

**UNIVERSIDADE ARARAQUARA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL E  
MEIO AMBIENTE**

Eduardo Donato Alves

**Plantas medicinais na plataforma Youtube: riscos e potencialidades para o RENISUS**

ARARAQUARA - SP  
2025

Eduardo Donato Alves

**Plantas medicinais na plataforma Youtube: riscos e potencialidades para o RENISUS**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente, curso de Mestrado, da Universidade de Araraquara – UNIARA – como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente.

Área de Concentração: Desenvolvimento Territorial e Alternativas de Sustentabilidade.

**Orientadora: Profa. Dra. Flávia Cristina Sossae**

**Coorientadora: Profa. Dra. Maria Lúcia Ribeiro**

ARARAQUARA - SP  
2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

A478p Alves, Eduardo Donato.

Plantas medicinais na plataforma Youtube: riscos e potencialidades para o RENISUS/Eduardo Donato Alves. – Araraquara: Universidade de Araraquara, 2025.

226f.

Tese – (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente- Universidade de Araraquara-UNIARA

Orientador: Profa. Dra. Flávia Cristina Sossae

Co-Orientador: Profa. Dra. Maria Lúcia Ribeiro

1. Internet.
2. Vídeos.
3. Etnobotânica.
4. Política pública
5. RENISUS.
- I. Título.

CDU 577.4

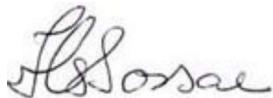
## FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome do Aluno: **Eduardo Donato Alves**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente, curso de Doutorado, da Universidade de Araraquara – UNIARA – como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente.

Área de Concentração: Desenvolvimento Territorial e Alternativas de Sustentabilidade.

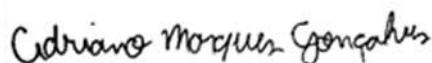
### BANCA EXAMINADORA



**Profa. Dra. Flávia Cristina Sossae**



**Prof. Dr. José Maria Gusman Ferraz**



**Prof. Dr. Adriano Marques Gonçalves**



**Prof. Dr. Marcelo Nivert Schlindwein**

Documento assinado digitalmente



THAUANA PAIVA DE SOUZA GOMES  
Data: 11/04/2025 10:47:46-0300  
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

**Profa. Dra. Thauana Paiva de Souza Gomes**

Araraquara – SP, 29 de agosto de 2025.

## AGRADECIMENTOS

A minha orientadora, Profa. Dra. Flávia Cristina Sossae, e à minha coorientadora, Profa. Dra. Maria Lúcia Ribeiro, expresso minha profunda gratidão pela orientação cuidadosa, pelas palavras de incentivo e pela paciência durante todo o processo. Suas contribuições foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho e, mais do que isso, para a minha formação acadêmica e pessoal.

Ao meu namorado, Bruno Felipe Oliveira, agradeço o amor, apoio constante e compreensão incondicional. Sua presença foi essencial nos momentos de dúvida e cansaço, e seu incentivo me motivou a seguir em frente, mesmo nas fases mais desafiadoras. Sou grato por cada gesto de carinho e por acreditar em mim quando eu mesmo duvidei.

À minha mãe, Ivone Ferreira Donato Alves, minha maior inspiração, agradeço o amor inabalável, pelos conselhos e por sempre acreditar nos meus sonhos. Sua força, dedicação e exemplo de vida me guiaram em cada passo. Tudo o que conquistei até aqui é também fruto do seu esforço e da sua fé em mim.

À Profa. Dra. Teresa Kazuko Muraoka, coordenadora do curso de Ciências Biológicas da UNIARA, sou profundamente grato pelo incentivo e pelo apoio institucional e humano durante a trajetória acadêmica. Sua sensibilidade e dedicação com os alunos fazem toda a diferença na nossa formação.

Aos meus amigos e colegas de trabalho, deixo meu sincero agradecimento pela convivência, pelo companheirismo e pelas trocas de experiências que tanto enriqueceram minha caminhada. Foram muitos momentos compartilhados, de aprendizado, de risos e de apoio mútuo, que fizeram toda a diferença no dia a dia.

À Universidade de Araraquara – UNIARA e ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente, minha gratidão pelo espaço de formação crítica, pelas oportunidades de aprendizado e pela contribuição significativa para a construção deste trabalho. Fazer parte deste programa foi um privilégio que levarei comigo para sempre.

Dedico esse trabalho em memória da minha avó, que quando eu nasci escolheu meu nome e disse que Eduardo era nome de doutor.

“A diferença entre o remédio e o veneno é a dose.”  
Paracelso - Médico e físico do século XVI

## **Resumo**

O conhecimento sobre plantas medicinais tem sido transmitido ao longo das gerações e parte da cultura humana desde tempos antigos. Com o avanço da internet, a forma de divulgar esse conhecimento também se transformou, atualmente muitas pessoas recorrem às redes sociais para aprender sobre o uso medicinal de plantas, o que pode gerar riscos, uma vez que as informações obtidas podem não ser precisas. O estudo analisou o conteúdo de vídeos publicados no YouTube sobre plantas medicinais e comparou as informações coletadas com informações publicadas na literatura científica, no período dos 6 últimos anos, por meio de 46 vídeos e 123 espécies mencionadas. As informações coletadas e analisadas dos conteúdos dos vídeos contemplaram: espécie mencionada, referência do princípio ativo, especificação ou restrição para consumo e modo de preparo e uso. Constatou-se que muitas informações carecem de embasamento em pesquisas, apresentando generalizações sobre benefícios terapêuticos sem investigações e referências científicas claras. A pesquisa destaca o grande interesse popular pelo tema, mas também os riscos da desinformação, especialmente quando conteúdos exploram o apelo naturalista sem orientações precisas sobre dosagens e contraindicações. Diante disso, o estudo reforça a necessidade de maior integração entre o conhecimento tradicional e acadêmico, incentivando a produção de conteúdos educativos confiáveis e acessíveis. O YouTube, apesar de ser um espaço importante para a popularização da fitoterapia, ainda carece de curadoria e educação digital para garantir que as informações compartilhadas sejam seguras e embasadas, promovendo o uso responsável das plantas medicinais na saúde da população. A partir dessas evidências é recomendado que surjam mais trabalhos de pesquisa e políticas públicas que contribuam para a atualização da lista de plantas recomendadas pelo RENISUS.

**Palavras-chave:** Internet. Vídeos. Etnobotânica. Política Pública. RENISUS.

## **Abstract**

Knowledge about medicinal plants has been passed down through generations and has been part of human culture since ancient times. With the advancement of the internet, the way this knowledge is disseminated has also changed. Today, many people turn to social media to learn about the medicinal use of plants, which can pose risks, as the information obtained may not always be accurate. This study investigates the dissemination of knowledge about medicinal plants on YouTube, analyzing the quality of the information shared and its alignment with scientific literature over the past six years. A total of 46 videos and 123 mentioned plant species were analyzed. The information collected and examined included the species cited, their intended use, mention of active compounds, specifications or restrictions for consumption, and preparation methods. It was found that much of the information lacked scientific grounding, often presenting generalizations about therapeutic benefits without clear references. The research highlights strong public interest in the topic, but also warns of the risks posed by misinformation, especially when content relies on a naturalistic appeal without clear guidance on dosages and contraindications. In light of this, the study emphasizes the need for greater integration between traditional and academic knowledge, encouraging the production of reliable and accessible educational content. YouTube, despite being an important platform for popularizing herbal medicine, still lacks content curation and digital education to ensure that the information shared is safe and evidence-based, promoting the responsible use of medicinal plants in public health. Based on these findings, the study recommends further research and public policies to support the updating of the list of recommended plants in the RENISUS program.

**Keywords:** Internet. Videos. Ethnobotany. Public Policy. RENISUS.

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1- INFORMAÇÕES COLETADAS DOS CONTEÚDOS DOS VÍDEOS ANALISADOS NO YOUTUBE. ....	32
QUADRO 2 - QUADRO DEMONSTRATIVO PARA EXEMPLIFICAR O MÉTODO DE NUMERAÇÃO DE CADA COLETA. ....	33
QUADRO 3 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE O ALECRIM - <i>ROSMARINUS OFFICINALIS L.</i> .....	38
QUADRO 4 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE BABOSA – <i>ALOE VERA</i> . ....	40
QUADRO 5 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE BOLDO - <i>PEUMUS BOLDUS</i> . ....	43
QUADRO 6 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE CALÊNDULA - <i>CALENDULA OFFICINALIS L.</i> .....	45
QUADRO 7 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE CANELA-DE-VELHO – <i>MICONIA ALBICANS</i> .....	48
QUADRO 8 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE HORTELÃ – <i>MENTHA PIPERITA L.</i> .....	50
QUADRO 9 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE MANJERICÃO – <i>OCIMUM BASILICUM L.</i> .....	53
QUADRO 10 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE MELISSA – <i>MELISSA OFFICINALIS</i> .....	56
QUADRO 11 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE PHYSALES – <i>PHYSALIS ANGULATA</i> . .....	59
QUADRO 12 - INFORMAÇÕES RETIRADAS DO CONTEÚDO DOS VÍDEOS SOBRE URUCUM – <i>BIXA ORELLANA L.</i>	61
QUADRO 13 - QUANTIDADE DE MATERIAL COLETADO NO YOUTUBE E DESCARTADO DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS ESTABELECIDOS NA METODOLOGIA. ....	63

## **LISTA DE FIGURAS**

FIGURA 1: ESTRATÉGIA METODOLÓGICA DA PESQUISA .....	31
FIGURA 2: CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO APLICADOS NOS LINKS DO YOUTUBE COLETADOS PARA A PESQUISA.	32
FIGURA 3 - GRÁFICO DE BARRAS CONTENDO AS ESPÉCIES QUE TIVERAM UM NÚMERO MAIOR DE MENÇÕES NOS VÍDEOS E OS O NÚMERO DE PROBLEMAS DE SAÚDE PARA QUAIS ELAS SÃO INDICADAS.....	34

## **LISTA DE TABELAS**

TABELA 1 - ESPÉCIES MENCIONADAS NOS VÍDEOS ANALISADOS NO YOUTUBE, NÚMERO DE MENÇÕES DE CADA PLANTA E NÚMERO DE INDICAÇÕES PARA USO.....	66
TABELA 2 - ESPÉCIES MEDICINAIS QUE COMPÕEM A LISTA DO RENISUS E A COMPARAÇÃO COM AS PLANTAS QUE FORAM MENCIONADAS NOS VÍDEOS ANALISADOS DO YOUTUBE MARCADAS PELA COR VERDE. ..	69

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

UNIARA – Universidade de Araraquara

a.C – Antes de Cristo

COVID-19 - *Corona Virus Disease*, doença do coronavírus em 2019

SUS – Sistema Único de Saúde

RENISUS – Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS

PNPMF – Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

RENAME – Relação Nacional de Medicamentos Essenciais

HIV – Vírus da Imunodeficiência Humana

LDL – Lipoproteínas de baixa densidade

HDL - Lipoproteína de alta densidade

OMS – Organização Mundial de Saúde

HSV-1 – Vírus do herpes simples 1

HSV-2 – Vírus do herpes simples 2

TNF- $\alpha$  – Fator de necrose tumoral alfa

IL-6 – Interleucina 6

UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas

IAPT – International Association for Plant Taxonomy

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	13
2.	OBJETIVOS .....	15
2.1	Objetivo geral.....	15
2.2	Objetivos específicos .....	15
3.	REVISÃO DA LITERATURA.....	16
3.1	Plantas medicinais .....	16
3.2	Etnobotânica .....	18
3.3	Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS) .....	21
3.4	Etnografia .....	23
3.5	A internet .....	25
3.6	Youtube .....	28
4	METODOLOGIA.....	30
4.1	Desenho do estudo .....	30
4.2	Seleção do material .....	30
4.3	Coleta dos conteúdos no YouTube .....	32
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	33
5.1	Espécies mais citadas nos vídeos.....	33
5.1.1	Alecrim - <i>Rosmarinus officinalis L.</i> .....	36
5.1.2	Babosa – <i>Aloe vera</i> .....	40
5.1.3	Boldo - <i>Peumus boldus</i> .....	42
5.1.4	Calêndula - <i>Calendula officinalis L.</i> .....	45
5.1.5	Canela-de-velho – <i>Miconia albicans</i> .....	47
5.1.6	Hortelã – <i>Mentha piperita L.</i> .....	49
5.1.7	Manjericão – <i>Ocimum basilicum L.</i> .....	52
5.1.8	Melissa – <i>Melissa officinalis L.</i> .....	55
5.1.9	Physalis – <i>Physalis angulata</i> .....	58
5.1.10	Urucum – <i>Bixa orellana L.</i> .....	61
5.2	Interpretação geral dos vídeos sobre Plantas Medicinais no YouTube .....	63
5.2.1	Youtube como fonte de pesquisas acadêmicas .....	72
6	CONCLUSÃO.....	74

## **Apresentação dos caminhos percorridos**

A relação que tenho com as plantas medicinais começou ainda na infância. Sempre que eu pegava uma gripe ou resfriado, minha mãe e minha avó me davam algum xarope caseiro feito com guaco; para má digestão, era o boldo, para machucados, aplicavam babosa. Se fosse apenas uma torção ou inchaço, em alguma parte do corpo, usavam álcool com erva-santa-maria ou arnica. Meu pai, quando tinha furúnculos, procurava juá-bravo para aplicar o fruto. Tenho uma tia que é uma grande conchedora dos efeitos medicinais das plantas, ela sempre soube qual planta utilizar para tratar alguma enfermidade.

Minha família cresceu na área rural da cidade, onde esse conhecimento é bastante comum entre as pessoas. Talvez pela distância das farmácias ou por questões financeiras; afinal, por que comprar um remédio industrializado e caro se podemos ter um remédio plantado no quintal de casa? Além disso, minha mãe conta que, após o meu nascimento, precisou tomar chá de folhas de mangueira para ajudar na produção de leite materno. Quem recomendou esse chá foi o pediatra do posto de saúde da época.

Crescer com toda essa influência familiar fez com que eu desenvolvesse uma paixão pelas plantas e pelo que “podemos fazer com elas”. Essa influência me levou a ingressar no curso de Ciências Biológicas da Universidade de Araraquara – UNIARA, em 2013, com a intenção de aprender ainda mais sobre as plantas. Como a Biologia é muito ampla, ao longo da graduação acabei me apaixonando por outras áreas. Realizei minha iniciação científica na área de Biotecnologia em Medicina Regenerativa e Química Medicinal, que depois se tornou o tema da minha dissertação de mestrado.

Também trabalhei com Biologia Marinha por um tempo e estou sempre me envolvendo em projetos voltados para a Educação e o meio ambiente. participei de pesquisas com pequenos mamíferos não voadores, colaborei em coletas de borboletas e anuros, entre outros projetos. Em 2023, fui contratado como docente na instituição onde me formei, lecionando para os cursos de Biologia, Design de Moda e Pedagogia.

Um dia, em uma das minhas aulas sobre serviços ecossistêmicos, um aluno levantou a mão e fez uma pergunta sobre o conteúdo da disciplina, afirmando que tinha visto algo relacionado ao conteúdo que estávamos trabalhando em aula nas redes sociais. No entanto, a informação que ele apresentou não era verdadeira; tratava-se de algo publicado nas redes, sem embasamento teórico.

A partir desse acontecimento surgiu o interesse em iniciar uma pesquisa sobre esse tema, verificando se as informações que estão na internet são confiáveis ou se precisam de embasamento teórico. E o tema sobre plantas medicinais se confirmou e firmou com o meu interesse pessoal e de família.

Nesta tese, procuro refletir sobre essa relação entre saberes populares e conhecimento científico, com foco nas informações contidas em vídeos publicados na plataforma YouTube sobre plantas medicinais. Para isso, trago a etnobotânica e a Netnografia como ponto de partida, apresento o papel do RENISUS como estratégia de política pública e, por fim, discuto como o YouTube tem se tornado um espaço fértil e ao mesmo tempo delicado de circulação de informações sobre plantas medicinais. Também destaco a importância de pesquisas acadêmicas que tratem com atenção esse fenômeno.

## **1. INTRODUÇÃO**

As plantas medicinais ocupam um lugar significativo na história. Desde tempos remotos, vários povos recorriam ao uso de recursos vegetais para alimentação, construção de ferramentas e utensílios e como forma de tratar enfermidades, aliviar sintomas e promover o bem-estar físico e espiritual. Esse saber tradicional, muitas vezes transmitido oralmente ao longo de gerações, constitui um patrimônio cultural valioso, que dialoga com as práticas de cuidado comunitárias e familiares (Jardim et al., 2023). No entanto, diante dos avanços da ciência e da medicina moderna, torna-se essencial refletir sobre como esses conhecimentos são validados, compartilhados e apropriados no contexto contemporâneo, especialmente considerando os desafios e possibilidades da era digital (Aragão et al., 2021).

O uso das plantas medicinais é algo comum em muitas famílias e comunidades. Para muitas pessoas, é comum recorrer a um chá de boldo para o estômago, um chá de camomila para acalmar ou até uma compressa de ervas para dor muscular. Esses exemplos simples revelam como o saber popular está presente no dia a dia. Em comunidades indígenas, quilombolas e rurais, esse conhecimento é ainda mais profundo, muitas vezes articulado com crenças, espiritualidades e modos de vida específicos. Mais do que repetir o que se aprendeu com os mais velhos, é preciso entender como e em quais condições determinadas plantas realmente funcionam (Di Stasi, 1996; Monteles et al., 2007).

Nesse contexto, a etnobotânica surge como uma área que busca justamente estudar como os seres humanos se relacionam com as plantas. No caso das plantas medicinais, ela se torna uma ferramenta poderosa para mapear o que as comunidades sabem, como esse conhecimento é construído e o que ele pode nos ensinar. Mais do que catalogar espécies, a etnobotânica ajuda a compreender o valor cultural e simbólico das plantas para diferentes civilizações (Fonseca-Kruel et al., 1996).

Não é exagero dizer que muitos medicamentos industrializados de hoje só existem porque, em algum momento, alguém observou o efeito de uma planta sobre o corpo. Essa ponte entre a prática tradicional e a validação científica não apenas valoriza os saberes populares, como também alimenta novas possibilidades de tratamentos (Veiga Junior & Mello, 2008).

No Brasil, uma das iniciativas mais importantes para reconhecer o valor das plantas medicinais foi a criação do RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde). Elaborada pelo Ministério da Saúde, essa lista aponta quais espécies

têm potencial terapêutico e merecem ser estudadas com mais profundidade para o desenvolvimento de fitoterápicos e indicação pelos médicos aos pacientes no sistema público de saúde (Jardim et al., 2023).

Mais do que uma lista, o RENISUS representa um esforço para integrar práticas tradicionais ao SUS (Sistema Único de Saúde) de forma segura e responsável. É uma tentativa de garantir que as pessoas tenham acesso a tratamentos baseados em plantas, mas com respaldo técnico e científico. E isso é essencial para que a fitoterapia avance como política pública séria, acessível e eficaz (Reis et al., 2024).

A chegada da internet tornou o acesso a informações mais fácil do que nunca. Com uma busca rápida sobre determinados assuntos, como por exemplo, “plantas medicinais”, nos sites de pesquisa ou na plataforma YouTube, podemos encontrar milhares de vídeos que ensinam receitas de chás, falam das propriedades de certas ervas ou indicam plantas para tratar diversos problemas. O lado bom é que o conhecimento deixa de ficar restrito e passa a circular amplamente. O lado ruim é que, muitas vezes, o conteúdo tem pouca ou nenhuma base científica.

Não são raros os vídeos que recomendam plantas tóxicas como se fossem remédios, ou sugerem quantidades completamente inadequadas. A falta de critérios técnicos em muitos desses materiais pode gerar sérios riscos à saúde (Martins et al., 2016). Por isso, quem assiste precisa desenvolver um olhar crítico, verificar se o nome científico da planta é informado, se há referências confiáveis, se quem está falando tem alguma formação na área. Quando esses cuidados estão presentes, o YouTube pode ser uma excelente ferramenta educativa. Quando não estão, pode se tornar uma fábrica de desinformação.

Diante disso, cresce a importância de olharmos para o YouTube como campo legítimo de pesquisa. Se é lá que boa parte das pessoas estão aprendendo sobre plantas medicinais, então é também lá que precisamos investigar o que está sendo dito e como está sendo dito. Pesquisas acadêmicas sobre esse tipo de conteúdo podem revelar muito sobre como o conhecimento tradicional está sendo ressignificado na era digital.

Além disso, estudar o YouTube nos ajuda a pensar em estratégias mais eficazes de comunicação científica. Se quisermos que o conhecimento produzido na universidade dialogue com a sociedade, precisamos compreender as linguagens e os formatos que circulam nessas plataformas. E isso vale não apenas para as ciências naturais, mas também para as ciências

sociais, a educação e a saúde pública. O YouTube é um espelho do que as pessoas acreditam, buscam e praticam, por isso, Pordeve ser levado a sério como objeto de estudo.

O uso de plantas medicinais é um exemplo claro de como o saber popular e o saber científico podem caminhar juntos. A etnobotânica, o RENISUS e até o YouTube, cada um à sua maneira, mostram que essa relação é possível e necessária. Mas para que ela aconteça de forma ética, segura e produtiva, é preciso responsabilidade, senso crítico e, acima de tudo, diálogo.

Ao trazer essas reflexões para dentro da universidade, contribuímos não só para a valorização dos saberes tradicionais, mas também para a construção de um conhecimento mais acessível e comprometido com a realidade das pessoas. E, talvez mais importante do que tudo isso, reafirmamos o papel social da ciência: escutar, aprender, investigar e compartilhar, sempre com respeito às múltiplas formas de saber.

O saber popular e o saber científico não são opostos, mas sim complementares. Quando dialogam com responsabilidade e respeito, criam caminhos potentes para a saúde, a educação e a justiça social. Portanto, este trabalho investiga na plataforma YouTube vídeos sobre plantas medicinais e busca na literatura acadêmica a veracidade dos conteúdos apresentados. O trabalho compara também os dados coletados com a lista de espécies medicinais recomendadas pelo RENISUS.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Analizar o conteúdo de vídeos publicados no YouTube sobre plantas medicinais e comparar as informações coletadas com informações publicadas na literatura científica, com reflexões sobre seus impactos na desinformação, saúde e implicações em políticas públicas.

