CARTILHA

FITOPREPAROS ANTI-HIPERTENSIVOS

Nicole Alves Domingues
Miréia Aparecida Bezerra Pereira Freitas
João Pedro Pereira dos Santos
Fernanda Martins Silva
Natália Alves Domingues

D671 Domingues, Nicole Alves

Cartilha de Fitopreparos Anti-hipertensivos / Nicole Alves Domingues... [et al.] . -- 2026.
11 p.: il.

1. Fitoterapia. 2. Medicamentos de origem vegetal 3. Hipertensão. I. Título. II. Domingues, Nicole Alves III. Freitas, Miréia Aparecida Bezerra Pereira. IV. Santos, João Pedro Pereira de. V. Silva, Fernanda Martins. VI. Domingues, Natália Alves.

CDD: 615.321
CDU: 615.322

Sérnio Angelim dos Anjos – Bibliotecário – CRB 2 -1752

SUMÁRIO

01 Introdução

02 Objetivo

03 Recomendações

04 Modo de Preparo

05 Tabela Fitopreparos

06 Considerações Finais

07 Agradecimentos

08 Referências

INTRODUÇÃO

Cuidar da saúde é um gesto diário de amor e atenção. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), conhecida popularmente como pressão alta, afeta mais de 30% dos adultos no Brasil (SBC, 2020; BRASIL, 2022). O tratamento tradicional é essencial, mas o uso de plantas medicinais surge como um aliado poderoso para ajudar no controle da pressão, diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida.

O Sistema Único de Saúde (SUS) reconhece esse valor por meio da RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS). Plantas como a camomila, a erva-cidreira, o maracujá, o capim-santo e o hibisco possuem propriedades calmantes, diuréticas e protetoras do coração (DI STASI, 2019; VEIGA JR., 2021).

Esta cartilha nasceu de uma pesquisa real feita com idosas em Unidades Básicas de Saúde (UBS) em Gurupi-TO. O estudo provou que o uso correto e orientado desses chás ajuda a reduzir a pressão arterial de forma segura.

Nas próximas páginas, você vai encontrar um guia prático com o modo de preparo correto, doses seguras e tabelas de acompanhamento.



AMBRÓSIA. Close-up de fitoterapia na colher de pau. Pexels, 2021. Disponível em: pexels.com.

OBJETIVO

O objetivo desta cartilha é orientar você a preparar e utilizar chás de plantas medicinais de forma segura, correta e padronizada para auxiliar no controle da pressão alta.

Com as informações deste guia, você vai aprender:

- As plantas certas: Quais espécies da RENISUS ajudam na hipertensão.
- O preparo correto: Como fazer a infusão ou decocção sem perder as propriedades medicinais.
- A dose segura: A quantidade exata e os horários recomendados para o consumo.
- O uso consciente: Como monitorar sua pressão e evitar riscos à saúde.

Nosso foco é unir a sabedoria popular e a ciência para transformar o seu fitopreparo em um aliado diário da sua saúde!





EVERYDAYPLUS. Fitoterapia nas cápsulas com a folha do cal do kaffir no fundo branco. Dreamstime, [s.d.]. Disponível em: https://pt.dreamstime.com/fitoterapia-no-fundo-branco-image116623361

Recomendações e Alertas Importantes

O uso de plantas medicinais é um excelente aliado, mas exige responsabilidade. Leia com atenção as orientações abaixo para garantir um tratamento seguro:

O CHÁ NÃO SUBSTITUI O SEU REMÉDIO!

- Tratamento Complementar: Os chás funcionam como uma terapia complementar. Eles ajudam a acalmar e potencializar o bem-estar, mas nunca substituem os medicamentos passados pelo seu médico.
- Não pare de tomar seus comprimidos: Interromper o uso dos remédios da pressão por conta própria pode causar picos perigosos de hipertensão.

