático UFSC, 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/poejo/>>. Acesso em: 24 outubro 2021.
- COMO plantar dente-de-leão. Hortas info, 2022. Disponível em: <<https://hortas.info/como-plantar-dente-de-leao>>. Acesso em: 24 fev 2022.
- LORENZI, H. ; MATOS, F. J. A. Plantas medicinais do Brasil: Nativas e exóticas. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- MARTIN, J. G. P. Medicinais: formas de preparo e uso. Ibb Unesp, 2005. Disponível em: <<https://www2.ibb.unesp.br/departamentos/Educacao/Trabalhos/coisasdecerrado/MEDICINAIS/medicinaispreparo.htm>>. Acesso em: 17 junho 2021.
- MAURY, E. A.; RUDDER C. Guia das plantas medicinais. 1 ed. São Paulo: Rideel, 2002.
- PATRO, Raquel. Alho-social – Tulbaghia violacea. Jardineiro net, 2014. Disponível em: <<https://www.jardineiro.net/plantas/alho-social-tulbaghia-violacea.html>>. Acesso em: 24 outubro 2021.
- TINTURAS com plantas medicinais. Cursos CPT, 2021. Disponível em: <<https://www.cpt.com.br/dicas-cursos-cpt/tinturas-com-plantas-medicinais>>. Acesso em: 17 junho 2021.