### **2.2 Objetivos específicos**

Buscar e sistematizar os vídeos disponíveis na plataforma YouTube que versem sobre “plantas medicinais”;

Analisar criticamente vídeos coletados da plataforma YouTube com conteúdo sobre plantas medicinais;

Selecionar os vídeos e registrar quais plantas são mencionadas e para quais doenças ou tratamentos elas são utilizadas;

Extrair informações relevantes para a população em geral sobre utilização das plantas medicinais, como: nome científico, métodos de identificação das plantas, procedimento e especificação do uso;

Comparar os dados coletados com dados disponíveis nas publicações acadêmicas e com as informações contidas no portal do governo sobre plantas medicinais utilizadas pelo SUS.

### **3. REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 Plantas medicinais**

As plantas são utilizadas pelos humanos desde os primórdios, foram essenciais para a construção de abrigos, fabricação de ferramentas, produção de vestimentas e como fonte de alimento. Antes da invenção da escrita, nossos ancestrais já representavam seu uso em desenhos feitos nas paredes de cavernas. Com o surgimento da escrita, manuscritos como os do imperador chinês Shen Nung (2838-2698 a.C.) e o "*Ebers Papyrus*", manuscrito egípcio datado de 1500 a.C., começaram a catalogar os usos medicinais das plantas, ampliando ainda mais esse conhecimento (Almeida, 2011).

Diversas plantas recebem a denominação de medicinais por sua capacidade de contribuir no tratamento de várias condições de saúde. Elas possuem estruturas que armazenam compostos químicos específicos, que, quando utilizados em quantidades adequadas, podem ajudar a aliviar dores, tratar náuseas, melhorar problemas respiratórios, equilibrar hormônios e até mesmo cuidar de questões de pele, entre outros benefícios. Esses usos vêm sendo estudados e documentados há séculos (Pedroso et al., 2021).

O conhecimento relacionado ao uso das plantas medicinais tem uma longa trajetória de transmissão oral entre gerações. Em tempos antigos, as mulheres eram figuras centrais na preservação e propagação desses saberes (França et al., 2008). Com o progresso da ciência, emergiu o campo da etnobotânica, que procura compreender a interação das comunidades com as plantas. Baseada na etnografia, que analisa as relações humanas, a etnobotânica foca no papel

cultural, medicinal e cotidiano das plantas. Essa ciência destaca a relevância de unir conhecimentos tradicionais às práticas científicas (Rocha et al., 2015).

Atualmente, as plantas medicinais permanecem como uma opção natural e acessível para tratar diversas condições de saúde. Espécies como hortelã (*Mentha*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), maracujá (*Passiflora incarnata*) e valeriana (*Valeriana officinalis*) são amplamente estudadas por seus efeitos terapêuticos. Além de eficazes, essas plantas possuem menos efeitos colaterais e são mais econômicas do que muitos medicamentos convencionais (Santos et al., 2021). Por outro lado, o uso inadequado de plantas medicinais também pode trazer riscos. Durante a gravidez, por exemplo, espécies como arnica (*Arnica montana*) e boldo (*Vernonia condensata*) têm sido associadas a efeitos embriotóxicos, o que ressalta a importância de campanhas educativas para conscientizar gestantes sobre os perigos da automedicação (Rodrigues et al., 2011).

No Brasil, o uso de plantas medicinais evidencia uma profunda interação cultural. O uso de plantas medicinais é um exemplo de como diferentes culturas se conectam e compartilham conhecimentos ao longo do tempo. Cada cultura desenvolveu suas próprias tradições e práticas em relação às plantas, muitas vezes baseadas em experiências locais e na sabedoria ancestral. Ao aprimorar o uso dessas plantas, não apenas valorizamos esse conhecimento, mas também promovemos um intercâmbio cultural que enriquece a todos. Essa interação pode levar a novas descobertas e a uma maior apreciação da diversidade cultural e dos recursos naturais que temos à disposição (Matta et al., 2007).

Ainda de acordo com Matta et al. (2007) os povos indígenas foram os primeiros a explorar os benefícios terapêuticos das espécies nativas. Posteriormente, os colonizadores portugueses trouxeram suas próprias práticas e combinaram-nas com os saberes indígenas. Por sua vez, os povos africanos escravizados adicionaram suas tradições ao repertório. Essa mistura cultural resultou em um legado que permanece vivo até hoje em muitas comunidades brasileiras.

Nas áreas rurais, o saber popular sobre plantas medicinais continua sendo uma fonte inestimável de conhecimento (Toledo et al., 2005). Em comunidades como Cabaceiras do Paraguaçu, na Bahia, 45 espécies de plantas foram identificadas como parte da medicina popular. A preservação desses saberes é essencial para a cultura e para a conservação ambiental (Rodrigues et al., 2021).

Braga et al. (2021) apontam que a pandemia da COVID-19 intensificou maior interesse pela medicina natural. Durante esse período, sua pesquisa mostrou que 27% dos brasileiros aumentaram o consumo de plantas como hortelã, camomila e gengibre, frequentemente cultivadas em casa ou compradas em mercados locais. Preparações simples, como chás e infusões, foram as formas mais populares de consumo. Nesse estudo, ele também trouxe a informação que 2% dos 151 entrevistados obtiveram as informações sobre as plantas medicinais pela internet.

Embora o uso dessas plantas seja amplamente aceito, é fundamental garantir sua regulamentação e segurança. Muitas das espécies consumidas fazem parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), reforçando a necessidade de diretrizes claras para orientar sua utilização (Marmitt et al., 2015a).

Por outro lado, o desenvolvimento de fitofármacos, no Brasil, ainda enfrenta barreiras significativas. Apesar de sua imensa biodiversidade, o país enfrenta desafios devido à escassez de investimentos em pesquisa e aos obstáculos regulatórios. Para superar essas barreiras, é essencial uma colaboração entre ciência e políticas públicas (Souza et al., 2021).

Por fim, o Brasil, com sua imensa biodiversidade, tem o potencial de se tornar uma referência global no uso de plantas medicinais. Investir em pesquisa, educação e conservação é essencial para transformar esse potencial em benefícios concretos para a sociedade (Lorenzi et al., 2002).

### **3.2 Etnobotânica**

A etnobotânica é um campo de estudo fascinante que investiga a profunda relação entre os seres humanos e o universo das plantas. Essa área de pesquisa explora como diferentes culturas percebem e utilizam as plantas, desde a alimentação, a medicina até práticas espirituais e cotidianas (Di Stasi, 1996). Mais do que um simples inventário de usos, a etnobotânica busca compreender os significados culturais e históricos “permeados nessas interações, conectando o saber tradicional ao científico (Fontana et al., 2021).

Embora o termo "etnobotânica" tenha sido formalizado em 1895, por John William Harshberger, a prática de registrar o uso humano das plantas é muito mais antiga (Almeida,

2011). Civilizações como os sumérios, egípcios e chineses já documentavam plantas medicinais e alimentares há milhares de anos (Cavallazzi, 2006; Oliveira, 2011).

De acordo com Diegues (1996) a América Latina tem um papel especialmente relevante na etnobotânica, pois vivemos em uma das regiões mais ricas em biodiversidade do mundo. Monteles et al. (2007) afirma que povos indígenas e comunidades tradicionais, como quilombolas e ribeirinhos, acumulam saberes, passados de geração em geração, sobre plantas desde alimentos até remédios e usos espirituais. Esses conhecimentos são, muitas vezes, o elo entre o homem e a preservação do meio ambiente.

O Brasil, com sua grande diversidade cultural e natural, é um exemplo claro da riqueza etnobotânica. Comunidades indígenas e quilombolas, por exemplo, mantêm um profundo conhecimento sobre plantas medicinais e alimentares, usado tanto para fins práticos quanto espirituais. Além disso, legislações como a Lei da Biodiversidade (Lei nº 13.123/2015) têm um papel importante em reconhecer e proteger o conhecimento tradicional associado a essas plantas, garantindo benefícios para as comunidades que detêm esses saberes (Durão et al., 2021).

Outro ponto importante da etnobotânica é o conhecimento tradicional. Trata-se de saberes transmitidos oralmente ou pela prática, construídos ao longo de gerações. Esse patrimônio cultural é valioso não apenas para as comunidades que o detêm, mas também para a humanidade como um todo. Entretanto, a modernidade e a urbanização ameaçam a continuidade desse conhecimento, tornando urgente sua documentação e preservação (Moreira et al., 2002).

A relação entre plantas e saúde é sem dúvida um dos aspectos mais conhecidos da etnobotânica. Muitas das substâncias ativas presentes em medicamentos modernos têm origem em plantas utilizadas tradicionalmente. Exemplos clássicos incluem a aspirina, derivada do salgueiro (*Salix babylonica*), e a quinina (*Cinchona calisaya*), usada contra a malária, proveniente do gênero *Cinchona*. A etnofarmacologia, que estuda esses usos medicinais, destaca o potencial de novos tratamentos que podem ser descobertos a partir do conhecimento tradicional (Teixeira, 2024).

De acordo com Vásquez et al. (2014) outro campo importante da etnobotânica é a segurança alimentar. Em muitas regiões do mundo, práticas agrícolas baseadas no uso sustentável da biodiversidade, têm sido uma solução para enfrentar desafios como a

degradação ambiental e as mudanças climáticas. Ainda sobre Vásquez et al. (2014), na Amazônia, por exemplo, sistemas agroflorestais integram plantas nativas e cultivadas de forma harmônica, garantindo tanto a subsistência das comunidades quanto a conservação dos ecossistemas.

Nesse sentido, a etnobotânica tem se destacado como uma ferramenta para a conservação da biodiversidade. Quando documentamos como comunidades utilizam plantas, não estamos apenas preservando o conhecimento dessas pessoas, mas também identificando espécies que podem ser protegidas ou usadas de forma sustentável. Esse diálogo entre conhecimento tradicional e científico é fundamental para promover um equilíbrio entre desenvolvimento e conservação (Pasa, 2011).

Um exemplo interessante dessa integração é o uso da planta *Melissa officinalis*, mais conhecida como erva-cidreira-verdadeira. Amplamente utilizada em forma de chá, ela é reconhecida tanto pela medicina popular quanto pela ciência por suas propriedades calmantes, sendo especialmente eficaz no tratamento da ansiedade. Isso mostra como os saberes populares e a ciência podem caminhar juntos, valorizando e ampliando o impacto das plantas medicinais (Jesus et al., 2021).

Apesar de suas contribuições, a etnobotânica enfrenta desafios. A urbanização e a perda de habitats naturais têm resultado no declínio do conhecimento tradicional em muitas comunidades. Além disso, o desinteresse de parte das gerações mais jovens em aprender os saberes de seus antepassados compromete a transmissão cultural, colocando em risco um legado construído ao longo de séculos (Fonseca-Kruel et al., 2004).

Um desafio significativo é a conciliação entre o conhecimento científico e o saber tradicional. Muitas vezes, há um distanciamento entre os dois mundos, dificultando a integração de práticas. Por isso, a etnobotânica desempenha um papel essencial ao promover o diálogo respeitoso e ético entre comunidades locais e pesquisadores, garantindo que ambas as partes se beneficiem desse intercâmbio (Santos et al., 2024).

De acordo com Rebello et al. (2022), a educação é uma ferramenta poderosa para fortalecer a etnobotânica. Projetos que levam o conhecimento tradicional para as salas de aula, como a criação de hortas escolares e atividades práticas, ajudam a valorizar a cultura local e incentivam uma maior conscientização ambiental. Essas iniciativas podem transformar a forma como as pessoas percebem e se relacionam com o ambiente ao seu redor.

No futuro, a etnobotânica promete ser uma ponte ainda mais sólida entre ciência, cultura e sustentabilidade. Seu potencial vai além de documentar saberes; ela tem o poder de oferecer soluções inovadoras para desafios globais, como mudanças climáticas, segurança alimentar e saúde pública. Para isso, é fundamental que as comunidades locais sejam incluídas como protagonistas nesses processos (Souza et al., 2023b).

Assim, a etnobotânica não é apenas uma disciplina acadêmica, mas uma ferramenta de transformação social e ecológica. Ela conecta passado e futuro, homem e natureza, mostrando que a sabedoria tradicional tem tanto valor quanto a ciência moderna (Siqueira et al., 2014). Viu et al. (2014) afirma que o vasto potencial da etnobotânica vai além da simples preservação e documentação do passado, ela também pavimenta o caminho para um futuro mais equilibrado. Sua verdadeira essência está na evidência de que o conhecimento é constantemente renovado pela interação enriquecedora entre tradição e inovação.

### **3.3 Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS)**

A Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS) foi criada em 2009 como parte da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF). Seu propósito é promover o uso seguro e eficaz de plantas medicinais no Sistema Único de Saúde (SUS), ao mesmo tempo em que valoriza os saberes tradicionais e a biodiversidade brasileira. A lista, composta por 71 espécies, representa uma tentativa de integrar práticas de saúde naturais com avanços científicos e acesso universal (Marmitt et al., 2015a).

Essa iniciativa surgiu num contexto de reconhecimento global da importância da biodiversidade e da medicina tradicional. No Brasil, país de enorme riqueza cultural e natural, a criação da RENISUS representou uma oportunidade para fortalecer o uso de plantas medicinais na saúde, regulamentando práticas ancestrais e integrando o conhecimento popular à pesquisa científica. Dessa forma, a lista se tornou um marco na conexão entre tradição e as demandas da saúde (Marmitt et al., 2016a).

De acordo com Marmitt et al. (2015c) as plantas incluídas na RENISUS atendem a critérios como uso consolidado pelas comunidades, ampla disponibilidade e comprovação inicial de suas propriedades medicinais. Espécies como *Aloe vera* (babosa), *Passiflora incarnata* (maracujá) e *Mikania glomerata* (guaco) são exemplos de plantas amplamente

reconhecidas por suas propriedades terapêuticas. Essas e outras espécies são usadas no dia a dia por comunidades indígenas, quilombolas e rurais, que desempenham um papel crucial na preservação e transmissão desse conhecimento (Silva et al., 2022a).

Além de regulamentar o uso, a RENISUS incentiva o cultivo sustentável dessas plantas, promovendo práticas agrícolas que respeitam o meio ambiente e ajudam a conservar os ecossistemas naturais. Esse esforço vai além da saúde: busca também fortalecer a economia local, permitindo que comunidades que cultivam ou coletam essas plantas possam gerar renda de forma sustentável. Ao mesmo tempo, ela estimula a inclusão de fitoterápicos derivados dessas espécies na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), ampliando o acesso da população a tratamentos naturais (Marmitt et al., 2015b).

Um dos pontos mais significativos da RENISUS é sua conexão com os saberes tradicionais. As plantas medicinais da lista são, em grande parte, usadas há gerações por comunidades locais, que acumulam um vasto conhecimento sobre suas propriedades. Preservar e valorizar esses saberes é essencial não apenas para fortalecer essas culturas, mas também para garantir que a ciência moderna se beneficie dessa base de conhecimento acumulado ao longo dos séculos (Muniz et al., 2009; Marmitt et al., 2016b).

No âmbito científico, a RENISUS tem incentivado estudos sobre os compostos bioativos das plantas, como flavonoides e alcaloides, que têm propriedades terapêuticas comprovadas. Esses estudos são fundamentais para garantir a eficácia e a segurança dos fitoterápicos, além de abrirem portas para o desenvolvimento de novos medicamentos baseados na biodiversidade brasileira (Costa, 2021).

Reis et al. (2024) afirma que apesar dos desafios enfrentados pela falta de investimentos nas pesquisas, a RENISUS é uma política pública com grande potencial para transformar a forma como a saúde pública lida com os recursos naturais. Ela não apenas fortalece a biodiversidade e os saberes tradicionais, mas também promove a sustentabilidade e a inclusão social. No entanto, é essencial garantir que práticas de cultivo e extração respeitem critérios ambientais, evitando a exploração excessiva dos recursos naturais (Costa et al., 2023).

A RENISUS não é apenas uma lista técnica; é um símbolo do compromisso do Brasil com sua riqueza natural e cultural. Ao unir ciência, saúde e tradição, ela aponta para um futuro em que as práticas médicas modernas coexistem de maneira harmônica com os saberes ancestrais. Com investimentos adequados e maior integração entre os diversos setores, a

RENISUS pode se consolidar como um modelo inspirador de política pública sustentável e inclusiva (Marmitt et al., 2015a; Jardim et al., 2023).

### 3.4 Etnografia

A etnografia é uma ciência que estuda as pessoas e as culturas, mergulhando profundamente no universo das experiências humanas. Mais do que um simples método de pesquisa, ela envolve uma abordagem que combina observação atenta e imersão na realidade dos grupos sociais. Seu nome vem do grego, unindo os termos *ethnos* (povo) e *grapho* (escrever), e refletem exatamente o seu significado: escrever sobre povos e as suas maneiras de viver. É um trabalho que exige paciência, sensibilidade e a disposição para entender como os outros veem o mundo (Escalona-Victoria, 2020).

Se voltarmos no tempo, podemos identificar o surgimento da etnografia no século XIX, uma época marcada pelo auge do colonialismo europeu. Foi nesse contexto que antropólogos começaram a investigar áreas colonizadas, como a África, a Ásia, a Oceania e partes das Américas, buscando registrar as culturas locais. Entretanto, essa prática inicial era frequentemente marcada por um olhar eurocêntrico, que muitas vezes via essas sociedades como “exóticas” ou “primitivas”. Embora esses registros tenham seu valor histórico, faltava neles um respeito maior pelas culturas estudadas e um cuidado ético que só viria a ser desenvolvido mais tarde (Escalona-Victoria, 2020).

No Brasil, a etnografia se desenvolveu de maneira significativa em pesquisas sobre populações indígenas e comunidades tradicionais, revelando um rico campo de estudo. Nomes como Darcy Ribeiro, Eduardo Viveiros de Castro e Manuela Carneiro da Cunha contribuíram para um entendimento mais profundo dessas culturas, muitas vezes questionando as lentes eurocêntricas que historicamente dominavam esses estudos. Eles trouxeram à tona a riqueza e a diversidade dos sistemas de conhecimento indígenas, ajudando a valorizar esses saberes (Rocha e Eckert, 2008). Para Sandroni (2022) a contribuição de Mário de Andrade é um exemplo inspirador de como a etnografia pode ser usada para valorizar as culturas locais. Sua liderança na Missão de Pesquisas Folclóricas ajudou a preservar práticas culturais que talvez tivessem se perdido, ressaltando o papel da etnografia na documentação e na celebração da diversidade cultural.

De acordo com Nawrath (2010) outro nome importante para a Etnografia é o de Franz Boas, que trouxe uma perspectiva crucial ao insistir que cada cultura deve ser entendida dentro do seu próprio contexto. Ele rejeitou as ideias de que algumas culturas eram superiores a outras e contribuiu para consolidar a antropologia como uma disciplina crítica, capaz de desafiar preconceitos e estereótipos. Sua abordagem foi um marco para a construção de uma etnografia mais respeitosa e científica.

Segundo Goffman (1989) a etnografia deixou de ser uma exclusividade da antropologia e passou a ser utilizada em muitas outras áreas, como sociologia, comunicação, marketing e até design, em seus estudos ele utilizou diferentes métodos etnográficos para analisar como as pessoas desempenham diferentes “papéis” sociais, em contextos do dia a dia. Essas análises mostram como a etnografia pode agir de formas inesperadas na nossa vida cotidiana.

Ao longo de sua evolução, a etnografia superou seu papel original de simplesmente descrever culturas. Hoje, ela é uma ferramenta interpretativa, crítica e multifacetada, que influencia disciplinas tão diversas quanto história, economia, design e tecnologia. Sua capacidade de se adaptar às demandas de um mundo em transformação garante sua relevância no presente e no futuro (Biskupovic e Pinsent, 2017).

A essência da etnografia está em suas ferramentas qualitativas. Técnicas como a observação participante, entrevistas aprofundadas e a análise de objetos culturais permitem que os pesquisadores mergulhem nas realidades que estão estudando, captando detalhes e significados que passariam despercebidos em abordagens mais superficiais. Esses métodos ajudam a traduzir a complexidade da vida em um entendimento mais crítico e humano (Biskupovic e Pinsent, 2017)

Magnani (2009) afirma que a etnografia além de desempenhar um papel essencial no âmbito acadêmico, também é possível encontrar aplicações práticas em diversas áreas. No marketing, por exemplo, ela é utilizada para entender os hábitos de consumo e criar estratégias que ressoem melhor com os públicos. Na área da saúde, ela ajuda a compreender como diferentes comunidades percebem e acessam serviços médicos, o que é essencial para desenvolver políticas públicas mais eficazes e inclusivas.

Apesar de sua força, a etnografia enfrenta desafios na atualidade. A rápida evolução tecnológica e os dilemas éticos relacionados à pesquisa em ambientes digitais levantam questões significativas sobre como manter a integridade do método em um mundo em constante

transformação. No entanto, sua capacidade de adaptação continua sendo um de seus pontos mais fortes (Cesarino, 2021).

A etnografia também tem muito a dizer sobre questões econômicas e sociais. Estudos recentes mostram como crises econômicas, hiperinflações ou escassez alimentar, impactam as vidas das pessoas. O conceito haitiano de "*chache lavi*" (buscar a vida) ilustra como as comunidades resistem e se adaptam às desigualdades em cenários adversos (Neiburg, 2022).

Logo, a etnografia transcende a mera metodologia de pesquisa. Ela representa um compromisso profundo com a escuta atenta, a compreensão e o respeito pela complexidade da experiência humana. Para os pesquisadores, essa prática é também um exercício de humildade, que os leva a reconhecer a influência de suas próprias perspectivas enquanto se imergem em realidades que podem ser radicalmente diferentes das suas (Peirano, 2014).

Com a chegada da era digital, a etnografia expandiu ainda mais seus horizontes. Agora, ela também investiga como as pessoas interagem em espaços virtuais, como redes sociais, jogos online e outras plataformas digitais. Esse campo, conhecido como “etnografia digital” ou “netnografia”, mostra como o método etnográfico pode se adaptar às mudanças tecnológicas e sociais do nosso tempo (Cubillos, 2006).