CONTRAINDICAÇÕES E CUIDADOS ESPECIALIZADOS

Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar o uso dessas plantas, pois existem contraindicações importantes:

- Interações medicamentosas: Algumas plantas podem potencializar demais o efeito do remédio de pressão ou do calmante de farmácia, fazendo a pressão ou o açúcar no sangue caírem rápido demais.
- Uso Geral: Grávidas, lactantes e pessoas com problemas graves no fígado ou rins devem ter cuidado redobrado e acompanhamento profissional ao consumir qualquer fitoterápico.

DICAS PARA O DIA A DIA

- Monitore sua pressão: Meça a pressão arterial regularmente e anote os valores.
- Observe seu corpo: Se sentir tontura, fraqueza, sonolência excessiva ou alergia, suspenda o uso do chá imediatamente e procure a sua UBS.
- Não adoce: Evite usar açúcar ou adoçantes nos chás fitopreparados para garantir o efeito puro da planta e proteger sua saúde.

MODO DE PREPARO

Para que a planta medicinal funcione como um remédio, o segredo está no preparo. Todos os métodos explicados aqui seguem as regras de segurança e eficácia da RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS).

Dependendo da parte da planta que você vai usar, o modo de fazer muda:



STOCKCAKE. Boiling Water Beauty. StockCake, 2024. Disponível em: https://stockcake.com/i/boiling-water-beauty_4386487_1929007

- INFUSÃO (PARA FOLHAS E FLORES)

1. Ferva a água e desligue o fogo.
2. Adicione a quantidade recomendada da planta seca ou fresca na xícara.
3. Despeje a água fervente por cima, tampe e abafe por 5 a 10 minutos.
4. Coe e beba morninho.

- DECOCÇÃO (PARA CASCAS, RAÍZES E SEMENTES)

1. Coloque a parte dura da planta e a água fria juntos na panela.
2. Leve ao fogo e, após começar a ferver, deixe cozinhando tampado por 5 a 10 minutos.
3. Desligue o fogo, deixe descansar por mais 5 minutos, coe e consuma.

TABELA FITOPREPARO S

As plantas que você encontra neste guia não foram escolhidas ao acaso. Elas são o resultado direto de uma pesquisa científica realizada em duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Gurupi-TO.

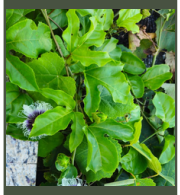
Por meio de entrevistas, conversamos com idosas hipertensas da nossa comunidade para entender quais plantas elas já conheciam, cultivavam e utilizavam no dia a dia.

A partir desse conhecimento tradicional compartilhado por elas, nós cruzamos os dados com a lista oficial da RENISUS. O resultado é este material: uma seleção que une a sabedoria prática das mulheres da nossa região com a segurança e a validação da ciência.