Por fim, a etnografia não é apenas uma maneira de estudar o mundo, mas uma prática que nos ensina a valorizar a diversidade e a complexidade da vida humana. É uma jornada de aprendizado constante, que exige abertura e disposição para enxergar além das aparências, abraçando as múltiplas camadas de significado que compõem a existência (Deleuze e Guattari, 1997).

### 3.5 A internet

Utilizamos a internet diariamente para estudar, conversar, comprar e trabalhar. Essa tecnologia que atualmente é tão essencial foi originada durante a Guerra Fria, nos anos 1960. Os Estados Unidos buscavam formas mais seguras de manter a comunicação, mesmo diante da ameaça de possíveis ataques. Foi então que nasceu o projeto ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network), criado pela agência DARPA, do Departamento de Defesa norte-americano com a proposta de conectar computadores de diferentes universidades e centros de pesquisa, criando uma rede descentralizada, capaz de continuar funcionando mesmo

se parte dela fosse danificada. A ideia ganhou vida quando quatro universidades americanas foram conectadas (Packard, 2023).

Com o passar das décadas, a tecnologia não parou de avançar. Nos anos 1980, surgiram os protocolos de comunicação TCP (Protocolo de Controle de Transmissão) e IP (Protocolo de Internet), que permitiram a padronização das redes e abriram caminho para o crescimento da internet. Em 1991 o cenário mudou completamente quando o cientista britânico Tim Berners-Lee, com uma proposta de facilitar o acesso e o compartilhamento de informações, criou a WWW (World Wide Web). Essa invenção aproximou a internet do grande público e deu início a uma verdadeira revolução digital (Bernes-Lee et al., 1992).

Desde então, a internet sem dúvidas se tornou uma das maiores conquistas da nossa era. Ela revolucionou a maneira como nos conectamos, trabalhamos, aprendemos e acessamos informações. Contudo, quando utilizada de maneira inadequada ou sem responsabilidade, pode trazer consequências significativas, tanto para indivíduos quanto para a sociedade, com impactos que vão de questões sociais a problemas psicológicos e ambientais. É fundamental refletir sobre esses desafios e buscar maneiras de enfrentá-los (Fernandes et al., 2019; Portugal e Souza, 2020).

Um dos problemas mais alarmantes relacionados à internet é a propagação da desinformação. A facilidade com que conteúdos são compartilhados permite que boatos e notícias falsas, chamadas de *fake News*, se espalhem em uma velocidade impressionante, confundindo as pessoas e influenciando decisões erradas (Rodrigues e Abreu, 2024).

A dependência tecnológica também é um fenômeno que tem crescido de forma alarmante. Pessoas que passam muitas horas conectadas enfrentam dificuldades em "desligar-se", o que prejudica o sono, o bem-estar emocional e até a postura física (Lemos, 2019; Vidal, 2021). De acordo com Silva et al. (2023) essa dependência afeta negativamente as relações interpessoais, já que interações exclusivamente digitais tendem a carecer de elementos essenciais como o tom de voz e a linguagem corporal, o que pode gerar mal-entendidos e enfraquecer conexões reais.

Na área educacional, a internet trouxe benefícios inegáveis, mas também muitos desafios. O ensino remoto, que se tornou essencial durante a pandemia da COVID-19, evidenciou a falta de preparo de muitos professores para lidar com as ferramentas digitais. Pesquisas realizadas em escolas de Dias D'Ávila, na Bahia, revelaram que a formação

oferecida foi insuficiente, deixando muitos docentes sobrecarregados, ansiosos e sem o suporte técnico necessário para atender às novas demandas (Machado et al., 2024). De acordo com Loss et al. (2021), o uso inadequado da internet por estudantes, muitas vezes, resulta em um aprendizado superficial. Em vez de buscar informações em fontes confiáveis, muitos preferem respostas rápidas e simplistas disponíveis em fóruns ou redes sociais, o que compromete o desenvolvimento de habilidades críticas e analíticas.

Outro desafio importante é o cyberbullying, que afeta especialmente crianças e adolescentes. Insultos, ameaças e a exposição de informações pessoais no ambiente virtual podem causar impactos devastadores, como isolamento social e baixa autoestima (Silva et al., 2020b). Além disso, o uso excessivo das redes sociais intensifica a busca por validação, com as pessoas se sentindo pressionadas a manter uma imagem perfeita online. Essa comparação constante com padrões irreais de sucesso e beleza contribui para transtornos como ansiedade, insatisfação com a própria imagem e até problemas alimentares (Sousa et al., 2024).

Um fenômeno relacionado é a nomofobia, o medo de ficar sem acesso ao celular ou à internet. Essa dependência é especialmente problemática em ambientes corporativos que exigem conectividade constante. Estudos mostram que ela não apenas reduz a produtividade, mas também afeta negativamente a saúde mental dos trabalhadores. Para lidar com essa questão, empresas precisam implementar políticas que incentivem um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal (Oliveira et al., 2017).

De acordo com Souza et al. (2018b) no ambiente corporativo, o uso descontrolado da internet pelos funcionários é outra preocupação. Redes sociais, jogos online e outras distrações digitais têm afetado a produtividade e a qualidade do trabalho. Além disso, práticas como o compartilhamento imprudente de informações confidenciais colocam em risco a segurança cibernética das empresas, aumentando a vulnerabilidade a ataques e vazamentos.

A privacidade, por sua vez, tornou-se um tema cada vez mais relevante. Muitos usuários compartilham informações pessoais, como localização e hábitos de consumo, sem considerar os riscos. Isso abre brechas para crimes como fraudes, perseguições digitais e roubo de identidade. Por isso, é essencial que a educação sobre segurança digital seja parte integrante do ensino contemporâneo (Matos e Godinho, 2024).

Ribeiro et al. (2013) afirma que embora o acesso à internet tenha se ampliado nos últimos anos, as desigualdades digitais ainda são um grande obstáculo no Brasil. Fatores como

renda, escolaridade e localização geográfica continuam influenciando quem pode acessar a internet de forma plena. Essa exclusão digital limita oportunidades de educação, trabalho e participação social, reforçando a urgência de políticas públicas que promovam a inclusão digital.

No entanto, nem todos os efeitos negativos da internet estão diretamente ligados ao comportamento individual. O impacto ambiental do uso crescente da internet também merece atenção. O aumento do consumo de dados e a rápida obsolescência de dispositivos tecnológicos contribuem significativamente para a pegada de carbono, agravando as mudanças climáticas e gerando uma enorme quantidade de resíduos eletrônicos. Investir em práticas sustentáveis e no descarte adequado desses materiais é essencial para minimizar esses danos (Tono, 2015).

Frente a esses desafios, é evidente que a era digital exige estratégias integradas que combinem políticas públicas, educação digital, conscientização social e ações coletivas. Equilibrar os benefícios proporcionados pela internet com a mitigação de seus impactos negativos é uma tarefa complexa, mas indispensável. Com um uso mais crítico e responsável, é possível aproveitar plenamente o potencial transformador da internet sem comprometer a saúde mental, os relacionamentos e o meio ambiente (Silva et al., 2023).

### **3.6 Youtube**

O YouTube se destaca por ser uma das plataformas mais transformadoras da era digital, mudando completamente a maneira como consumimos, criamos e compartilhamos conteúdos audiovisuais. Em 2005, Chad Hurley, Steve Chen e Jawed Karim lançaram o site com a ideia de criar um espaço onde qualquer pessoa pudesse publicar seus vídeos e compartilhar experiências. O primeiro vídeo, “*Me at the Zoo*”, pode parecer simples, mas marcou o início de uma revolução que levou a produção de conteúdo para as mãos do público (Burgess e Green, 2009).

Com a aquisição pelo Google, em 2006, o YouTube cresceu exponencialmente e se consolidou como uma ferramenta essencial, não apenas para entretenimento, mas também para educação, marketing e até debates sociais. Atualmente, ele é muito mais do que uma plataforma de vídeos; é um reflexo da sociedade conectada, oferecendo desde clipes musicais e tutoriais

até documentários e transmissões ao vivo. No entanto, ao mesmo tempo em que democratiza o acesso à informação, a plataforma também enfrenta críticas relacionadas à desinformação e aos desafios éticos que surgem em um ambiente tão aberto e vasto (Aragão e Farias, 2022).

De acordo com Brotas et al. (2021) um dos aspectos mais interessantes do YouTube é como ele reflete o espírito da comunicação descentralizada. Ele permite que pessoas comuns se tornem criadoras de conteúdo, alcançando públicos que em tempos anteriores, seriam impossíveis de atingir sem grandes estruturas de mídia, o que trouxe uma pluralidade de vozes e narrativas, mas também abriu espaço para questões preocupantes, como a propagação de *fake news*, discursos de ódio e teorias da conspiração. Reis et al. (2020) afirma que mesmo nos conteúdos educativos ou sobre política, que poderiam ser um ponto forte da plataforma, muitas vezes carecem de curadoria, o que pode levar à disseminação de informações erradas.

A moderação de conteúdo é outro desafio significativo. Apesar das políticas rigorosas, o volume massivo de vídeos enviados diariamente dificulta o monitoramento de tudo de forma eficaz. Isso levanta questões sobre a responsabilidade da plataforma em proteger seus usuários, especialmente os mais jovens, que formam uma grande parte da audiência do YouTube. Crianças e adolescentes, muitas vezes, são expostos a conteúdos inadequados, mesmo com as ferramentas de controle disponíveis (Rothberg e Valença, 2014; Moreira et al., 2019).

Por outro lado, é impossível ignorar os inúmeros benefícios que o YouTube trouxe. Durante a pandemia de COVID-19, por exemplo, foi crucial para a continuidade do ensino remoto, permitindo que professores e alunos se conectassem mesmo à distância. Além disso, a plataforma é um verdadeiro hub de aprendizado, com canais dedicados a ensinar de tudo: desde ciência e história até habilidades práticas, como culinária e programação (Souza et al., 2023a).

De acordo com Marôpo et al. (2018) o consumo excessivo de conteúdos no YouTube é outra preocupação, os jovens, muitas vezes compararam suas vidas às dos influenciadores, o que pode levar a problemas como ansiedade e baixa autoestima. Além disso, a dependência do modelo publicitário, que sustenta a plataforma, levanta questões sobre sua sustentabilidade a longo prazo. É importante reconhecer os esforços do YouTube para lidar com essas questões. A plataforma tem investido em iniciativas para combater a desinformação, promover a diversidade e melhorar as ferramentas de moderação. Programas para criadores e parcerias com organizações, verificadoras de fatos, mostram que há uma preocupação em tornar o ambiente mais ético e seguro (Lopes, 2021; Fedele et al., 2021).

Um estudo mostra como o algoritmo do YouTube influencia o que cada pessoa assiste e se isso pode criar as chamadas “bolhas informacionais”. Para isso, foram criados perfis fictícios com posições políticas diferentes, analisando as recomendações feitas pela plataforma (Loiola, 2018). Ainda sobre Loiola, 2018, seu trabalho nos mostra que o sistema tende a diminuir a variedade de vídeos indicados, mas isso não significa que sempre se formam bolhas fechadas. Em alguns casos, o usuário recebe muitos conteúdos repetidos de uma mesma linha de pensamento; em outros, ainda aparecem opiniões divergentes. Assim, os efeitos do algoritmo mudam de acordo com o tema e precisam ser analisados caso a caso.

Por fim, o YouTube é um retrato das complexidades da era digital. Ele simboliza tanto o potencial transformador da tecnologia quanto os desafios que vêm com ela. Democratizar o acesso à criação e ao consumo de conteúdo foi um marco histórico, mas essa conquista traz consigo uma enorme responsabilidade. Se continuar evoluindo de maneira ética e inovadora, o YouTube poderá permanecer como uma força positiva, moldando a comunicação e a cultura global (Souza et al., 2022).

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Desenho do estudo

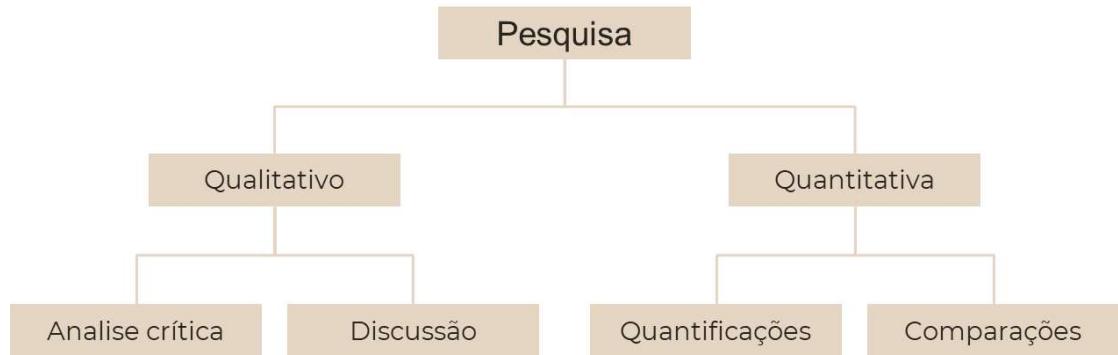
Este estudo foi conduzido em duas fases distintas. Inicialmente, foram analisados os principais temas abordados nos vídeos do YouTube sobre plantas medicinais, identificando quais espécies eram mais abordadas. Em seguida, aprofundamos a investigação para avaliar a qualidade das informações apresentadas sobre as plantas medicinais e para o tratamento, de quais problemas de saúde, eram recomendadas, concentrando-se nas espécies mais citadas na primeira etapa da pesquisa e nas espécies recomendadas pelo RENISUS.

### 4.2 Seleção do material

Essa pesquisa de cunho qualitativo e quantitativo contou com a coleta de links da plataforma YouTube, como demonstrado na Figura 1; foi realizada uma análise crítica dos

conteúdos e discussão comparativa com dados da literatura acadêmica. Conforme os vídeos foram sendo assistidos, informações foram sendo anotadas e posteriormente quantificadas para melhor visualização.

**Figura 1:** Estratégia metodológica da pesquisa.



**Fonte:** Próprio autor

A seleção do material, foi definida a partir da utilização da barra de pesquisa da plataforma, com a palavra-chave “plantas medicinais” utilizando as aspas para restringir a pesquisa a vídeos que tenham os dois descritores, não sendo utilizado nenhum filtro de pesquisa: somente os vídeos recomendados pela própria plataforma. Os primeiros 200 links que apareceram na linha do tempo do YouTube foram copiados e colados em uma planilha do Excel.

A coleta dos links foi realizada no dia 26 de março de 2024 e teve como primeiro passo a criação de um e-mail do Gmail e, então, também uma conta nova do YouTube para evitar a interferência dos algoritmos. A rede para análise dos dados, o YouTube (<http://www.youtube.com>), foi selecionada pois, desde sua criação no ano de 2005, se tornou a principal plataforma de compartilhamento de vídeos existentes na internet; e, seus conteúdos são criados por seus próprios usuários.

Na metodologia adaptada de trabalhos acadêmicos que utilizaram o YouTube como fonte de pesquisa, para a triagem do conteúdo em análise, a coleta dos links dos vídeos foi realizada em uma única vez, sendo colocada como palavras-chave em português, “plantas medicinais” na barra de busca da própria plataforma, com uma conta criada exclusivamente para a coleta, para evitar interferência do algoritmo no assunto.

Após a captura dos links, foram aplicados alguns critérios de exclusão, baseados na literatura e descritos na Figura 2: o vídeo não abordar o assunto em pesquisa; *lives* com mais de 1 hora de duração que tratavam sobre plantas medicinais, porém, focadas em entrevistas com depoimentos sobre a troca dos medicamentos convencionais industrializados por tratamentos com plantas medicinais; propagandas; vídeos sobre receitas e métodos saudáveis de emagrecimento; vídeos que apresentavam jardins, sem informações relevantes para a pesquisa.

**Figura 2:** Critérios de exclusão aplicados nos links do YouTube coletados para a pesquisa.

### Critérios de exclusão

- Vídeos fora de contexto;
- Lives;
- Chás emagrecedores;
- Plantas aleatórias;
- Plantas ornamentais;
- Procedimentos médicos;
- Procedimentos estéticos.
- Propagandas

Fonte: Próprio autor

### 4.3 Coleta dos conteúdos no YouTube

Com os vídeos já selecionados, iniciou-se a fase de coleta dos conteúdos por meio da construção de uma planilha de Excel; cada vídeo assistido recebeu um número para facilitar a identificação; vídeos em que o conteúdo trazia mais do que uma planta recebeu uma letra do alfabeto na frente do número (exemplo – 1a, 1b, 1c etc.) contemplando os critérios apontados no Quadro 1.

**Quadro 1:** Informações coletadas dos conteúdos dos vídeos analisados no YouTube.

Número da coleta	Título do vídeo
Link do vídeo	Plantas mencionadas
Uso da planta	Princípio ativo bioquímico
Especificação ou restrição para consumo	Modo de preparo da planta para consumo
Nome científico	Morfologia da planta

**Fonte: Próprio autor**

Foram considerados vídeos do ano de 2009 (disponibilidade da plataforma Youtube para uso da população mundial) até a data da coleta, em 2024. Conforme os vídeos foram sendo assistidos, os tópicos foram sendo preenchidos de acordo com os conteúdos encontrados em cada vídeo.

As análises dos conteúdos dos vídeos foram desenvolvidas de forma qualitativa e quantitativa, contabilizando:

- Quais as plantas que foram mais mencionadas;
- Para quais problemas de saúde as plantas foram indicadas;
- Quais plantas, mencionadas nos vídeos, foram também indicadas pelo RENISUS;

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Espécies mais citadas nos vídeos.

Após a análise dos conteúdos de 46 vídeos selecionados, foram registradas um total de 263 menções a espécies de plantas medicinais. Alguns vídeos apresentaram múltiplas referências a diferentes espécies, o que exigiu a implementação de um método sistemático para sua identificação individual. Para isso, cada menção foi numerada sequencialmente e acompanhada de uma letra do alfabeto, conforme demonstrado no Quadro 2. Após consolidar as informações referentes às menções repetidas, foi possível identificar um total de 123 espécies distintas de plantas medicinais, abrangendo diversas utilidades terapêuticas.

**Quadro 2** - Quadro demonstrativo para exemplificar o método de numeração de cada coleta.

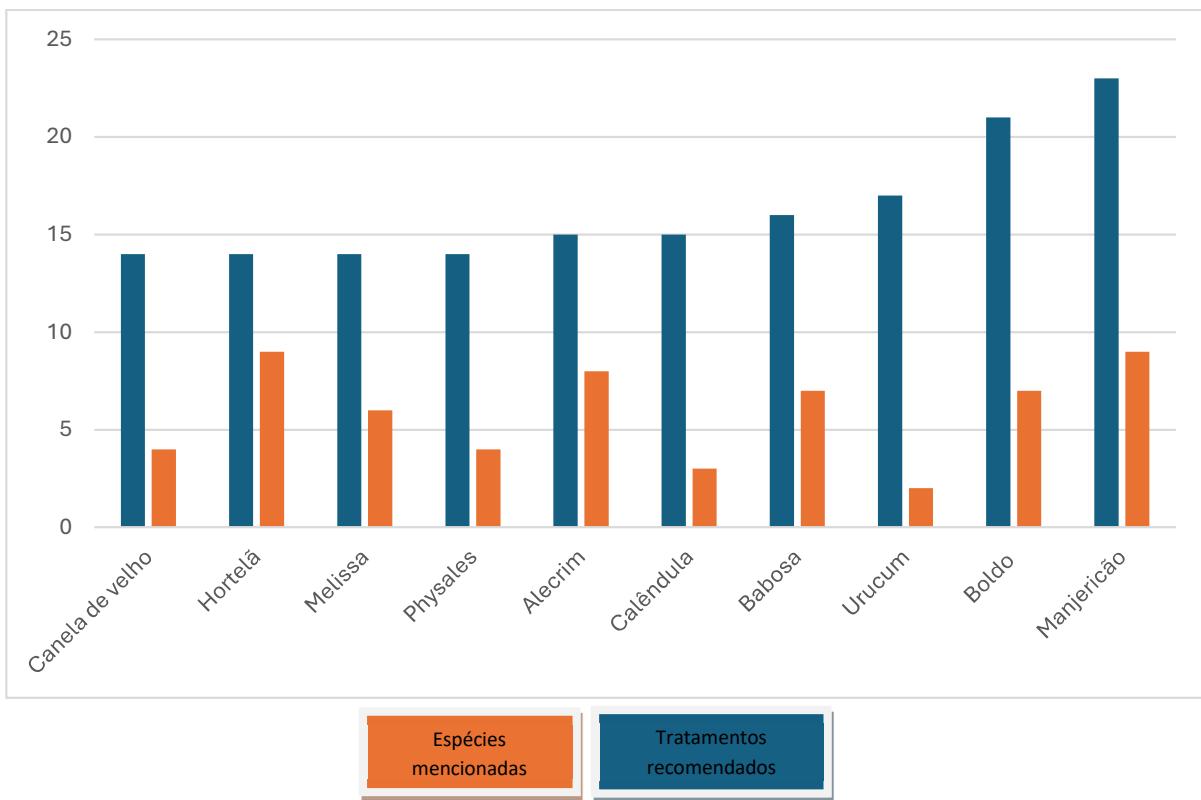
Coleta nº	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas (Nome popular)
1a	Plantas medicinais	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qC_OCldrqUc">https://www.youtube.com/watch?v=qC_OCldrqUc</a>	Gervão

Coleta nº	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas (Nome popular)
<b>1b</b>			Carqueja
<b>1c</b>			Hortelã
<b>1d</b>			Losna
<b>1e</b>			Boldo do reino
<b>1f</b>			Capim limão
<b>1g</b>			Cavalinha
<b>1h</b>			Malva
<b>1i</b>			Arruda
<b>1j</b>			Melissa
<b>1k</b>			Salvia
<b>1l</b>			Açafrão
<b>1m</b>			Babosa
<b>2a</b>	10 plantas medicinais e milagrosas que você deve ter na sua casa (parte 1)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gUHA3eS1AI0">https://www.youtube.com/watch?v=gUHA3eS1AI0</a>	Quebra-pedra
<b>2b</b>			Dente-de-leão
<b>2c</b>			Erva cidreira verdadeira/Melissa
<b>2d</b>			Orégano
<b>2e</b>			Mastruz/Erva de Santa Maria
<b>2f</b>			Manjericão
<b>2g</b>			Babosa
<b>2h</b>			Erva-doce
<b>2i</b>			Picão-preto
<b>2j</b>			Boldo

Fonte: Próprio autor

A partir da análise do conteúdo dos vídeos examinados, constatou-se que determinadas espécies vegetais eram frequentemente mencionadas em diferentes materiais, indicando uma recorrência na sua utilização ou destaque. Além disso, observou-se que algumas plantas eram recomendadas para o tratamento de uma variedade de condições de saúde, sugerindo uma possível generalização de suas propriedades terapêuticas. Também foram identificados vídeos que se dedicavam exclusivamente a uma única espécie vegetal, fornecendo informações detalhadas sobre as indicações específicas de uso para cada planta. Essas observações evidenciam padrões de repetição e aprofundamento na abordagem de determinadas espécies, refletindo a ênfase dada a certos recursos botânicos na literatura audiovisual analisada. Na Figura 3 são apresentados as 10 espécies mais citadas e o número de tratamentos de saúde para quais foram indicadas.

**Figura 3** - Gráfico de barras contendo as espécies que tiveram um número maior de menções nos vídeos e os o número de problemas de saúde para quais elas são indicadas.



**Fonte:** Próprio autor

A análise revelou que as espécies mais frequentemente mencionadas nos vídeos foram o manjericão e a hortelã, ambas com nove menções cada. No entanto, o manjericão foi indicado para o tratamento de 23 diferentes problemas de saúde, enquanto a hortelã foi recomendada para 14 enfermidades. A melissa foi mencionada seis vezes e indicada para o tratamento de 14 doenças distintas. O physalis foi referido em quatro vídeos e indicado para 14 tratamentos terapêuticos. O alecrim apresentou oito menções e foi recomendado para 15 diferentes usos medicinais. A calêndula foi mencionada três vezes e indicada para 15 tratamentos. A babosa foi mencionada sete vezes, com 16 indicações terapêuticas. O urucum foi referido duas vezes e indicado para 17 tratamentos, enquanto o boldo foi mencionado sete vezes e recomendado para o tratamento de 21 enfermidades. Esses dados evidenciam a frequência de menção e a diversidade de aplicações terapêuticas atribuídas a essas espécies nas fontes analisadas.

Os dados dos Quadros 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12 compilam as informações coletadas dos conteúdos dos vídeos, registrando as 10 plantas mais mencionadas e para quais tratamentos são indicadas. Ainda informa, como e em quais vídeos cada espécie foi mencionada, o nome científico, formas de identificação da planta, alguma especificação para consumo (exemplo – somente as folhas, as raízes etc.) e por fim, o modo de preparo da planta para o consumo. Quando ausentes essas informações o vídeo foi identificado com a letra A, quando presentes

com a letra P. As informações taxonômicas das espécies mencionadas a seguir foram retiradas do site International Association for Plant Taxonomy (IAPT).

### **5.1.1 Descrição da Plantas mencionadas nos Vídeos**

O conhecimento tradicional acerca do uso de plantas medicinais pelas comunidades representa um patrimônio cultural e científico de grande relevância, desempenhando papel fundamental na promoção da saúde e na construção de práticas integrativas e complementares. Essa sabedoria ancestral, transmitida por gerações, oferece uma base sólida para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas que dialogam com a diversidade cultural e biológica das populações (Amorozo e Gely, 1988; Amorozo, 2002; Albuquerque e Lucena, 2010).

Nesse contexto, é imprescindível destacar a importância da coleta de informações diretamente junto às populações usuárias, conforme salientado por Pasa (2011), que enfatiza a revalorização das plantas medicinais como uma forma acessível e tradicional de tratamento para diversas enfermidades locais. Esse reconhecimento popular reforça o papel das plantas medicinais como recurso terapêutico essencial, especialmente em comunidades com acesso limitado aos serviços de saúde convencionais.

Paralelamente, muitas dessas espécies, tradicionalmente utilizadas de maneira empírica, vêm sendo progressivamente incorporadas às políticas públicas de saúde. Tal processo é exemplificado pela inclusão dessas plantas na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS), instrumento que reconhece oficialmente o potencial terapêutico e a segurança de uso dessas espécies, promovendo sua integração na atenção básica à saúde (Jardim et al., 2023).

Para garantir a correta identificação e o uso seguro dessas plantas, é essencial o emprego do nome científico, uma vez que evita confusões causadas por variações regionais nos nomes populares. Além disso, o conhecimento das partes utilizadas da planta (folhas, cascas, raízes, flores, frutos, entre outras) é indispensável, pois diferentes partes podem conter compostos bioativos distintos e produzir efeitos terapêuticos variados (Pasa, 2011).

As espécies mais frequentemente citadas nos vídeos analisados estão listadas a seguir, com suas respectivas indicações relacionando o uso popular às evidências disponíveis na literatura científica. Essa comparação evidencia a convergência entre o saber tradicional e o

conhecimento técnico-científico, reforçando a importância do uso racional, seguro e embasado das plantas medicinais no contexto da saúde pública.

### **5.1.1.1 Alecrim - *Rosmarinus officinalis L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Lamiales

Família – Lamiaceae

Nome científico – *Rosmarinus officinalis L.*

Nome popular – Alecrim

O alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*) é uma daquelas plantas que há séculos faz parte da cultura popular, tanto na cozinha quanto na medicina tradicional. Mas, além do aroma marcante e do sabor característico, essa erva carrega uma série de propriedades medicinais que vêm sendo cada vez mais estudadas pela ciência. Pesquisas mostram que pode atuar de diversas formas no organismo, desde a proteção das células contra o envelhecimento até o alívio de dores crônicas e inflamações (Oliveira e Veiga, 2019; Amaral et al., 2021; Melo et al., 2021; Pissolato et al., 2023).

Como demonstrado no quadro 3, o alecrim foi mencionado em 8 dos vídeos, sendo recomendado para o tratamento de 15 problemas de saúde, sendo eles: analgésico, antimicrobiano, antioxidante, para tratamento de asma, candidíase, para a melhora da circulação sanguínea, antidepressivo, auxilia na digestão, diurética, melhora o estresse, combate a gripe, melhora a função hepática, regula a pressão arterial, é relaxante muscular e é melhora a tosse. Na literatura foram encontrados trabalhos que afirmam 6 das indicações, sendo elas: analgésica, antimicrobiana, antioxidante, para a circulação sanguínea, digestiva e relaxante muscular. Além disso, como mostrado no quadro 3, o dos 8 vídeos em que o alecrim foi mencionado, em apenas 1 deles a informação do nome científico foi encontrada, apenas 1 deles trouxe informações sobre a identificação da planta, apenas 1 deles trouxe informações sobre especificações de consumo e 3 deles trouxeram informações sobre a forma de preparo da planta para ser consumida.

**Quadro 3 - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre o Alecrim - *Rosmarinus officinalis L.***

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Alecrim	Algésico	x	4j	A	A	A	P	
	Anti microbiana	x	15a	A	A	A	P	
	Antioxidante	x	16d	A	A	A	A	
	Asma		18j	A	P	A	A	
	Candidíase		26m	P	A	A	A	
	Circulação sanguínea	x	29o	A	A	A	A	
	Antidepressivo		32a	A	A	A	P	
	Digestiva	x	39g	A	A	P	A	
	Diurético							
	Estresse							
	Gripe							
	Hepática							
	Pressão arterial							
	Relaxante muscular	x						
	Tosse							

Fonte: Próprio autor

O alecrim é rico em compostos como ácido rosmarínico, carnosol e ácido carnósico, substâncias conhecidas por sua forte ação antioxidante. Esses componentes ajudam a combater os radicais livres, prevenindo danos celulares que podem levar a doenças neurodegenerativas e ao envelhecimento precoce. Isso significa que, ao incluir o alecrim na rotina, seja no chá ou como tempero, estamos fortalecendo nosso organismo contra o desgaste do tempo (Oliveira e Veiga, 2019; Amaral et al., 2021).

Além de sua atividade antioxidante, o alecrim apresenta uma potente ação antimicrobiana, demonstrando eficácia no combate a bactérias patogênicas, como *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*, bem como a fungos, como *Candida albicans*. Essa propriedade confere ao alecrim tanto na conservação de alimentos quanto no combate a infecções. O óleo essencial de alecrim, em particular, tem sido amplamente investigado como uma alternativa natural aos antibióticos convencionais, evidenciando seu potencial terapêutico e preservacionista em contextos de controle microbiológico (Oliveira e Veiga, 2019; Amaral et al., 2021).

O chá de alecrim é amplamente reconhecido popularmente por suas propriedades algésicas, e evidências científicas recentes corroboram essa tradição. Os compostos bioativos

presentes na planta demonstram um efeito anti-inflamatório significativo, atuando na redução da produção de mediadores inflamatórios no organismo. Essa ação contribui para o alívio de dores musculares, artrite e outras condições inflamatórias, além de sugerir potencial terapêutico em doenças neurodegenerativas, onde a inflamação desempenha um papel crucial. Assim, o alecrim emerge como um recurso natural promissor no manejo de processos inflamatórios e dores associadas (Pissolato et al., 2023).

Outro aspecto interessante é que o alecrim tem ação neuroprotetora, ou seja, pode ajudar a preservar a saúde do cérebro. Algumas pesquisas indicam que ele melhora a memória e as funções cognitivas, sendo um potencial aliado na prevenção de doenças como Alzheimer. O segredo reside na maneira como seus compostos interagem com os neurotransmissores, contribuindo para a redução do estresse oxidativo no sistema nervoso. (Pissolato et al., 2023).

O alecrim também pode ser utilizado para problemas digestivos, pois de acordo com pesquisas ele estimula a produção de enzimas digestivas e podendo aliviar sintomas como indigestão, flatulência e desconforto abdominal. Por isso, um chá de alecrim depois das refeições pode ser um excelente hábito para quem quer manter o sistema digestivo em equilíbrio (Oliveira e Veiga, 2019).

Um dos usos mais conhecidos do alecrim é para o tratamento da cefaleia crônica. Estudos recentes mostram que ele tem ação analgésica e pode ser uma alternativa natural para quem sofre com dores de cabeça frequentes. Seu efeito ocorre porque ele ajuda a reduzir a inflamação e melhora a circulação sanguínea, fatores que muitas vezes estão ligados ao surgimento das enxaquecas (Amaral et al., 2021).

O alecrim transcende sua função como um simples tempero, apresentando uma variedade de propriedades bioativas que o qualificam como um potencial agente terapêutico. Estudos científicos indicam que o alecrim possui atividades antioxidantes, antimicrobianas, anti-inflamatórias, neuroprotetoras e analgésicas. Sua aplicação pode ocorrer por meio de diferentes formas, como chá, óleo essencial ou incorporação na alimentação, proporcionando benefícios relevantes para o bem-estar e a melhora da qualidade de vida. Por ser um recurso natural, de fácil acesso e com perfil de efeitos colaterais relativamente baixo, o uso do alecrim, quando realizado de maneira adequada, representa uma estratégia complementar segura e promissora na promoção da saúde (Melo et al., 2021).

O alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*) que não está na lista do RENISUS e foi mencionado em 8 dos vídeos, sendo recomendado como analgésico, antimicrobiano, antioxidante, para tratamento de asma, candidíase, para a melhora da circulação sanguínea, antidepressivo, auxilia na digestão, diurética, melhora o estresse, combate a gripe, melhora a

função hepática, regula a pressão arterial, é relaxante muscular e é boa para a tosse. Na literatura foi encontrado que é analgésica, antimicrobiana, antioxidante, para a circulação sanguínea, digestiva e relaxante muscular. Além disso, como mostrado no quadro 3, o dos 8 vídeos em que o alecrim foi mencionado, em apenas 1 deles a informação do nome científico foi encontrada, apenas 1 deles trouxe informações sobre a identificação da planta, apenas 1 deles trouxe informações sobre especificações de consumo e 3 deles trouxeram informações sobre a forma de preparo da planta para ser consumida.

### **5.1.1.2 Babosa – *Aloe vera***

Filo – Tracheophyta

Classe – Liliopsida

Ordem – Asparagales

Família – Asphodelaceae

Nome científico – *Aloe vera (L.) Burm.f.*

Nome popular – Babosa

A babosa, ou *Aloe vera*, é uma planta que há séculos vem sendo utilizada para diversos cuidados com a saúde e a estética. Seja para tratar a pele, fortalecer os cabelos ou melhorar o funcionamento do organismo; essa planta é um verdadeiro tesouro natural, carregado de vitaminas, minerais e compostos bioativos que fazem dela um grande destaque tanto na medicina tradicional quanto na indústria cosmética (Barbosa-Filho et al., 2022).

O Quadro 4 apresenta os dados obtidos a partir da análise dos vídeos que abordam o uso da babosa (*Aloe vera*). A planta foi mencionada em sete vídeos, sendo recomendada para o tratamento de 16 diferentes problemas de saúde. No entanto, verificou-se que, para cinco dessas indicações, não foi possível encontrar respaldo na literatura científica consultada. Dentre as sete menções à babosa, o nome científico da espécie foi corretamente apresentado em cinco ocasiões. Em apenas três vídeos houve a identificação da espécie, e o mesmo número de vídeos trouxe alguma recomendação específica quanto à forma de consumo. Ressalta-se que apenas um vídeo apresentou instruções claras quanto ao modo de preparo da planta para uso interno.

**Quadro 4** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Babosa – *Aloe vera*.

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Babosa	Acne	X	1m	A	A	P	P	
	Anti inflamatório	X	2g	P	P	A	A	
	Anti microbiana	X	4d	P	P	P	A	
	Anti viral		16e	P	A	A	A	
	Antioxidante	X	18d	P	P	P	A	
	Casca	X	22f	P	A	A	A	
	Celulite		29n	A	A	A	A	
	Cicatrizante	X						
	Digestiva	X						
	Emoliente							
	Gastrite	X						
	Infecções de pele	X						
	Micoses							
	Queimaduras	X						
	Refluxo							
	Tônico capilar	X						

Fonte: Próprio autor



O gel da babosa constitui um dos principais fatores que justificam a valorização desta planta na medicina natural. Sua composição bioativa inclui substâncias com propriedades cicatrizantes, que estimulam a regeneração celular e aceleram o processo de cicatrização de feridas, queimaduras e cortes. Além disso, o gel apresenta efeitos anti-inflamatórios e calmantes, contribuindo para a redução de inflamações e alívio de irritações cutâneas. Dessa forma, o *Aloe vera* se destaca como um agente terapêutico eficaz no tratamento de queimaduras solares, ressecamento da pele e diversas lesões cutâneas, promovendo a recuperação e o bem-estar da pele de forma natural e segura (Maia-Filho et al., 2011).

O gel da babosa também tem grande importância para a saúde capilar. Ele ajuda a nutrir os fios, reduzir a queda de cabelo e controlar a oleosidade do couro cabeludo. Além disso, suas propriedades antifúngicas combatem a caspa, enquanto seus nutrientes fortalecem os fios, deixando-os mais brilhantes e sedosos (Maia-Filho et al., 2011; Freitas et al., 2014).

A babosa é rica em mucopolissacarídeos, componentes que ajudam a manter a hidratação natural da pele. Essa propriedade a torna um hidratante eficaz, principalmente para quem sofre com dermatites, psoriase e acne. Seu efeito anti-inflamatório e antimicrobiano

auxilia no controle da oleosidade e na prevenção de infecções na pele, proporcionando um aspecto mais saudável e revitalizado (Nascimento et al., 2021).

Os polissacarídeos presentes na babosa ajudam a fortalecer o sistema imunológico, deixando o corpo mais resistente contra infecções. Além disso, sua ação antioxidante combate os radicais livres, que são responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo desgaste celular (Freitas et al., 2014; Nascimento et al., 2021).

Estudos indicam que a babosa pode contribuir para a redução dos níveis de açúcar no sangue, sendo uma opção natural para auxiliar no controle do diabetes tipo 2. Além disso, seus compostos ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e a melhorar a circulação sanguínea, beneficiando a saúde cardiovascular (Freitas et al., 2014).

Além dos benefícios externos, a babosa também pode ser usada internamente, sempre com moderação e sob orientação. Seu consumo pode melhorar a saúde digestiva, ajudando no alívio da constipação e equilibrando o funcionamento intestinal. Seu efeito calmante no trato digestivo também pode ser útil para pessoas que sofrem com inflamações intestinais (Sousa et al., 2013).

Apesar dos muitos benefícios, é essencial usar a babosa com cautela, pois a parte amarela da planta, conhecida como látex, pode causar irritações gástricas e ter um forte efeito laxativo, devendo ser evitada. Pessoas com problemas renais, gestantes e lactantes devem consultar um profissional antes de consumir a planta (Sousa et al., 2013; Barbosa-Filho et al., 2022).

A babosa é um excelente serviço da natureza, oferecendo inúmeros benefícios para a pele, cabelos e saúde interna. No entanto, para aproveitar suas propriedades de forma segura, é importante utilizá-la com moderação e conhecimento. Incorporada da maneira certa no dia a dia, essa planta pode ser uma grande aliada para a saúde e o bem-estar (Barbosa-Filho et al., 2022).

#### **5.1.1.3 Boldo - *Peumus boldus***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Laurales

Família – Monimiaceae

Nome científico – *Peumus boldus Molina.*

Nome popular – Boldo

O boldo é uma planta que seu uso atravessa gerações, presente no repertório de remédios caseiros de muitas famílias. Geralmente utilizado na forma de chá depois de refeições ou por meio de um gole amargo para aliviar aquele desconforto no estômago; indicando que seu uso está enraizado na cultura popular. Mas, além da tradição, há uma ciência que explica por que o boldo é tão eficaz (EMBRAPA, 2006; Pereira e Gonçalves, 2021).

O Quadro 5 apresenta os dados referentes ao conteúdo dos vídeos sobre o boldo. A planta foi mencionada em sete ocasiões, sendo recomendada para o tratamento de vinte e um problemas de saúde, dos quais dez possuem respaldo na literatura científica. Das sete menções, apenas uma apresentou o nome científico da espécie, enquanto um vídeo forneceu informações específicas para a identificação da planta. Além disso, três vídeos abordaram orientações relacionadas ao consumo, e somente dois ensinaram o modo de preparo adequado para o consumo do boldo.

**Quadro 5** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Boldo - *Peumus boldus*.

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Boldo	Previne o câncer		1e	P	A	P	A	
	Anti inflamatório	x	2j	A	A	A	A	
	Antioxidante	x	4e	A	A	P	P	
	Aterosclerose		10b	A	A	A	A	
	Calmante		16j	A	A	P	A	
	Cistite		18e	A	P	A	A	
	Digestiva	x	22e	A	A	A	P	
	Diurético	x						
	Dor no estômago	x						
	Estimula a bile	x						
	Flatulência							
	Gastrite	x						
	Gota							
	Hepática	x						
	Infecções intestinais							
	Obstipação							
	Perda de peso	x						



	Prisão de ventre					
	Refluxo	x				
	Vermífuga					
	Vesícula					

**Fonte:** Próprio autor

A espécie mais citada, o *Peumus boldus*, conhecido como boldo-do-chile, possui um composto chamado boldina. Esse alcaloide é o grande responsável por estimular a produção de bile, ajudando o fígado a processar melhor as gorduras e contribuindo para uma digestão mais eficiente. Além disso, essa substância tem propriedades antioxidantes, combatendo os danos celulares e protegendo o organismo contra toxinas. Seu efeito anti-inflamatório pode ser indicado para aliviar dores no estômago, enquanto sua ação diurética auxilia na eliminação de líquidos e no funcionamento dos rins (Lazarotto et al., 2021).

No entanto, há diferentes espécies do boldo e, portanto, com características distintas. Além do boldo-do-chile, há outras plantas amplamente utilizadas, como o boldo-da-terra (*Plectranthus barbatus*), o boldo-baiano (*Vernonia condensata*) e o boldo-de-jardim (*Plectranthus ornatus*). Cada um tem suas particularidades. O boldo-da-terra, por exemplo, o sabor é mais suave e muito usado para aliviar desconfortos digestivos sem o mesmo risco de sobrecarregar o fígado. Já o boldo-baiano tem indicação para a ação anti-inflamatória e pode ser usado para problemas estomacais (Pires, 2024).

Apesar dos seus benefícios, o boldo não deve ser consumido sem critério. O uso em excesso pode ser prejudicial, especialmente para o fígado, que pode acabar sobrecarregado, causando mais danos do que benefícios. Além disso, grávidas devem evitar o consumo, pois há relatos de que a planta pode provocar contrações e representar riscos para a gestação. Outro ponto de atenção são as interações com medicamentos. Pessoas que fazem uso de anticoagulantes, por exemplo, precisam ter cuidado, pois o boldo pode intensificar seus efeitos no organismo (Ruiz et al., 2008).

Um detalhe importante está na procedência do produto. Nem sempre o boldo vendido em mercados e lojas de produtos naturais passa por um controle rigoroso de qualidade. Estudos já apontaram que muitas amostras comercializadas apresentam impurezas e problemas na rotulagem, o que pode comprometer sua eficácia. Por isso, para quem faz uso frequente, o ideal é buscar fornecedores confiáveis ou até mesmo cultivar a planta em casa (Soares et al., 2015).

O boldo é um dos fitoterápicos bastante utilizado popularmente para a digestão e a saúde do fígado. No entanto, como qualquer outra planta medicinal, deve ser consumido com equilíbrio e conhecimento. O segredo não está em evitar seu uso, mas sim em compreender suas

propriedades e respeitar seus limites, aproveitando o melhor que essa planta pode oferecer sem correr riscos desnecessários (Souza et al.,2021).