GUIA FITOPREPAROS HIPOTENSIVOS

Baseado no RENISUS

Nome Popular/Nome Científico	Imagem	Indicação na Hipertensão	Quantidade de Planta / Medida	Modo de Preparo	Horário e Frequência
Camomila (Matricaria recutita)	 Fonte: Catálogo de Produtos / Banco de Imagens Comercial.	Diminui a ansiedade e regula o bombeamento sanguíneo elevado.	1 a 3 g (1 colher de sopa das flores secas) para 150 mL a 200 mL de água por xícara	Infusão: Abafar por 10 min.	3 a 4 vezes ao dia. Entre as refeições (e antes de dormir - auxilia o sono)
Erva-cidreira (Lippia alba)	 Fonte: Foto de Divulgação via Portal Agro2.	Calmante suave, reduz a hipertensão por estresse.	1 a 3 g (1 colher de sopa das folhas picadas) para 150 mL a 200 mL de água por xícara	Infusão: Abafar por 5 a 10 min.	2 a 3 vezes ao dia. Após as refeições principais (auxilia também na digestão)
Capim-santo (Cymbopogon citratus)	 Fonte: Banco de imagens via iStock.	Efeito calmante e diurético leve.	1 a 3 g de folhas secas (ou 3 g de folhas frescas) para 150 mL a 200 mL de água por xícara	Infusão: Abafar por 10 min.	2 a 3 vezes ao dia. Distribuído ao longo do dia (manhã, tarde e noite)
Dente-de-leão (Taraxacum officinale)	 Fonte: Foto via Correio Braziliense.	Auxilia diretamente na redução da pressão (diurético).	2 a 3 g (cerca de 1 colher de sopa das folhas secas) para 150 mL de água por xícara.	Infusão: Abafar por 10 min.	3 vezes ao dia. Tomar antes das principais refeições (evitar o uso muito próximo ao horário de dormir).
Maracujá (Passiflora edulis)	 Fonte: Foto de Weedezign via Shutterstock.	Combate a insônia e acalma crises de pico pressórico.	1 a 3 g (1 colher de sobremesa a 1 de sopa de folhas secas) para 150 mL a 200 mL de água por xícara	Infusão: Abafar por 10 min.	2 a 3 vezes ao dia. Priorizar no final da tarde e cerca de 30 min antes de deitar
Funcho (Foeniculum vulgare)	 Fonte: Textura de sementes de funcho via Pinterest.	Antiespasmódico e diurético leve, relaxante muscular.	1 a 2 g (aproximadamente 1 colher de chá dos frutos secos) para 150 mL de água por xícara.	Infusão: Abafar por 10 a 15 minutos.	3 vezes ao dia. Logo após as principais refeições (auxilia também na eliminação de gases e digestão).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho permitiu compreender a importância de aproximar o conhecimento científico das práticas de saúde presentes no cotidiano da população. A experiência também evidenciou como o conhecimento compartilhado pelas mulheres da comunidade pode contribuir para a construção de materiais educativos mais próximos de sua realidade.

A produção desta cartilha representa, portanto, uma forma de transformar os conhecimentos obtidos durante a pesquisa em uma ferramenta de educação em saúde, facilitando o acesso a informações organizadas e contribuindo para a autonomia dos usuários no cuidado com a própria saúde.

Além disso, a experiência reforça a importância da atuação dos profissionais de saúde na orientação da população e na valorização das práticas culturais, estabelecendo uma relação de diálogo entre o conhecimento popular e o conhecimento científico.

Espera-se que este material contribua para ampliar a informação sobre os fitopreparos e incentive práticas de cuidado mais conscientes, fortalecendo a educação em saúde e a aproximação entre universidade, serviços de saúde e comunidade.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Tocantins (FAPT), pelo apoio e incentivo à pesquisa científica e pela contribuição para o desenvolvimento deste projeto.

À Universidade de Gurupi (UNIRG), pelo suporte institucional, acadêmico e científico, proporcionando condições para a realização desta pesquisa e para a elaboração desta cartilha.

À Prefeitura Municipal de Gurupi, pela parceria e pelo apoio à realização das atividades desenvolvidas no município, contribuindo para a aproximação entre a pesquisa, os serviços de saúde e a comunidade.

À empresa Xerocão pela parceria na impressão gratuita das nossas cartilhas, contribuindo para a realização do projeto e para a promoção da educação em saúde.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho, nosso sincero agradecimento.



REFERÊNCIAS

DOMINGUES, Nicole Alves; FREITAS, Miréia Aparecida Bezerra Pereira. A Fitoterapia na atenção ao idoso hipertenso: Diretrizes da Política Nacional de Plantas Medicinais. Revista Cereus – UnirG, Gurupi, v. 18, n. 1, 30 mar. 2026.
(Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, sob o Parecer de Aprovação número: 7.095.273

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS). Brasília: Ministério da Saúde, 2009.BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília: ANVISA, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fitoterapia no SUS: Guia Prático de Plantas Medicinais. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.DI STASI, Luiz Claudio. Plantas Medicinais: Verdades e Mitos. 3. ed. São Paulo: Editora UNESP, 2019.SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.VEIGA JUNIOR, Valdir F. Os Desafios da Fitoterapia na Medicina Moderna. Rio de Janeiro: Editora Científica, 2021.