#### **5.1.1.4 Calêndula - *Calendula officinalis L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Asterales

Família – Asteraceae

Nome científico – *Calendula officinalis L.*

Nome popular – Calêndula

A calêndula (*Calendula officinalis L.*) é uma planta medicinal amplamente utilizada há séculos para tratar diversos problemas de saúde. Rica em flavonoides, saponinas triterpênicas, carotenoides e óleos essenciais; ela se destaca por suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antimicrobianas. Seu uso é reconhecido por órgãos de saúde como a OMS e o SUS, sendo encontrada em pomadas, cremes e infusões terapêuticas (Moreira, 2015; Brasil, 2021).

O quadro 6 apresenta a síntese das informações extraídas dos vídeos analisados sobre a planta *Calendula officinalis* (calêndula). A espécie foi mencionada em três vídeos distintos, totalizando 15 indicações terapêuticas. Destas, 10 apresentam respaldo na literatura científica, evidenciando uma significativa convergência entre o saber popular difundido nas mídias digitais e o conhecimento acadêmico validado. O nome científico da espécie foi explicitamente citado em uma das menções. Em duas ocasiões, os vídeos forneceram elementos úteis para a identificação morfológica da planta. Apenas uma menção indicou especificações relativas ao modo de consumo, e em uma única ocasião foi descrito o preparo adequado para seu uso terapêutico.

**Quadro 6** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Calêndula - *Calendula officinalis L.*

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagem

Calêndula	Acne	x	3b	P	A	A	P
	Adstringente		4f	A	P	A	A
	Anti alérgica	x	18f	A	P	P	A
	Anti fúngica						
	Anti inflamatório	x					
	Anti viral						
	Antioxidante	x					
	Assaduras						
	Anti bacteriano	x					
	Calmante						
	Cicatrizante	x					
	Dermatite	x					
	Picadas de insetos	x					
	Queimaduras	x					
	Rachaduras	x					



Fonte: Próprio autor

A calêndula é muito utilizada na cicatrização de feridas e queimaduras. Aplicada diretamente na pele, estimula a produção de colágeno e promove a renovação celular, tornando-se uma aliada poderosa na recuperação de tecidos lesionados. Seu efeito anti-inflamatório também reduz inchaços, vermelhidão e desconfortos causados por dermatites e irritações cutâneas (Arora et al., 2013; Gazola et al., 2014).

Estudos revelam que a calêndula pode ser utilizada na forma de chá para tratar gastrites e úlceras gástricas, devido à sua ação calmante e regeneradora da mucosa estomacal. Seu efeito espasmolítico também auxilia na redução de cólicas menstruais e desconfortos intestinais, tornando-se uma opção natural para o alívio dessas condições (Zanette et al., 2012; Santos & Silveira, 2023).

Pesquisas evidenciam que a calêndula possui atividade antimicrobiana contra bactérias como *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*, além de ação antifúngica contra *Candida albicans*. Essas propriedades conferem à planta potencial para o uso no tratamento de infecções cutâneas e orais, além de contribuir para a higiene íntima, especialmente quando empregada em banhos de assento. Nesse contexto, a calêndula pode auxiliar no alívio de infecções ginecológicas leves, promovendo uma ação terapêutica natural e complementando tratamentos convencionais (Parente et al., 2009).

A calêndula possui compostos antioxidantes, como carotenoides e flavonoides, que exercem efeito protetor contra o envelhecimento precoce. Esses fitoquímicos atuam na neutralização de radicais livres, protegendo as células contra o estresse oxidativo. Devido à essas propriedades são amplamente utilizadas como ingrediente em formulações cosméticas

destinadas à hidratação e revitalização de peles sensíveis e ressecadas, auxiliando na manutenção da saúde e juventude da pele (Nunes et al, 2022).

Apesar de suas propriedades terapêuticas, a calêndula deve ser usada com cautela. Gestantes devem evitar seu consumo interno sem orientação médica, pois pode estimular contrações uterinas. Pessoas alérgicas a plantas da família Asteraceae, como margaridas e girassóis, devem testar pequenas quantidades antes de utilizá-la regularmente. Seu potencial terapêutico a torna uma excelente aliada da saúde, mas, como qualquer tratamento natural, o ideal é buscar orientação profissional antes de incorporá-la à rotina (Silva et al, 2020a).

#### **5.1.1.5 Canela-de-velho – *Miconia albicans***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Myrales

Família – Melastomataceae

Nome científico – *Miconia albicans (Sw.) Steud.*

Nome popular – Canela-de-velho

A canela-de-velho (*Miconia albicans*) é uma planta nativa do Cerrado brasileiro, conhecida há gerações por seu uso na medicina popular. Essa planta é amplamente utilizada no tratamento de dores articulares e inflamações. Em muitas comunidades, o chá feito com suas folhas é um verdadeiro aliado no alívio de problemas como artrite e reumatismo. Nos últimos anos, a ciência tem se voltado para estudar mais a fundo suas propriedades, e os resultados apontam que há muitas lacunas desse conhecimento popular do que apenas tradição. Pesquisadores têm identificado na planta compostos bioativos que explicam seus efeitos benéficos, incluindo ações anti-inflamatórias, antioxidantes e analgésicas (Hamann et al., 2020).

Os dados apresentados no Quadro 7 referem-se às informações extraídas dos vídeos analisados sobre a planta popularmente conhecida como canela-de-velho. Essa espécie foi mencionada em quatro vídeos, nos quais foi recomendada para o tratamento de 14 condições de saúde, sendo que 12 dessas indicações possuem respaldo na literatura acadêmica. No que diz respeito à nomenclatura científica, todos os vídeos que mencionaram a espécie apresentaram essa informação. Contudo, apenas um vídeo forneceu dados sobre a identificação botânica da

planta, um indicou especificações relacionadas ao consumo, e outro demonstrou o modo de preparo para uso.

**Quadro 7** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Canela-de-velho – *Miconia albicans*.

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Canela de velho	Analgésico	X	14a	P	A	A	A	
	Antioxidante	X	21c	P	A	A	A	
	Artrite	X	23	P	P	P	P	
	Artrose	X	42a	P	A	A	A	
	Bursite	X						
	Digestiva							
	Dor na coluna	X						
	Esporão de calcâneo	X						
	Fascite plantar	X						
	Hepática							
	Hernia de disco	X						
	Reumatismo	X						
	Síndrome de túnel do carpo	X						
	Tendinite	X						

**Fonte:** Próprio autor

Um estudo mostrou que a canela-de-velho contém substâncias capazes de reduzir inflamações e aliviar dores musculares e articulares. Isso acontece porque seus compostos bloqueiam a produção de mediadores inflamatórios no organismo, ajudando a diminuir inchaços e desconfortos. Não é à toa que tantas pessoas relatam melhora ao utilizá-la no tratamento de artrite, artrose e dores crônicas. Além disso, sua ação analgésica pode ser atribuída aos triterpenos, que atuam diretamente na redução da sensibilidade à dor. Esses efeitos fazem com que a planta seja uma alternativa natural para quem busca alívio sem precisar recorrer a medicamentos sintéticos (Almeida, 2016).

Uma informação interessante da *Miconia albicans* é sua potente ação antioxidante. A planta é rica em flavonoides, como a queracetina e a rutina, que combatem os radicais livres no organismo. Isso significa que ela pode ajudar a proteger as células contra o envelhecimento precoce e até mesmo reduzir os riscos de doenças crônicas associadas ao estresse oxidativo, como problemas cardiovasculares. Além disso, algumas pesquisas indicam que a planta tem propriedades antimicrobianas, mostrando eficácia contra bactérias como *Escherichia coli* e

*Pseudomonas aeruginosa*. Isso sugere que, além de aliviar dores e inflamações, a canela-de-velho pode ter um papel importante no combate a infecções (Hamann et al., 2020).

Apesar de seus benefícios, é sempre bom ter cautela. Estudos mostram que, quando consumida em quantidades moderadas, a *Miconia albicans* apresenta baixa toxicidade, o que significa que seu uso a curto prazo tende a ser seguro. Porém, um ponto de atenção é que suas folhas acumulam alumínio, um metal que pode ser prejudicial quando ingerido em grandes quantidades. O consumo excessivo desse metal está relacionado a doenças neurológicas, como o Alzheimer. Além disso, análises feitas em algumas amostras de chás disponíveis no mercado mostraram falhas na padronização e na informação dos rótulos, o que reforça a necessidade de mais regulamentação no setor (Iglesias e Fonseca, 2022).

A canela-de-velho tem um enorme potencial terapêutico, mas ainda precisa de mais estudos para garantir que seu uso seja seguro e eficaz a longo prazo. Para que ela possa ser recomendada oficialmente como tratamento fitoterápico, é essencial que sejam realizadas pesquisas mais detalhadas, incluindo ensaios clínicos em humanos. Além disso, seria interessante que os produtos à base dessa planta passassem por um controle de qualidade mais rigoroso, garantindo que as pessoas possam consumi-los com segurança. Enquanto isso não acontece, o ideal é utilizá-la com responsabilidade, sempre buscando orientação profissional antes de incorporá-la à rotina (Alexandre et al., 2017).

Por fim, a *Miconia albicans* representa um bom exemplo de como a sabedoria popular muitas vezes caminha lado a lado com a ciência. Seu uso tradicional tem sido confirmado por estudos modernos, mas, como qualquer outro tratamento natural, ela deve ser utilizada com consciência. Com mais pesquisas e regulamentação adequada, essa planta pode se tornar um recurso valioso na fitoterapia, beneficiando ainda mais pessoas de maneira segura e eficiente, mas sem excessos e sempre com a devida orientação (Lopes et al., 2023).

#### **5.1.1.6 Hortelã – *Mentha piperita L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Lamiales

Família – Lamiaceae

Nome científico – *Mentha piperita L.*

Nome popular – Hortelã

A hortelã é uma planta mundialmente conhecida, seja em um chá depois de uma refeição pesada, como ingrediente refrescante na culinária ou até em produtos de higiene e cosméticos. Mas, além de seu sabor marcante e aroma agradável, essa planta tem propriedades medicinais incríveis que a tornaram uma das mais utilizadas na fitoterapia ao longo da história. O que antes era conhecimento popular, transmitido de geração em geração, hoje é respaldado por pesquisas científicas que demonstram seu potencial para a digestão, o alívio de dores, a melhora da respiração e até o controle da ansiedade. Pequeno no tamanho, mas enorme nos benefícios, a hortelã se consolidou como um verdadeiro aliado da saúde (EMBRAPA, 2001; Sarrico et al., 2022).

O Quadro 8 apresenta os dados obtidos a partir da análise dos vídeos que abordam a hortelã. A planta foi mencionada em nove vídeos, sendo recomendada para o tratamento de 13 problemas de saúde, dos quais nove possuem respaldo na literatura científica. Observa-se que nenhum dos vídeos mencionou o nome científico da espécie. Apenas um vídeo forneceu informações relacionadas à identificação botânica da hortelã, enquanto cinco vídeos apresentaram especificações quanto ao seu consumo. Quanto ao modo de preparo, essa informação foi abordada em apenas dois vídeos.

**Quadro 8** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Hortelã – *Mentha piperita L.*

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Hortelã	Analgésico	X	1c	A	A	P	A	
	Anti inflamatório	X	3g	A	A	A	A	
	Antioxidante		4i	A	A	A	P	
	Asma	X	22b	A	A	P	P	
	Expectorante	X	29e	A	A	A	A	
	Digestiva	X	40c	A	A	A	A	
	Dor de garganta		18i	A	A	P	A	
	Dor no estômago		29z	A	P	P	A	
	Flatulência	X	39J	A	A	P	A	
	Náuseas							
	Pressão arterial							
	Prisão de ventre	X						
	Resfriado	X						
	Tosse	X						

Fonte: Próprio autor

Um dos efeitos mais bem documentados refere-se à sua ação terapêutica no trato digestivo, devido a presença de ativos, como o mentol, que auxiliam no relaxamento dos músculos do sistema digestivo, facilitando a digestão e a eliminação de gases. Além disso, estimula a produção de bile, essencial para a quebra de gorduras, tornando as refeições menos pesadas para o organismo. Esses benefícios explicam por que tanta gente tem o costume de consumi-lo após as refeições, garantindo uma digestão mais tranquila. Mas o poder da hortelã vai muito além do sistema digestivo, pois sua ação analgésica e anti-inflamatória faz dele um ótimo recurso para aliviar dores musculares, enxaquecas e inflamações articulares. O óleo essencial, rico em mentol, proporciona uma sensação refrescante que ajuda a reduzir a tensão e a fadiga, sendo muito utilizado em massagens terapêuticas e pomadas (Lima et al., 2022).

Pesquisas demonstram que a hortelã possui ação antimicrobiana e antifúngica, atuando no combate de bactérias como *Escherichia coli* e *Salmonella*, comuns em infecções alimentares, além de ser eficaz contra fungos como *Candida albicans*, que podem causar problemas bucais e intestinais. Isso o torna um grande aliado da imunidade, ajudando o organismo a se defender contra microrganismos nocivos. E se os benefícios físicos já impressionam, os efeitos da hortelã no bem-estar mental são igualmente fascinantes. Seu aroma e seus compostos bioativos ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo relaxamento e até melhorando a qualidade do sono. O simples ato de inalar o óleo essencial já pode trazer uma sensação de calma, enquanto o chá tem sido um aliado natural para quem busca um sono mais tranquilo. Não por acaso, é um dos componentes mais recorrentes na aromaterapia, sendo amplamente utilizado para aliviar a tensão e aumentar a concentração (Souza et al., 2018a).

Existem diversas espécies de hortelã, cada uma com características específicas e aplicações diferentes. A hortelã-pimenta, por exemplo, é uma das mais populares e se destaca por sua alta concentração de mentol, sendo excelente para problemas digestivos, dores musculares e inflamações. Já a hortelã-da-folha-miúda (*Mentha x villosa*), tem um efeito mais relaxante, ideal para reduzir o estresse e combater a insônia. A hortelã-brava, por sua vez, é mais utilizada para aliviar sintomas respiratórios, pois possui propriedades expectorantes e descongestionantes, ajudando no tratamento de gripes, resfriados e sinusites. Cada variedade tem seu diferencial, mas todas compartilham a versatilidade e a eficácia que fazem da hortelã uma das plantas medicinais mais utilizadas no mundo (Deschamps et al., 2013; Sarrico et al., 2022).

Embora seus benefícios sejam vastos, é importante lembrar que o consumo da hortelã deve ser equilibrado. Em excesso, pode causar irritação gástrica e não é recomendado para pessoas com refluxo severo ou problemas na vesícula biliar. O óleo essencial, por ser altamente

concentrado, precisa ser usado com cuidado, pois pode causar reações alérgicas em algumas pessoas se aplicado diretamente sobre a pele. Para gestantes, lactantes e crianças pequenas, o ideal é buscar orientação profissional antes de incluir a planta na rotina, garantindo um uso seguro e adequado às necessidades individuais (Gasparin et al., 2014).

A hortelã se destaca como uma das plantas de ampla abrangência, reconhecida por seus diversos benefícios à saúde. Seus compostos bioativos conferem propriedades que promovem a melhora da digestão, alívio de dores, estímulo ao bem-estar mental e fortalecimento do sistema imunológico. Devido à sua versatilidade, a hortelã é amplamente utilizada tanto na fitoterapia quanto na indústria farmacêutica, cosmética e alimentícia. Seu uso é de fácil acesso, simples e eficaz, e as pesquisas continuam a explorar seu potencial para novas aplicações terapêuticas. Em última análise, a hortelã exemplifica que soluções naturais e acessíveis podem ser eficazes na promoção da saúde, muitas vezes dispensando a necessidade de intervenções complexas, pois o que muitas vezes buscamos está ao nosso alcance, na simplicidade de uma folha repleta de compostos benéficos (Melo et al., 2018).

Nos vídeos analisados no YouTube, foi evidenciada a facilidade de obtenção da hortelã, bem como a utilização de suas partes de acordo com as recomendações presentes na literatura científica.

#### **5.1.1.7 Manjericão – *Ocimum basilicum L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Lamiales

Família – Lamiaceae

Nome científico – *Ocimum basilicum L.*

Nome popular – Manjericão

O manjericão (*Ocimum basilicum L.*) é muito mais do que um simples tempero usado para realçar o sabor dos pratos. Por séculos, essa planta tem sido utilizada na medicina popular devido aos seus efeitos terapêuticos, e a ciência moderna vem confirmando muitos desses benefícios. Estudos apontam que suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e

antimicrobianas podem contribuir para a prevenção e o tratamento de diversas condições de saúde, incluindo doenças metabólicas, problemas digestivos e até mesmo o declínio cognitivo (Maciel et al., 2022).

Os dados apresentados no Quadro 9 indicam que o manjericão foi mencionado em nove vídeos, nos quais foi recomendado para o tratamento de 23 condições de saúde, das quais 13 foram corroboradas pela literatura científica. Nenhum dos vídeos mencionou o nome científico da espécie. Informações sobre a identificação morfológica da planta foram fornecidas em dois vídeos, enquanto três apresentaram especificações relacionadas ao consumo. Apenas dois vídeos incluíram orientações sobre o preparo do manjericão para uso.

**Quadro 9** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Manjericão – *Ocimum basilicum L.*

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagem
Manjericão	Abre o apetite	X	2f	A	P	A	A	
	Analgésico	X	3i	A	A	A	P	
	Ansiedade	X	4g	A	A	A	P	
	Antitérmico		16b	A	P	P	A	
	Bronquite		18g	A	A	P	A	
	Cansaço	X	22d	A	A	P	A	
	Cicatrizante		29d	A	A	A	A	
	Antidepressivo		10i	A	A	A	A	
	Digestiva	X	19f	A	A	A	A	
	Enxaqueca							
	Gripe	X						
	Imunoestimulante	X						
	Infecções intestinais							
	Insônia							
	Melhora a respiração	X						
	Melhora o hálito							
	Picadas de insetos							
	Hipertensão	X						
	Previne infartos	X						
	Relaxante muscular	X						
	Repelente de insetos							
	Resfriado	X						
	Tosse	X						

Fonte: Próprio autor



O envelhecimento celular está diretamente ligado ao estresse oxidativo, um processo causado pelo excesso de radicais livres no organismo. Felizmente, o manjericão é uma fonte poderosa de compostos antioxidantes, como o eugenol e o ácido rosmarínico, que ajudam a neutralizar esses radicais, protegendo as células contra danos. Isso não apenas contribui para um envelhecimento mais saudável, mas também auxilia no combate a inflamações crônicas, como os presentes na artrite e em doenças autoimunes (Pitaro et al., 2012).

Além disso, seu efeito anti-inflamatório pode ter impactos positivos na saúde muscular e nas articulações, ajudando a reduzir dores e desconfortos. Não é à toa que muitas culturas ao redor do mundo utilizam o chá de manjericão para aliviar dores de cabeça, cólicas e sintomas de gripe (Pereira e Moreira, 2011).

O chá de manjericão ajuda a melhorar incômodo digestivo após uma refeição, pois tem propriedades carminativas, ou seja, ajuda a reduzir gases e melhora a digestão. Seus compostos bioativos também atuam no alívio de cólicas intestinais e na regulação da microbiota intestinal, promovendo um funcionamento mais equilibrado do sistema digestivo (Maggioni et al., 2014).

Além desses benefícios, estudos sugerem que o manjericão pode contribuir para a regulação dos níveis de glicose no sangue, demonstrando potencial como agente coadjuvante no manejo do diabetes tipo 2. Machado et al. (2011) observou que ratos que consumiram infusões da planta apresentaram reduções significativas nos níveis de glicose, colesterol total e triglicerídeos, além do aumento do HDL, o "colesterol bom". Isso sugere que o manjericão pode ser um grande aliado na prevenção de doenças cardiovasculares e na manutenção de um metabolismo saudável.

Outro aspecto importante do manjericão é sua ação bactericida e fungicida. Estudos mostram que o extrato da planta teve um efeito considerável na inibição de bactérias Gram-positivas, como *Staphylococcus aureus* e *Streptococcus viridans*, incluindo algumas cepas resistentes a antibióticos. Embora sua eficácia contra bactérias Gram-negativas tenha sido menor, sua capacidade antimicrobiana pode ser explorada tanto no combate a infecções quanto na conservação de alimentos (Maciel et al., 2022).

Esse efeito bactericida reforça o uso do manjericão na medicina popular como um remédio natural para dores de garganta e infecções respiratórias. Gargarejos e chás feitos com suas folhas são utilizados há gerações para aliviar inflamações na boca e na garganta, um conhecimento tradicional que agora encontra respaldo na ciência (Lima et al., 2018).

O consumo regular de manjericão também pode trazer benefícios para o cérebro. Pesquisas sugerem que seus compostos antioxidantes ajudam a minimizar danos neuronais e a proteger contra doenças neurodegenerativas. Uma pesquisa analisou os efeitos da

suplementação de longo prazo com manjericão em camundongos idosos e constatou que a planta ajudou a preservar a memória e a cognição, reduzindo o impacto do envelhecimento no cérebro. Além disso, o óleo essencial de manjericão é frequentemente utilizado na aromaterapia para aliviar o estresse e a ansiedade. Seu aroma tem um efeito relaxante, podendo atuar como um regulador do sistema nervoso, ajudando a melhorar o humor e promover uma sensação de bem-estar (Pires, 2022).

Com tantos benefícios, não é surpresa que o manjericão esteja sendo cada vez mais estudado para aplicações na indústria farmacêutica e cosmética. Seu óleo essencial é utilizado na formulação de fitoterápicos, cremes, loções e até mesmo como um conservante natural em alimentos, devido à sua potente ação antioxidante. O extrato de manjericão pode aumentar a estabilidade de óleos vegetais, reduzindo sua oxidação, o que abre possibilidades para o uso da planta na substituição de conservantes sintéticos na indústria alimentícia (Pitaro et al., 2012).

O manjericão é amplamente reconhecido por suas propriedades terapêuticas que transcendem seu uso culinário, oferecendo benefícios comprovados para a saúde digestiva, imunológica, metabólica e cerebral. Pode ser consumido sob a forma de chás, óleos essenciais ou incorporado em preparações alimentícias, constituindo-se, assim, um importante recurso natural para a promoção de uma vida mais equilibrada e saudável (Rodrigues e Gonzaga, 2001).

No entanto, como qualquer substância medicinal, seu consumo deve ser feito com moderação. Gestantes, pessoas com problemas hepáticos ou em uso de medicamentos devem consultar um profissional de saúde antes de utilizá-lo regularmente. O futuro do manjericão na medicina natural é promissor, e à medida que novas pesquisas avançam, seu potencial terapêutico se torna cada vez mais evidente (Maciel et al., 2022).

#### **5.1.1.8 Melissa – *Melissa officinalis L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Lamiales

Família – Lamiaceae

Nome científico – *Melissa officinalis L.*

Nome popular – Melissa

A Melissa (*Melissa officinalis L.*), conhecida como melissa ou erva-cidreira, é uma daquelas plantas que atravessam gerações carregando consigo um legado de cura e bem-estar.

Desde a Antiguidade, essa erva vem sendo utilizada para aliviar tensões, melhorar a qualidade do sono e trazer equilíbrio ao organismo. Seu aroma suave e levemente cítrico já é um convite ao relaxamento, e suas propriedades terapêuticas vão muito além do simples efeito calmante (Brant et al., 2011; Sarrico et al., 2022).

O Quadro 10 apresenta as informações obtidas nos vídeos que abordaram a melissa, citada em seis ocasiões e recomendada para o tratamento de 14 problemas de saúde, sendo que nove dessas indicações foram confirmadas pela literatura científica. O nome científico, essencial para evitar erros na identificação e utilização de plantas medicinais, foi mencionado em apenas um dos vídeos. Em dois vídeos foram fornecidas informações sobre a anatomia da planta, enquanto outros dois vídeos abordaram especificações relacionadas ao consumo e ao modo de preparo.

**Quadro 10** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Melissa – *Melissa officinalis*.

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Melissa	Aolgésico		1j	P	A	P	A	
	Ansiedade	X	2c	A	P	A	P	
	Anti inflamatório		4c	A	A	A	P	
	Anti espasmódica	X	18c	A	P	P	A	
	Antioxidante	X	16g	A	A	A	A	
	Calmante	X	40b	A	A	A	A	
	Circulação sanguínea	X						
	Desempenho sexual							
	Digestiva	X						
	Estresse	X						
	Gripe							
	Hepática							
	Relaxante muscular	X						
	Sedativo	X						

Fonte: Próprio autor

A composição química da Melissa apresenta-se como uma combinação equilibrada de compostos bioativos. Nas folhas da planta, encontram-se flavonoides, taninos e óleos essenciais, incluindo citral, citronelal e geraniol, os quais exercem efeitos moduladores no sistema nervoso central. Esses compostos têm sido associados à redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas de insônia (Silva et al., 2021a).

A eficácia do chá de Melissa em proporcionar sensação de conforto durante momentos de inquietação é amplamente reconhecida, corroborando seus efeitos terapêuticos descritos na literatura científica como foi mencionado nos vídeos analisados no YouTube.

Estudos recentes demonstram que essa planta possui efeitos neuroprotetores, sugerindo seu potencial na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Essa ação neuroprotetora está relacionada à presença de compostos antioxidantes que combatem o estresse oxidativo, um dos principais fatores envolvidos no envelhecimento celular e na deterioração das funções cerebrais. Dessa forma, a Melissa pode contribuir para a manutenção da saúde cerebral e a redução do risco de patologias neurodegenerativas (Petrisor et al., 2022).

Embora a Melissa seja amplamente reconhecida por suas propriedades benéficas no âmbito da saúde mental, ela também apresenta efeitos positivos no sistema digestivo. Suas propriedades carminativas e antiespasmódicas contribuem para o alívio de desconfortos gastrointestinais, como cólicas, flatulência e distensão abdominal, além de promover uma melhora na motilidade gastrointestinal. Dessa forma, a ação relaxante dessa planta não se limita ao sistema nervoso central, estendendo-se ao trato gastrointestinal, o que resulta em um efeito global de bem-estar físico e emocional (Silva et al., 2022a).

Outro efeito pouco evidenciado, mas cientificamente comprovado, é sua ação antiviral e antimicrobiana. Pesquisas indicam que o extrato de melissa pode ser eficaz contra o vírus do herpes simples (HSV-1 e HSV-2), ajudando a reduzir a duração das lesões e acelerando o processo de cicatrização. Além disso, seu óleo essencial demonstrou ter um efeito positivo contra algumas bactérias e fungos, reforçando suas propriedades terapêuticas naturais (Petrisor et al., 2022).

Ainda, a melissa promove a saúde cardiovascular, devido às suas propriedades vasodilatadoras e relaxantes. Essas ações contribuem para a redução da pressão arterial, auxiliando no controle de hipertensão leve e promovendo uma melhora na circulação sanguínea. Dessa forma, a planta pode ser considerada uma alternativa natural no manejo do sistema cardiovascular, complementando estratégias de prevenção e tratamento de condições relacionadas à hipertensão e à saúde vascular (Brant et al., 2011).

A escolha do modo de consumo da melissa deve ser orientada pelos objetivos terapêuticos específicos. O chá é amplamente utilizado para promover o relaxamento e aliviar desconfortos digestivos, devido às suas propriedades calmantes e carminativas. Em contraste, o extrato ou tintura concentrada contém uma maior quantidade de princípios ativos, sendo mais indicado para o manejo de quadros de ansiedade persistente e insônia, devido à sua ação sedativa mais pronunciada. O óleo essencial é empregado na aromaterapia, apresentando efeitos

ansiolíticos e relaxantes, sendo útil em momentos de tensão emocional. Além disso, pode ser aplicado topicalmente para o tratamento de pequenas irritações cutâneas ou lesões virais, aproveitando suas propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias (Jesus e Oliveira, 2021).

Apesar de a *Melissa officinalis* ser considerada uma planta segura para uso geral, seu consumo deve ser realizado de forma consciente e orientada. Indivíduos com hipotensão devem utilizá-la com cautela, uma vez que a espécie pode intensificar a redução da pressão arterial. Da mesma forma, gestantes, lactantes e pessoas em uso de medicamentos sedativos ou antidepressivos devem buscar orientação profissional antes de incorporar a planta à sua rotina, devido à possibilidade de interação farmacológica e potencialização dos efeitos desses fármacos (Nogueira et al., 2024).

A *Melissa officinalis*, além de apresentar sabor agradável e aroma característico, destaca-se por uma longa tradição de uso terapêutico voltado ao bem-estar físico e mental. Seu emprego na medicina tradicional é amplamente reconhecido, e os benefícios atribuídos à planta vêm sendo progressivamente corroborados por evidências científicas, o que reforça seu valor no contexto da fitoterapia contemporânea (Nogueira et al., 2024).

#### **5.1.1.9 *Physalis – Physalis angulata***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Solanales

Família – Solanaceae

Nome científico – *Physalis angulata L.*

Nome popular – Physales

A *Physalis*, conhecida por muitos nomes como camapu, juá-de-capote e tomate-de-capote, pertence à mesma família do tomate e da berinjela, a Solanaceae. Pequena e envolta por uma casca delicada que lembra um cálice seco, essa fruta vibrante e alaranjada tem sido utilizada há gerações tanto na alimentação quanto na medicina popular. Seu valor nutricional e suas propriedades terapêuticas vêm despertando grande interesse da ciência, especialmente pelo seu impacto no combate ao estresse oxidativo e seu potencial na formulação de novos medicamentos (Antunes, 2022).

O Quadro 11 apresenta as informações referentes à espécie *Physalis*, que foi mencionada em dois vídeos analisados. Nesses conteúdos, a planta foi recomendada para o tratamento de 14 diferentes condições de saúde, das quais 12 encontram respaldo na literatura científica consultada. O nome científico da espécie foi citado em ambas as menções.

Informações morfológicas úteis para a identificação da planta foram apresentadas em um dos vídeos. As recomendações quanto ao modo de consumo foram abordadas nos dois vídeos, enquanto as instruções de preparo foram explicitadas em apenas um deles.

**Quadro 11** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre *Physales – Physalis angulata*.

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagen
Physales	Alzheimer	X	20	P	P	P	P	
	Previne o câncer	X	25b	P	A	P	A	
	Anti inflamatório	X						
	Antioxidante	X						
	Colesterol	X						
	Sistema nervoso	X						
	Controle da diabetes	X						
	Esclerose	X						
	Imunoestimulante	X						
	Infecções intestinais	X						
	Parkinson	X						
	Perda de peso							
	Prisão de ventre	X						
	Vermífuga							

Fonte: Próprio autor

Além de seu sabor peculiar e aparência exótica, a *Physales* é um verdadeiro tesouro de vitaminas e minerais essenciais. Rica em vitamina C, contribui significativamente para o fortalecimento do sistema imunológico. Também contém vitamina A, complexo B, ferro, fósforo e cálcio, elementos indispensáveis para o funcionamento equilibrado do organismo. Mas seu diferencial está na presença de compostos bioativos como flavonoides, carotenoides e alcaloides, que exercem papéis fundamentais na prevenção e no tratamento de diversas condições de saúde. Um destaque especial vai para os withanólidos, um grupo de lactonas esteroidais que têm sido cada vez mais estudados por suas propriedades anti-inflamatórias e anticancerígenas (Cerdeira et al., 2021).

Pesquisas sugerem que o consumo da *Physales* pode fortalecer o sistema imunológico e atuar na proteção contra doenças crônicas. Seu alto teor de antioxidantes auxilia no combate aos radicais livres, reduzindo o envelhecimento precoce das células. A vitamina C presente na fruta desempenha um papel crucial na produção de colágeno e na defesa do organismo contra

infecções virais e bacterianas. Além disso, os withanolídos demonstram efeitos anti-inflamatórios notáveis, tornando a Physalis uma aliada no tratamento de doenças como artrite reumatoide e enfermidades autoimunes, pois atuam na inibição de citocinas inflamatórias como TNF- $\alpha$  e IL-6. Dessa forma, a fruta apresenta potencial terapêutico no manejo de condições inflamatórias crônicas, incluindo artrite reumatoide e doenças autoimunes. (Nascimento, 2013).

Estudos recentes apontam que os compostos presentes na Physalis apresentam propriedades anticancerígenas, dificultando o crescimento de células tumorais. Algumas evidências científicas sugerem que a fruta pode ser promissora no tratamento de certos tipos de câncer, como o de mama, cólon e pulmão. Além disso, essa planta pode ser benéfica no controle da diabetes, ajudando a regular os níveis de glicose no sangue e melhorando a sensibilidade à insulina, reduzindo assim os riscos de complicações associadas à doença (Silva et al., 2024).

Outro aspecto relevante é sua ação no sistema cardiovascular. Seus ácidos graxos essenciais contribuem para a redução do colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade), o chamado "colesterol ruim", e para o aumento do colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade, favorecendo o equilíbrio lipídico. Seu efeito anti-inflamatório também ajuda a diminuir a pressão arterial, reduzindo os riscos de doenças do coração. A riqueza de fibras da Physalis contribui para um bom funcionamento intestinal, prevenindo a constipação e promovendo a saúde digestiva. Além disso, há indícios de que seus compostos bioativos podem proteger o sistema nervoso contra doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, devido à sua capacidade antioxidante e anti-inflamatória, que minimiza o estresse oxidativo e a degeneração celular (Santos et al., 2021a).

O consumo da Physalis pode ser variado e saboroso. Ela pode ser apreciada ao natural, adicionada a sucos, geleias, sobremesas e saladas. Na medicina tradicional, suas folhas e frutos são aproveitados na preparação de chás e extratos medicinais, usados no tratamento de doenças respiratórias como asma e bronquite, além de infecções urinárias e problemas hepáticos. A indústria farmacêutica também explora seus extratos para desenvolver medicamentos fitoterápicos que fortalecem a imunidade e combatem inflamações. Entretanto, apesar de todos esses benefícios, é fundamental consumi-la com moderação. O uso excessivo pode causar desconfortos gastrointestinais e possíveis interações medicamentosas ainda pouco estudadas. Além disso, certas espécies da planta contêm alcaloides tóxicos em suas folhas e frutos verdes, o que exige cautela no consumo. Pessoas alérgicas ou com condições específicas de saúde devem sempre buscar orientação médica antes de incluí-la na dieta (Cerqueira et al., 2021; Silva e Mendonça, 2024).

Diante de seu potencial nutricional e medicinal, a Physales se destaca como uma fruta valiosa para a promoção da saúde. Seus efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, anticancerígenos e neuroprotetores fazem dela um poderoso aliado natural para a prevenção e tratamento de diversas doenças. Como qualquer alimento funcional, sua ingestão deve ser equilibrada e idealmente acompanhada por orientações de um profissional de saúde. O crescente interesse da ciência na Physales sugere que, no futuro, essa fruta poderá desempenhar um papel ainda mais relevante no desenvolvimento de terapias naturais. Incorporá-la à rotina alimentar pode ser um passo simples, mas significativo, para uma vida mais saudável e equilibrada (Nascimento, 2013; Antunes, 2022).

#### **5.1.1.10 Urucum – *Bixa orellana L.***

Filo – Tracheophyta

Classe – Magnoliopsida

Ordem – Malvales

Família – Bixaceae

Nome científico – *Bixa orellana L.*

Nome popular – Urucum

O urucum (*Bixa orellana L.*) é uma planta que há séculos faz parte da cultura de diversos povos, não apenas como um corante natural, mas também como um aliado poderoso para a saúde. Suas sementes, ricas em carotenoides como bixinha e norbixinha, oferecem uma forte ação antioxidante, protegendo as células contra o envelhecimento precoce e ajudando a prevenir doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Além disso, esses compostos demonstram um efeito positivo na saúde ocular, podendo reduzir os riscos de catarata e degeneração macular (Garcia et al., 2012).

O Quadro 12 apresenta as informações extraídas do conteúdo dos vídeos que abordaram o urucum, o qual foi citado em duas ocasiões e recomendado para o tratamento de 16 problemas de saúde. Contudo, a literatura científica não corroborou apenas uma dessas indicações. O nome científico da espécie foi mencionado em um dos vídeos, enquanto as características morfológicas e as formas de consumo e preparo foram descritas também em apenas um vídeo.

**Quadro 12** - Informações retiradas do conteúdo dos vídeos sobre Urucum – *Bixa orellana L.*

Nome popular	Recomendado nos vídeos	Literatura	Menções	Nome científico	Identificação	Especificação	Preparo	Imagem
Urucum	Previne o câncer		19a	A	A	A	A	
	Anti inflamatório	X	33	P	P	P	P	
	Anti microbiana	X						
	Antioxidante	X						
	Asma	X						
	Bronquite	X						
	Cicatrizante	X						
	Controle glicêmico	X						
	Esclerose	X						
	Expectorante	X						
	Fortalece os ossos	X						
	Longevidade da pele	X						
	Melhora a visão	X						
	Pneumonia	X						
	Problemas cardíacos	X						
	Problemas de pele	X						

Fonte: Próprio autor

Além de seu potencial antioxidante, o urucum também se destaca por sua ação anti-inflamatória. Estudos indicam que o extrato oleaginoso retirado de suas sementes pode ajudar a regular processos inflamatórios no organismo, tornando-se um aliado na redução dos impactos da obesidade e de doenças metabólicas como diabetes tipo 2 e hipertensão. Algumas pesquisas conduzidas na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) sugerem que o consumo desse extrato pode modular os níveis de colesterol, equilibrar a glicemia e até reduzir o acúmulo de gordura no fígado (Maróstica Júnior et al., 2021).

Outro benefício do urucum é possuir capacidade de regeneração tecidual. Por séculos, povos tradicionais utilizaram suas sementes para tratar feridas e queimaduras, e hoje a ciência confirma que essa prática tem fundamento. Seus compostos bioativos estimulam a cicatrização da pele, aceleram a reepitelização e promovem a formação de novos tecidos. Além disso, estudos sugerem que os componentes do urucum podem contribuir para fortalecer os ossos e prevenir a osteoporose, auxiliando na recuperação de fraturas e na manutenção da saúde óssea ao longo dos anos (Moreira et al., 2014; Soares et al., 2021).

Outro aspecto que merece ser destacado do urucum é seu efeito antimicrobiano. Pesquisadores mencionam que seus extratos podem inibir o crescimento de bactérias como



*Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*, reforçando seu potencial como um agente natural contra infecções. Além disso, muitas comunidades utilizam o urucum na medicina popular para tratar gripes, tosse, problemas digestivos e anemias, o que mostra que, mesmo antes da comprovação científica, seu valor terapêutico já era reconhecido por gerações (Demczuk Junior e Ribani, 2015).

O mais interessante é que essa planta pode ser utilizada de várias maneiras. Um simples chá de urucum pode auxiliar na digestão e na desintoxicação do organismo, enquanto o óleo extraído de suas sementes é bastante usado para proteção solar e cuidados com a pele. Já o extrato em pó pode ser incorporado à alimentação ou a suplementos naturais, potencializando seus efeitos no organismo. Apesar de todos esses benefícios, é essencial consumi-lo com moderação, especialmente para quem tem predisposição a cálculos renais ou alergia a carotenoides. Gestantes e lactantes devem sempre buscar orientação médica antes de utilizá-lo regularmente (Tahan, 2015).

O urucum é a prova de que a natureza oferece soluções incríveis para a saúde. O que antes era transmitido por gerações como um conhecimento popular, agora ganha respaldo da ciência e abre portas para novas possibilidades terapêuticas. Com o crescente interesse por alternativas naturais e funcionais, essa planta tem tudo para ocupar um espaço ainda maior na nutrição e na medicina do futuro, oferecendo benefícios que vão muito além de sua cor vibrante (Manganelli et al., 2018).

## 5.2 Interpretação geral dos vídeos sobre Plantas Medicinais no YouTube

A análise da produção de conteúdo sobre plantas medicinais na plataforma YouTube identificou inicialmente 200 vídeos em língua portuguesa, localizados por meio da busca pela palavra-chave "plantas medicinais". Após a verificação de duplicidades, 32 links foram descartados, resultando em um total de 168 vídeos únicos. Esses vídeos foram avaliados quanto à pertinência temática, considerando especificamente aqueles que abordavam de forma direta o uso, o cultivo ou as propriedades das plantas medicinais.

Em seguida, os vídeos remanescentes foram submetidos aos critérios de exclusão previamente definidos para a pesquisa, conforme apresentado no Quadro 2. Como resultado dessa triagem, 122 vídeos foram eliminados por não atenderem aos critérios de relevância temática e metodológica, restando 46 vídeos que foram considerados adequados para a análise final. Essa avaliação individual exigiu

aproximadamente 50 horas de trabalho, envolvendo a visualização completa dos vídeos e o registro sistemático das informações pertinentes aos objetivos do estudo.

**Quadro 13** - Quantidade de material coletado no YouTube e descartado de acordo com os critérios estabelecidos na metodologia.

Material descartado por repetição	32 links
Material descartado por critérios de exclusão	122 links
Links incorporados na pesquisa	46 links

FONTE: Próprio autor

Nos vídeos analisados, diversas espécies vegetais foram mencionadas exclusivamente por seus nomes populares, como tomate, rúcula, peixinho-da-horta, jequitibá-rosa, samambaia, ora-pro-nóbis, quiabo, doril, trapoeraba-roxa, alho-do-mato e eucalipto. Contudo, essas menções ocorreram de forma genérica, sem a devida identificação botânica por meio do nome científico e sem a explicitação de suas indicações terapêuticas, ou seja, não foram informadas as doenças ou condições de saúde às quais seu uso estaria relacionado. Essa ausência compromete a validação científica e dificulta a rastreabilidade das espécies, além de limitar o potencial de análise comparativa com a literatura especializada.

Em contraste, três espécies — canela-de-velho, urucum e pata-de-vaca — embora também referidas inicialmente por seus nomes populares, atenderam plenamente aos critérios metodológicos adotados neste estudo. Essas espécies foram apresentadas com a devida nomenclatura científica, acompanhadas da descrição dos usos medicinais e da indicação clara das enfermidades para as quais são tradicionalmente recomendadas.

Adicionalmente, observou-se que algumas plantas foram indicadas para o tratamento de uma mesma condição de saúde, o que resultou em um total de 95 menções a usos terapêuticos distintos nos vídeos analisados. Esse dado reforça tanto a diversidade de aplicações atribuídas às espécies vegetais quanto a necessidade de um maior rigor na comunicação dessas práticas, especialmente em ambientes de ampla circulação de informação, como as plataformas digitais.

A partir da análise dos vídeos selecionados, constatou-se que apenas 20 espécies vegetais mencionadas apresentavam, de forma explícita, informações referentes aos princípios ativos nelas presentes. Tal lacuna é relevante, considerando que, segundo Oliveira e Veiga (2019), o conhecimento científico acerca da composição química das plantas medicinais — especialmente no que se refere à identificação dos compostos bioativos — é essencial para o

desenvolvimento seguro e eficaz de fitofármacos e fitoterápicos. A caracterização dos princípios ativos é, portanto, um requisito fundamental para garantir a padronização, a eficácia terapêutica e a segurança no uso dessas substâncias em práticas de saúde.

O uso terapêutico de plantas medicinais requer a consideração de aspectos fundamentais, como o modo de preparo, a dosagem adequada, a parte da planta indicada para o consumo e a identificação de possíveis contraindicações. Esses elementos são essenciais para assegurar tanto a eficácia quanto a segurança dos tratamentos fitoterápicos. Conforme ressaltado por Rodrigues et al. (2011), a padronização dessas práticas é indispensável para minimizar riscos à saúde e promover o uso racional das plantas medicinais no contexto clínico e popular.

No total, foram identificadas 263 menções às plantas medicinais nos vídeos analisados. Entretanto, apenas 114 dessas menções forneceram orientações específicas sobre a forma de utilização ou o modo de consumo das espécies.

O rigor e a responsabilidade na transmissão de informações devem ser priorizados em qualquer contexto, independentemente de sua natureza. Quando se trata de temas relacionados à saúde, essa atenção deve ser redobrada, exigindo-se precisão no conteúdo e clareza na forma de comunicação da mensagem (Rodrigues e Abreu, 2024)

Embora a internet disponibilize uma vasta quantidade de informações, muitas delas de qualidade e relevância, também é um espaço onde circulam desinformações apresentadas como verdades absolutas, frequentemente sem embasamento científico. Essa realidade contribui para a vulnerabilidade da população, que muitas vezes encontra dificuldades em distinguir entre conteúdos confiáveis e aqueles que veiculam informações incorretas ou enganosas, sobretudo em plataformas como o YouTube, onde a apresentação visual pode conferir uma falsa autoridade ao discurso.

Dos 46 vídeos analisados neste estudo, verificou-se que apenas 5 mencionaram as fontes das informações apresentadas. Esse dado evidencia uma limitação significativa na transparência e na credibilidade do conteúdo disponibilizado, especialmente considerando-se a temática relacionada à saúde, que exige respaldo técnico e científico para assegurar a confiabilidade das orientações divulgadas.

A formação acadêmica ou religiosa da pessoa que apresenta o vídeo é mais uma questão relevante levantada na pesquisa: apenas 7 pessoas dos vídeos selecionados apresentaram o

nome, 2 informaram sua formação acadêmica, sendo eles: Daniel Forjaz, Biólogo e Alessandra Fernandes Engenheira, Agrônoma, Mestre e Doutora em Fitopatologia. A autoria das informações bem como a formação dos informantes é um dado que soma à confiabilidade da mensagem. Quanto à religião, nada foi mencionado.

A Tabela 1 apresenta os dados extraídos dos vídeos analisados, incluindo os nomes populares das plantas medicinais mencionadas, a frequência de menção de cada espécie e a quantidade de problemas de saúde para os quais foram indicadas. Esses dados possibilitam a identificação das plantas mais recorrentes nos conteúdos avaliados, bem como a diversidade de usos terapêuticos atribuídos a cada uma.

**Tabela 1** - Espécies mencionadas nos vídeos analisados no YouTube, número de menções de cada planta e número de indicações para uso.

Espécies	Menções	Doenças	Espécies	Menções	Doenças	Espécies	Menções	Doenças
Abacate	2	6	Cravo da Índia	1	8	Manjericão	9	23
Abacaxi	2	3	Cúrcuma	1	2	Maracujá	1	3
Abobreiro	2	2	Cyrtopodium	1	1	Marroio	1	3
Açafrão	7	9	Damiana	1	9	Mastruz	2	8
Agnus castos	2	1	Dente-de-leão	2	6	Maxixe	1	0
Aipo	1	2	Doril	1	0	Melão de São Caetano	1	1
Alecrim	8	15	Erva Baleeira	7	12	Melissa	6	14
Alfazema	1	1	Erva de São João	5	9	Mentruz	1	3
Alho	3	3	Erva-de-bicho	1	3	Moringa oleifera	1	1
Alho do mato	1	0	Erva-doce	1	12	Mostarda	1	2
Amora	1	2	Erva-lombrigueira	1	1	Nós moscada	1	2
Arnica	3	8	Eucalipto	1	0	Ora-pro-nobis	1	0
Aroeira-vermelha	2	4	Falsa erva cidreira	1	3	Orégano	2	10
Arruda	2	5	Funcho	1	2	Panacéia	1	9
Artemísia	1	2	Gengibre	3	11	Pariparoba	1	1
Assafétida	1	2	Gervão	4	11	Pata de vaca	1	3
Babosa	7	16	Ginseng	3	6	Peixinho da horta	1	0
Balsamo	3	4	Goiaba	1	2	Pfaffia	1	5
Barba timão	2	3	Graviola	1	1	Physales	4	14
Boldo	7	21	Groselha Indiana	1	1	Picão-preto	2	12
Brilhantina	1	2	Guaçatonga	1	2	Pimenta da Jamaica	1	2
Cajueiro	1	1	Guaco	1	2	Pimenta-do-reino	1	3
Calêndula	3	15	Hortelã	9	14	Pixirica	1	9
Camomila	6	9	Hortelã do campo	2	3	Quebra-pedra	5	9
Canela	1	2	Hortelã grosso	1	11	Quiabo	1	0
Canela de velho	4	14	Hortelã pimenta	1	6	Quitoco	2	3
Cânfora	1	2	Ipê roxo	1	2	Rubim	1	1
Capim-limão	8	12	Jambu	1	4	Rúcula	1	0
Cardamomo	1	2	Janaúba	1	2	Saião	1	4
Carqueja	2	1	Jequitiba rosa	1	0	Salsinha	1	1

Cavalinha	2	3	Junco	1	3	Salvia	4	6
Cebola	1	1	Lavanda	3	8	Samambaia	1	0
Centella asiática	2	5	Limão cravo	1	2	Serralha	1	2
Chanana	1	5	Lippia	1	2	Sete-sangrias	1	5
Chapéu-de-couro	2	5	Losna	2	2	Sucupira	2	6
Cheiro de mulata	1	1	Louro	3	4	Tanchagem	4	11
Citronela	1	2	Maca peruana	2	2	Tomate vermelho	1	0
Coentro	1	2	Malva	1	4	Tominho	1	1
Cominho	1	2	Mamão	1	3	Trapoeraba roxa	3	0
Confrei	3	7	Mamona	2	6	Unha-de-gato	1	1
Cramberry	1	2	Manga	3	8	Urucum	2	17

**Fonte:** Próprio autor

A análise dos conteúdos dos vídeos, apontou repetição de menções de algumas plantas em vídeos distintos e que determinadas espécies foram recomendadas para tratar uma variedade de problemas de saúde. Ainda houve registros em vídeos que se concentravam em uma única planta, explicando especificamente para quais tratamentos era indicada.

Foi observado também que a maior parte das informações sobre as espécies medicinais não apresentava o nome científico das plantas. Das 253 menções totais a espécies, apenas 74 indicaram o nome científico, representando 29,25% do total. Em contrapartida, 179 menções, correspondendo a 70,75%, não forneceram essa informação.

A confusão de informações entre plantas parecidas pode gerar problemas graves; muitas espécies têm aparência semelhante, mas propriedades completamente diferentes. Preparar um chá para relaxar e utilizar uma planta tóxica, por engano, pode gerar problemas sérios de saúde. Como por exemplo, a arnica verdadeira (*Arnica montana*) e a arnica brasileira (*Solidago chilensis*) são frequentemente confundidas, e o uso incorreto produz reações adversas. Outra confusão comum é entre a camomila verdadeira (*Matricaria chamomilla*) e a falsa camomila (*Tanacetum parthenium*), que pode causar alergias em pessoas sensíveis (Santos e Moreira, 2024a).

De acordo com Franca et al. (2021) o nome científico das plantas é um dado de extrema relevância, pois segue um padrão universal que assegura que qualquer pessoa, independentemente de sua localização, esteja se referindo à mesma espécie, o que contribui para a padronização e evita equívocos. Essa uniformidade é essencial para garantir a segurança dos tratamentos, ao contrário dos nomes populares, que podem variar conforme a região, podendo causar confusão e comprometer a eficácia dos cuidados.

Além da lacuna, na utilização dos nomes científicos, outra informação crucial no consumo de plantas medicinais refere-se à sua correta identificação. Essa identificação pode ser realizada por meio de fotografias ou pela observação de características morfológicas específicas, como a presença de folhas largas ou o aroma característico da planta. Tais informações são essenciais para evitar equívocos no uso de plantas e garantir sua segurança e eficácia terapêutica.

Na maioria dos casos, 81% das espécies mencionadas nos vídeos analisados não apresentam informações detalhadas quanto ao nome científico. Esse padrão evidencia a ausência de dados sobre a correta identificação das plantas, o que, por sua vez, destaca os desafios relacionados ao uso da internet em temas de saúde.

O conhecimento correto sobre as plantas medicinais é um pilar fundamental para garantir que seu uso promova a saúde de forma segura e eficaz. No entanto, para que esse uso seja realmente benéfico, é indispensável que a identificação de cada espécie seja feita com precisão (França et al., 2008). De acordo com Lorenzi e Matos (2002) confundir plantas que parecem semelhantes pode levar a graves erros, já que muitas delas, embora visualmente parecidas, possuem propriedades químicas bem diferentes. Nesse contexto, a etnobotânica e a botânica sistemática desempenham um papel crucial, oferecendo bases científicas para a correta classificação e utilização dessas espécies (Di Stasi, 1996).

Quando não há a identificação adequada das plantas medicinais, os riscos à saúde pública se tornam alarmantes. Certas espécies podem carregar substâncias tóxicas ou provocar interações perigosas com medicamentos convencionais, desencadeando efeitos colaterais sérios (Campos et al., 2016). Por isso, ter domínio sobre aspectos como a forma, o habitat e a composição química das plantas não são apenas uma questão acadêmica, mas uma necessidade prática para profissionais de saúde, pesquisadores e para todas as comunidades que mantêm viva a tradição do uso das ervas (Braga e Silva, 2021).

De acordo com Mendonça et al. (2022) a prática da automedicação com plantas medicinais traz riscos consideráveis à saúde, especialmente quando feita sem orientação. Muitas vezes, a falta de conhecimento sobre dosagens adequadas pode trazer possíveis reações adversas e interações medicamentosas. Além disso, confiar apenas nas plantas para tratar sintomas pode retardar o diagnóstico de doenças mais graves. Por isso, é essencial promover o uso consciente e responsável desses recursos naturais, sempre amparado por informações de qualidade e evidências científicas.

Fortalecer a educação em saúde é uma estratégia fundamental para garantir a segurança no uso de plantas medicinais. A integração do saber tradicional com o conhecimento científico,

por meio de programas educativos, projetos de extensão e a formação de profissionais capacitados, constitui o caminho mais seguro para a utilização dessas plantas. Dessa forma, é possível valorizar a biodiversidade, ao mesmo tempo em que se protege a saúde da população, estabelecendo uma conexão entre a sabedoria ancestral e a responsabilidade científica contemporânea (Reis et al., 2024).

Neste contexto, a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS) desempenha um papel estratégico ao listar 71 espécies com potencial terapêutico para uso na atenção básica.

No presente estudo, das plantas medicinais analisadas, 38 espécies (correspondentes a 53,52%) estão incluídas no RENISUS, indicando um relevante grau de convergência entre o uso popular registrado nos vídeos e as diretrizes oficiais de saúde pública. Essas espécies estão destacadas em verde na Tabela 2.

Por outro lado, 33 espécies (representando 46,48% do total) não constam na referida lista, o que revela que uma parcela expressiva das plantas utilizadas ou recomendadas pelas comunidades ainda não foi incorporada às políticas públicas de fitoterapia. Esse dado ressalta a importância de novos estudos etnobotânicos e farmacológicos, a fim de avaliar a eficácia e segurança dessas espécies comumente utilizadas, mas ainda não reconhecidas oficialmente pelo SUS.

**Tabela 2** - Espécies medicinais que compõem a lista do RENISUS e a comparação com as plantas que foram mencionadas nos vídeos analisados do YouTube marcadas pela cor verde.

RENISUS - Nomes científicos	RENISUS - Nomes populares
<i>Persea spp (P. gratissima ou P. americana)</i>	Abacate
<i>Ananas comosus</i>	Abacaxi
<i>Cynara scolymus</i>	Alcachofra
<i>Lippia sidoides</i>	Alecrim-pimenta
<i>Ocimum gratissimum</i>	Alfavaca / Manjerião-grande
<i>Vernonia condensata</i>	Alfavaca-de-cobra
<i>Allium sativum</i>	Alho
<i>Morus sp</i>	Amora
<i>Justicia pectoralis</i>	Anador / Tilo
<i>Carapa guianensis</i>	Andiroba
<i>Solidago microglossa:</i>	Arnica-brasileira / Arnica-do-campo
<i>Ruta graveolens</i>	Arruda
<i>Vernonia spp (V. ruficoma ou V. polyanthes)</i>	Assa-peixe
<i>Orbignya speciosa</i>	Babaçu
<i>Aloe spp (A. vera ou A. barbadensis)</i>	Babosa
<i>Stryphnodendron adstringens = Stryphnodendron barbatum</i>	Barbatimão
<i>Portulaca pilosa</i>	Beldroega

<i>Plectranthus barbatus</i> = <i>Coleus barbatus</i>	Boldo-do-chile
<i>Anacardium occidentale</i>	Caju
<i>Calendula officinalis</i>	Calêndula
<i>Chamomilla recutita</i> = <i>Matricaria chamomilla</i> = <i>Matricaria recutita</i>	Camomila
<i>Costus spp</i> ( <i>C. scaber</i> ou <i>C. spicatus</i> )	Cana-do-brejo
<i>Baccharis trimera</i>	Carqueja
<i>Rhamnus purshiana</i>	Cáscara-sagrada
<i>Equisetum arvense</i>	Cavalinha
<i>Alpinia spp</i> ( <i>A. zerumbet</i> ou <i>A. speciosa</i> )	Colônia / Açucena-do-brejo
<i>Copaifera spp</i>	Copaíba
<i>Arrabidaea chica</i>	Crajiru / Pariri
<i>Tagetes minuta</i>	Cravo-de-defunto
<i>Curcuma longa</i>	Cúrcuma / Açafrão-da-terra
<i>Cordia spp</i> ( <i>C. curassavica</i> ou <i>C. verbenacea</i> )	Erva-baleeira
<i>Polygonum spp</i> ( <i>P. acre</i> ou <i>P. hydropiperoides</i> )	Erva-de-bicho
<i>Foeniculum vulgare</i>	Erva-doce / Funcho
<i>Maytenus spp</i> ( <i>M. aquifolium</i> ou <i>M. ilicifolia</i> )	Espinheira-santa
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalipto
<i>Harpagophytum procumbens</i>	Garra-do-diabo
<i>Zingiber officinale</i>	Gengibre
<i>Psidium guajava</i>	Goiaba / Goiabeira
<i>Casearia sylvestris</i>	Guaçatonga
<i>Mikania spp</i> ( <i>M. glomerata</i> ou <i>M. laevigata</i> )	Guaco
<i>Mentha spp</i> ( <i>M. crispa</i> , <i>M. piperita</i> ou <i>M. villosa</i> )	Hortelã
<i>Mentha pulegium</i>	Hortelázinho / Poejo
<i>Tabebuia avellanedeae</i>	Ipê-roxo
<i>Dalbergia subcymosa</i>	Jacarandá
<i>Syzygium spp</i> ( <i>S. jambolanum</i> ou <i>S. cumini</i> )	Jamelão
<i>Apuleia ferrea</i> = <i>Caesalpinia ferrea</i>	Jucá / Pau-ferro
<i>Solanum paniculatum</i>	Jurubeba
<i>Artemisia absinthium</i>	Losna
<i>Malva sylvestris</i>	Malva
<i>Passiflora spp</i> ( <i>P. alata</i> , <i>P. edulis</i> ou <i>P. incarnata</i> )	Maracujá
<i>Eleutherine plicata</i>	Marupazinho / Palha-de-campo
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Mastruz / Erva-de-santa-maria
<i>Momordica charantia</i>	Melão-de-são-caetano
<i>Achillea millefolium</i>	Mil-folhas / Novalgina natural
<i>Erythrina mulungu</i>	Mulungu
<i>Bauhinia spp</i> ( <i>B. affinis</i> , <i>B. forficata</i> ou <i>B. variegata</i> )	Pata-de-vaca
<i>Bidens pilosa</i>	Picão-preto
<i>Jatropha gossypiifolia</i>	Pinhão-roxo
<i>Eugenia uniflora</i> ou <i>Myrtus brasiliiana</i>	Pitanga / Pitangueira
<i>Phyllanthus spp</i> ( <i>P. amarus</i> , <i>P. niruri</i> , <i>P. tenellus</i> e <i>P. urinaria</i> )	Quebra-pedra
<i>Punica granatum</i>	Romã
<i>Kalanchoe pinnata</i> = <i>Bryophyllum calycinum</i>	Saião / Coirama

<i>Salix alba</i>	Salgueiro-branco
<i>Petroselinum sativum</i>	Salsinha
<i>Croton spp (C. cajucara ou C. zehntneri)</i>	Sangue-de-dragão / Velame-do-campo
<i>Schinus terebinthifolius</i>	Schinus aroeira: Aroeira
<i>Glycine max</i>	Soja
<i>Plantago major</i>	Tanchagem
<i>Trifolium pratense</i>	Trevo-vermelho
<i>Uncaria tomentosa</i>	Unha-de-gato

Fonte: Lista de plantas do RENISUS com alterações realizadas pelo autor

Estudos têm investigado a trajetória das plantas medicinais, originalmente utilizadas como recurso terapêutico por civilizações antigas, até sua incorporação nas políticas públicas de saúde no Brasil, com ênfase no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa evolução reflete a valorização do conhecimento tradicional e sua integração com abordagens baseadas em evidências científicas. As pesquisas indicam que, atualmente, as plantas medicinais continuam a representar uma alternativa terapêutica importante para grande parte da população, especialmente em comunidades de baixa renda, em razão de sua ampla acessibilidade, baixo custo e disponibilidade no ambiente doméstico. No entanto, seu uso muitas vezes ocorre de forma empírica, sem o conhecimento adequado sobre suas propriedades farmacológicas, o que pode comprometer a eficácia e a segurança do tratamento (Reis et al., 2024).

Desafios como a necessidade de maior controle sobre o uso de plantas medicinais, a formação de profissionais qualificados e a aceitação dessas práticas pela medicina convencional devem ser superados. Nesse contexto, destaca-se o imenso potencial da biodiversidade brasileira para o desenvolvimento de medicamentos naturais, promovendo a integração entre o conhecimento científico e as tradições populares. A inclusão das plantas medicinais no sistema público de saúde, portanto, se configura como uma estratégia importante para ampliar o acesso da população a tratamentos eficazes, reduzir os custos com medicamentos e valorizar o saber tradicional transmitido ao longo das gerações (Jardim et al., 2023).

Neste estudo, foram identificadas 126 espécies de plantas medicinais a partir do conteúdo de 46 vídeos na plataforma YouTube. Quando comparadas à lista do RENISUS, que contém 71 espécies, observa-se que cerca de metade das plantas mencionadas não estão incluídas nessa relação. Esse fato levanta uma questão importante como a necessidade de realização de mais pesquisas sobre as espécies não contempladas no RENISUS para ampliar o número de plantas registradas no Sistema Único de Saúde (SUS).

Essa discrepância destaca a importância de incentivar pesquisas etnobotânicas e farmacológicas, bem como de promover estratégias de educação em saúde que favoreçam o uso racional e seguro das plantas medicinais. A valorização do nome científico das espécies e a correta identificação das partes utilizadas são componentes essenciais nesse processo, pois evitam erros de identificação e uso inadequado, contribuindo para a eficácia terapêutica e para a segurança do paciente. A integração entre conhecimento tradicional e científico, aliada a políticas públicas consistentes, é fundamental para garantir o acesso qualificado aos benefícios das plantas medicinais no contexto do SUS.

### **5.2.1 Youtube como fonte de pesquisas acadêmicas**

O YouTube tornou-se uma ferramenta essencial para pesquisas acadêmicas, proporcionando um vasto leque de possibilidades para explorar temas que abrangem desde saúde até cultura e sociedade. A plataforma, com sua vasta diversidade de conteúdos e dinâmicas de interação, tem permitido que estudiosos analisem fenômenos contemporâneos sob novas perspectivas, contribuindo para a construção de conhecimento em diversas áreas (Leite, 2019; Costa, 2020; Cavalcante, 2021; Silva, 2021b).

Na área da saúde, pesquisadores têm observado como o YouTube pode ser um espaço poderoso para compartilhar vivências e combater estigmas. Algumas análises destacam o papel de influenciadores digitais que utilizam a plataforma para falar abertamente sobre temas como Human Immunodeficiency Virus (HIV), sexualidade e políticas públicas, ajudando a quebrar barreiras e abrir diálogos mais amplos. Outras investigações mostram como a população têm encontrado no YouTube um lugar para afirmar suas identidades, construir representatividade e fortalecer suas comunidades. Ao mesmo tempo, estudos apontam para desafios, como a disseminação de discursos de ódio e desinformação, que exigem estratégias educacionais para promover debates mais saudáveis. Ainda na área da saúde, é possível encontrar trabalhos e pesquisas realizadas no YouTube que buscam a veracidade, os prós e os contras de tratamentos e procedimentos feitos por médicos, dentistas e fisioterapeutas (Figueira, 2009; Morais, 2018; Silva, 2020b; Carvalho, 2020; Silva, 2021b).

No campo da educação, o YouTube vem se destacando como uma ferramenta inovadora para engajar estudantes e aprimorar o aprendizado. Em aulas de biologia, por exemplo, vídeos

têm sido usados para tornar os conteúdos mais atrativos e relevantes, gerando maior engajamento dos alunos. Além disso, a análise de materiais como vídeos *mashups* têm mostrado que eles podem ser ferramentas eficazes para discutir questões éticas e sociais, ao mesmo tempo em que ajudam a desenvolver o pensamento crítico. Por outro lado, pesquisas também alertam para os desafios relacionados a conteúdos educativos produzidos por crianças, que muitas vezes priorizam a autopromoção e a monetização em detrimento do rigor científico (Carvalho, 2018; Alves, 2019; Silva, 2019; Silva, 2022c).

O impacto do YouTube no campo da comunicação é evidente. A plataforma tem mudado as regras do jogo na produção e no consumo de conteúdos audiovisuais. Enquanto promete democratizar o acesso à informação, estudos mostram como algoritmos podem moldar o que vemos, promovendo a padronização e, em alguns casos, criando bolhas informacionais. Pesquisas sobre humor e criatividade destacam como criadores têm usado a estética digital para engajar seus públicos, enquanto análises sobre o algoritmo revelam sua influência na amplificação de discursos polarizados (Campos, 2017; Loiola, 2018; Rebouças-Neto, 2018; Missão-Neto, 2024).

Um dos aspectos mais significativos do YouTube é sua capacidade de dar voz a grupos historicamente marginalizados. Pesquisas mostram como mulheres negras têm usado a plataforma para ressignificar suas narrativas, desconstruindo estereótipos e reivindicando espaços de protagonismo. Outros estudos exploram debates sobre temas como poliamor, evidenciando como a plataforma se tornou um local de diálogo sobre formas alternativas de relacionamento. Esses exemplos reforçam o papel do YouTube como um espaço de resistência e construção de novas identidades (Andrade-Junior, 2019; Campos, 2022).

Além disso, o YouTube tem se revelado um espaço dinâmico para a inovação criativa. Pesquisas sobre performance arte e cultura do remix mostram como a plataforma abre possibilidades para novas formas de expressão artística. Já os tutoriais, "faça você mesmo," revelam o potencial da colaboração entre criadores e espectadores, criando comunidades vibrantes que compartilham conhecimento, experiências e ideias (Bertelli, 2015; Rodrigues et al., 2023).

Estudos deixam evidente que o YouTube vai além de uma simples plataforma de entretenimento. Ele se tornou um espaço multifacetado, capaz de refletir e influenciar as práticas sociais, culturais e educacionais do nosso tempo. É um lugar onde vozes encontram eco, ideias se transformam em ações e narrativas ajudam a moldar o futuro. As pesquisas sobre

a plataforma mostram que ela não é apenas um objeto de estudo, mas também um reflexo da nossa sociedade em constante mudança, com todas as suas complexidades, desafios e possibilidades (Gomes, 2019; Máximo, 2021; Oliveira-Junior, 2021).

## 6 CONCLUSÃO

A análise realizada neste estudo evidenciou a importância de uma avaliação criteriosa das informações compartilhadas na internet, especialmente no que se refere ao uso de plantas medicinais. A plataforma YouTube, por exemplo, ocupa um papel central na difusão desse conhecimento, ao mesmo tempo em que suscita preocupações quanto à confiabilidade do conteúdo veiculado. Embora a facilidade de acesso à informação represente um avanço significativo, ela também impõe desafios, uma vez que conteúdos carentes de embasamento científico continuam sendo amplamente divulgados, como demonstrado ao longo desta pesquisa.

Foram identificadas lacunas relevantes nos vídeos analisados, tais como a ausência da nomenclatura científica das espécies, informações imprecisas sobre dosagens, contraindicações e ausência da indicação dos princípios ativos. Tais deficiências evidenciam o risco do uso inadequado dessas plantas, reforçando a necessidade de promover a segurança no uso de terapias naturais e práticas integrativas por meio da disseminação de informações confiáveis.

O presente estudo reconhece o valor do conhecimento tradicional sobre o uso de plantas medicinais, mas defende também a imprescindibilidade de sua validação científica. A integração entre os saberes populares e os avanços da ciência moderna é essencial para o desenvolvimento de práticas terapêuticas mais seguras e eficazes, além de contribuir para a preservação da biodiversidade e do patrimônio cultural. Nesse contexto, destaca-se a urgência de se adotar uma abordagem mais equilibrada e responsável na divulgação de conteúdos sobre o tema.

Promover a criação de materiais educativos acessíveis, baseados em evidências científicas, e investir em políticas públicas voltadas à educação digital são medidas fundamentais para garantir que a população tenha acesso a informações de qualidade sobre o

uso de plantas medicinais. A convergência entre tradição e ciência, quando bem conduzida, potencializa os benefícios para a saúde e o bem-estar coletivo.

Adicionalmente, ressalta-se a necessidade de curadoria nas plataformas digitais e o incentivo ao letramento científico da sociedade, para que os indivíduos possam distinguir conteúdos confiáveis de desinformações potencialmente prejudiciais. Os dados levantados neste estudo também oferecem subsídios relevantes para a atualização da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), contribuindo para a ampliação da oferta de práticas integrativas e complementares no sistema público de saúde, com base na demanda social e no respaldo científico.

Por fim, ao identificar que diversas espécies amplamente divulgadas nas mídias digitais ainda não constam no RENISUS ou carecem de validação técnica, este trabalho aponta a necessidade de novas investigações acadêmicas sobre o potencial terapêutico dessas plantas. Assim, reafirma-se a importância de fortalecer a interface entre ciência, políticas públicas e saberes tradicionais como estratégia para promover a saúde pública de forma segura, eficiente e culturalmente contextualizada.

## **REFERÊNCIAS**

- ALEXANDRE, A. V.; CASTRO, F. M.; SANTOS, S. A. A. R.; BATISTA, F. L. A.; MAGALHÃES, F. E. A.; CAMPOS, A. R.; Avaliação da segurança não clínica do chá da canela de velho (*Miconia albicans*). **III Simpósio de Pesquisa em Ciências Médicas**. Fortaleza: Universidade de Fortaleza, Universidade Estadual do Ceará, Centro Universitário Christus, 2017.
- ALBUQUERQUE, U. P de.; LUCENA, R. F. de P.; ALENCAR, N. L. Métodos e técnicas para a coleta de dados etnobiológicos. In: ALBUQUERQUE, U.P de.; LUCENA, R. F. P de.; CUNHA, V. F. C de. **Métodos e Técnicas na Pesquisa Etnobiológica e Etnoecológica**. São Paulo: NUPEEA, p. 39-64, 2010.
- ALMEIDA, F. H. O.; **Revisão Sistemática da *Miconia albicans* (Sw.) Triana: Uso Tradicional, Atividade Farmacológica e Outras Atividades**. 2016. Monografia (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE, 2016.
- ALMEIDA, M. Z.; **Plantas medicinais: abordagem histórico-contemporânea**. In: Plantas Medicinais. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, p.221, 2011.
- AMOROZO, M. C. de M. Uso e diversidade de plantas medicinais em Santo Antônio do Leverger, MT, Brasil. **Acta Botanica Brasilica**, v. 16, n. 2, p. 189-203 2002.
- AMOROZO, M. C. M.; GELY, A. O uso de plantas medicinais por caboclos do baixo Amazonas. Barcarena, PA. Brasil. **Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi**, Série Botânica 4: 47-131. 1988.
- ALVES, V. S.; **Utilização das tecnologias da informação e comunicação como ferramentas para a melhoria do aprendizado nas aulas de Biologia**. 2019. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino de Biologia em Rede Nacional) – Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019.
- AMARAL, S. M.; CARVALHO, L. Q. C.; PEREIRA, N. A. C. S.; SOBRINHO, M. F. S.; SOBRINHO, M. K. S.; SANTOS, L. D. L.; BARBOSA, M. C. N.o A.; et al. Alecrim (*Rosmarinus officinalis*): principais características. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, e24651, 2021.

ANDRADE JUNIOR, C. G. C.; **Poliamor e Ciberespaço: uma análise das representações sociais no YouTube.** 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas) – Universidade Estadual de Ponta Grossa, Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas, Ponta Grossa, 2019.

ANTUNES, W. S. **Avaliação da atividade imunomoduladora do extrato etanólico de *Physalis angulata* em cultura de linhagem PC12.** 2022. Dissertação (Mestrado em Imunologia) – Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

ARAGÃO, J. M. N.; GUBERT, F. A.; VIEIRA, N. F. C.; Netnografia e pesquisa em enfermagem em ambiente virtual: experiência com adolescentes no Facebook. **Enfermagem em Foco**, Brasília, v. 12, n. 2, p. 319-325, 2021.

ARORA, D.; RANI, A.; SHARMA, A.; A review on phytochemistry and ethnopharmacological aspects of genus Calendula. **Pharmacognosy Reviews**, v. 7, n. 14, p. 179-187, 2013.

BARBOSA FILHO, J. S.; OLIVEIRA FILHO, J. S.; GOMES, E. G. O.; MORAES, M. S. B.; PESSÔA FILHO, A. T.; OLIVEIRA, E. J. D.; NASCIMENTO, J. W. A.; CONCEIÇÃO, D. C. O. Propriedades farmacológicas da *Aloe vera*: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, e6311326062, 2022.

BERNERS-LEE, T.; CAILLIAU, R.; GROFF, J.; POLLERMANN, B.; "World-Wide Web: The Information Universe", **Internet Research**, Vol. 2 No. 1, pp. 52-58, 1992.

BERTELLI, A. P.; **Perform Yourself: A Performance Art no YouTube.** 2015. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

BISKUPOVIC, C.; PINSENT, G. B.; **La etnografía frente a los desafíos actuales de las ciencias sociales.** Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano, 2017.

BRAGA, J. C. B.; SILVA, L. R.; Consumption of medicinal plants and herbal medicines in Brazil: consumer profile and its relationship with the COVID-19 pandemic. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 3831-3839, jan./fev. 2021.

BRANT, R. S.; PINTO, J. E. B. P.; ROSAL, L. F.; ALVES, C.; OLIVEIRA, C.; ALBUQUERQUE, C. J. B. Adaptações fisiológicas e anatômicas de *Melissa officinalis* L. (Lamiaceae) cultivadas sob malhas termorrefletoras em diferentes intensidades luminosas. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 13, n. 4, p. 467-474, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. **Informações sistematizadas da relação nacional de plantas medicinais de interesse ao SUS: *Calendula officinalis* L., Asteraceae (Calêndula).** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BROTAS, A. M. P.; COSTA, M. C. R.; ORTIZ, J.; SANTOS, C. C.; MASSARANI, L.; Discurso antivacina no YouTube: a mediação de influenciadores. **Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 72-91, jan./mar. 2021.

BURGESS, J.; GREEN, J.; **YouTube e a Revolução Digital: como o maior fenômeno da cultura participativa transformou a mídia e a sociedade.** Tradução de Ricardo Giassetti. São Paulo: Aleph, 2009.

CAMPOS, M. R.; **Racismo no YouTube: desafios educacionais na era da internet.** 2022. Dissertação (Mestrado em Ensino de História) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2022.

CAMPOS, R. S.; **YouTube e a qualidade em canais de humor: o caso do Porta dos Fundos.** 2017. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Faculdade de Comunicação, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2017.

CAMPOS, S. C.; SILVA, C. G.; CAMPANA, P. R. V.; ALMEIDA, V. L.; Toxicidade de espécies vegetais. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 18, n. 1, supl. I, p. 373-382, 2016.

CARVALHO, J. Q. M.; **Obesidade: qual a qualidade das informações sobre tratamento disponíveis no YouTube?**; Dissertação de Mestrado; Faculdade de Farmácia; Universidade Federal Fluminense; 2023.

CARVALHO, M. R. M.; **Considerações acerca da leitura crítica de vídeos mashups do YouTube.** 2018. Dissertação (Mestrado em Ensino) – Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, Mossoró, 2018.

CARVALHO, R. S.; **Discursos no YouTube em torno das dissidências sexuais e de gênero.** 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Institucional) – Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências Humanas e Naturais, Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional, Vitória, 2020.

CAVALLAZZI, M. L. **Plantas medicinais na atenção primária à saúde.** Orientadora: Sandra Caponi. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) –Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

CAVALCANTE, L; B.; **Performatividade em Rede e Inteligência Coletiva no YouTube. 2021. Dissertação;** Mestrado em Performances Culturais; Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021.

CERQUEIRA, M. V. A.; ALMEIDA, A. Q.; NASCIMENTO, M. N.; LEITE, R. S.; GALIANO, M. C. F. *Physalis angulata*: potencial produtivo e econômico, linhas de estudo e formas de cultivo. In: **XXV Seminário de Iniciação Científica da UEFS - Semana Nacional de Ciência e Tecnologia.** Feira de Santana: Universidade Estadual de Feira de Santana, 2021.

COSTA, A. C. A.; **O Trabalho Infantil no YouTube Kids: Youtuber Mirim em Análise.** 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2020.

COSTA, J. R. S.; GALVÃO FILHO, A. P.; AZEVEDO, Y. S. L.; LIMA, K. S.; LIMA, S. C. V. S.; Potential drug interactions between RENISUS medicinal plants and HIV antiretroviral therapy drugs. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 7, e18912742636, 2023.

COSTA, M. L. G.; **Revisão sistemática de metabólitos de plantas medicinais listados no RENISUS (Relação de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS) com possíveis ações neuroprotetoras.** 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2021.

CUBILLOS, M. F.; Etnografía un enfoque para la investigación de weblogs en Biblioteconomía y Documentación. **Biblios**, Lima, vol. 7, n. 23, jan.-mar. 2006.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F.; **Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia**; vol.5. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1997.

DEMCZUK JUNIOR, B.; RIBANI, R. H.; Atualidades sobre a química e a utilização do urucum (*Bixa orellana L.*). **Revista Brasileira de Pesquisa em Alimentos**, v. 6, n. 1, p. 37-50, 2015.

DESCHAMPS, C.; MONTEIRO, R.; MACHADO, M. P.; SCHEER, A. P.; COCCO, L.; YAMAMOTO, C.; Avaliação de genótipos de *Mentha arvensis*, *Mentha x piperita* e *Mentha spp.* para a produção de mentol. **Horticultura Brasileira**, v. 31, n. 2, p. 178-183, 2013.

DIEGUES, A. C.; **O mito moderno da natureza intocada**. São Paulo: Hucitec, 169p. 1996.

DI STASI, L. C.; **Plantas medicinais**: arte e ciência: um guia de estudo interdisciplinar. São Paulo: Editora Unesp, 1996.

DURÃO, H. L. G.; COSTA, K. G.; MEDEIROS, M.; Etnobotânica de plantas medicinais na comunidade quilombola de Porto Alegre, Cametá, Pará, Brasil. **Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi**. Ciências Naturais, Belém, v. 16, n. 2, p. 245-258, maio/ago. 2021.

EMBRAPA. **Boldo**. Corumbá, MS: Embrapa Pantanal, 2006.

EMBRAPA – EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA; **Hortelã-Pimenta (*Mentha x piperita L.*)**. Porto Velho: Embrapa Rondônia, 2001. (Série Plantas Medicinais, Folder 09).

ESCALONA-VICTORIA, J. L.; La etnografía, el presente y la idea de historia. **LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos**, vol. XVIII, núm. 1, p. 24-35, jan.-jun. 2020.

FEDELE, M.; ARAN-RAMSPOTT, S.; SUAU, J.; Preferências e Práticas dos Pré-Adolescentes no YouTube: Resultados de um Estudo Realizado na Catalunha. **Comunicação e Sociedade**, v. 39, p. 145-166, 2021.

FERNANDES, B.; MAIA, B. R.; PONTES, H. M.; Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? **Psicologia USP**, São Paulo, v. 30, e190020, 2019.

FIGUEIRA, J. M.; **A mulher caiu na rede: representações de mulher nos vídeos do YouTube**. 2009. Dissertação (Mestrado em Sociologia Política) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Sociologia Política, Florianópolis, 2009.

FONTANA, L. B.; PRETTO, E. M.; BARBOZA, G. C.; BASSO, B. F.; SOUZA, J. M. A.; GOLDSCHMIDT, A. I.; Etnobotânica: uma abordagem contextualizada e ativa para o ensino de Ciências. REPPE: **Revista do Programa de Pós-Graduação em Ensino**, Cornélio Procópio, v. 5, n. 2, p. 167-193, 2021.

FONSECA-KRUEL, V. S.; PEIXOTO, A. L. Etnobotânica na Reserva Extrativista Marinha de Arraial do Cabo, RJ, Brasil. **Acta BotanicaBrasilica**, v.18, p.177–190, mar. 184 2004.

FONSECA-KRUEL, V. S.; SILVA, I. M.; SÁ, C. F. C.; **Etnobotânica: bases para conservação**. Seropédica: EDUR, 1998. 136 p. Publicado durante o I Workshop Brasileiro de Etnobotânica e Botânica Econômica, no XLVII Congresso Nacional de Botânica, Nova Friburgo, 1996.

FRANCA, M. A.; DE LIMA, W. R.; DE OLIVEIRA, T. S.; DOS SANTOS, J. N.; DE FIGUEREDO, C. A.; SOUSA, M. S.; GALVÃO, B. H. A.; DA COSTA, D. A.; O uso da Fitoterapia e suas implicações / The use of herbal medicine and its implications. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 19626–19646, 2021.

FRANÇA, I. S. X.; SOUZA, J. A.; BAPTISTA, R. S.; BRITTO, V. R. S.; Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 61, n. 2, p. 201-208, mar./abr. 2008.

FREITAS, V. S.; RODRIGUES, R. A. F.; GASPI, F. O. G. Propriedades farmacológicas da *Aloe vera* (L.) **Burm. f. Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 16, n. 2, p. 299-307, 2014.

GARCIA, C. E. R.; BOLOGNESI, V. J.; DIAS, J. F. G.; MIGUEL, O. G.; COSTA, C. K.; Carotenoides bixina e norbixina extraídos do urucum (*Bixa orellana* L.) como antioxidantes em produtos cárneos. **Ciência Rural**, v. 42, n. 8, p. 1510-1517, ago. 2012.

GASPARIN, P. P.; ALVES, N. C. C.; CHRIST, D.; COELHO, S. R. M. Qualidade de folhas e rendimento de óleo essencial em hortelã-pimenta (*Mentha x piperita* L.) submetida ao processo de secagem em secador de leito fixo. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 16, n. 2, supl. I, p. 337-344, 2014.

GAZOLA, A. M.; FREITAS, G.; EVANGELISTA-COIMBRA, C. C. B.; O uso da *Calendula officinalis* no tratamento da reepitelização e regeneração tecidual. **Revista UNINGÁ Review**, v. 20, n. 3, p. 54-59, out.-dez. 2014.

GOFFMAN, E.; On fieldwork. **Journal of Contemporary Ethnography**, 18(2), p 123-132. 1989.

GOMES, U. V.; **A estética do YouTube: forma e conteúdo no capitalismo tardio**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Fortaleza, 2019.

HAMANN, B.; WINTER, E. M. S.; SILBERT, D. A.; MICKE, G. A.; VITALI, L.; TENFEN, A.; ZIMMERMANN, L. A.; Caracterização dos compostos fenólicos, avaliação da toxicidade e análise da qualidade de amostras de chá de *Miconia albicans*. **Revista Fitoterá**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, p. 450-461, 2020.

IGLESIAS, D. T.; FONSECA, R. S.; *Miconia albicans* (Sw.) Triana (canela-de-velho), a nova planta tendência do Cerrado brasileiro: contribuição para identificação de espécies e aspectos farmacológicos. **Caderno de Ciências Agrárias**, v. 14, p. 01–09, 2022.

JARDIM, L.; SOSSAE, F. C.; RIBEIRO, M. L.; Das cavernas ao Sistema Único de Saúde (SUS): importância da inserção e regulamentação das plantas medicinais ao longo do tempo. **Revista Brasileira Multidisciplinar - ReBraM**, v. 26, n. 1, 2023.

JESUS, J. J. M.; OLIVEIRA, L. S.; Utilização etnobotânica da espécie medicinal *Melissa officinalis* L. para o tratamento da ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 9, p. 1078-1089, set. 2021.

LAZAROTTO, M. S.; PAGNO, A.; SCHNEIDER, T. M.; COPETTI, T. Benefícios e problemas relacionados ao uso de *Peumus boldus* (boldo-do-chile) como alternativa

terapêutica. **Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas**, v. 5, n. 1, p. 35-42, 2021.

LEITE, R. B. T.; **Youtuber: o produtor de conteúdo do YouTube e suas práticas de produção audiovisual**. 2019. Tese (Doutorado em Estudos da Mídia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.

LEMOS, C. F. R. C.; **Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

LIMA, J. R. P.; CÂNDIDO, C. A. T.; OLIVEIRA, J. V.; "Manjericão", da alimentação à medicina popular. **15º Congresso Nacional de Meio Ambiente**. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, 2018.

LIMA, P. P. S.; LIMA, P. E. M.; MARQUEZ, C. O.; Ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, e217111234316, 2022.

LOIOLA, D. F. E.; **Recomendado Para Você: o impacto do algoritmo do YouTube na formação de bolhas**. 2018. Dissertação (Mestrado em Comunicação Social) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação Social, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

LOPES, R. C.; Quem ensina sociologia no YouTube? Uma análise quantitativa do perfil dos edutubers. **Teoria e Prática da Educação**, v. 24, n. 2, p. 105-121, maio/ago. 2021.

LOPES, T. M. S.; MORAES, G. F. Q.; SOBREIRA, A. L. C.; SOUZA, J. B. P.; Potencial farmacológico da canela-de-velho (*Miconia albicans*): uma revisão integrativa. **Revista Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas**, v. 52, n. 1, p. 435-470, 2023.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odesa: Instituto Plantarum, 2002.

LOSS, A.; GUERRA, V. M.; SOUZA, M. L.; Asociación entre el uso de Internet, la autoconciencia rumiativa y las diferencias de género en estudiantes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá, v. 39, n. 1, p. 1-14, 2021.

MACHADO, F. M. V. F.; BARBALHO, S. M.; SILVA, T. H. P.; RODRIGUES, J. S.; GUIGUER, E. L.; BUENO, P. C. S.; et al.; Effects of the use of basil (*Ocimum basilicum* L.) in biochemical profile of Wistar rats. **Journal of Health Science Institute**, v. 29, n. 3, p. 191-194, 2011.

MACHADO, L. E. W.; SANTOS, R. O.; A importância da formação continuada para o uso das novas tecnologias durante a pandemia. **REVASF**, Petrolina-PE, v. 14, n. 33, p. A06-01-34, abr. 2024.

MACIEL, K. C.; VASCONCELOS, J. S.; MELO, T. S.; SILVA, L. B.; SILVA, V. W. L. P.; BARBOSA, T. S. L.; ROCHA, M. L. S.; TIBURCIO, J. W. L.; Perfil de inibição bacteriana do manjericão orgânico (*Ocimum basilicum* L.). **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 3, p. 15887-15895, mar. 2022.

MACIEL, M. A. M.; PINTO, A. C.; VEIGA JUNIOR., V. F.; GRYNBERG, N. F.; CHEVARRIA, A. Plantas Medicinais: A Necessidade de Estudos Multidisciplinares. **Química Nova**, v.25, p. 429-438, 2002.

MAGGIONI, M. S.; ROSA, C. B. C. J.; ROSA JUNIOR, E. J.; SILVA, E. F.; ROSA, Y. B. C. J.; SCALON, S. P. Q.; VASCONCELOS, A. A. Desenvolvimento de mudas de manjericão (*Ocimum basilicum L.*) em função do recipiente e do tipo e densidade de substratos. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 10-17, 2014.

MAGNANI, J. G. C.; Etnografia como prática e experiência. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 15, n. 32, p. 129-156, jul./dez. 2009.

MAIA-FILHO, A. L. M.; SILVA, V. S.; BARROS, T. L.; COSTA, C. L. S.; MAIA, E. P. V. D.; ARAÚJO, K. S.; SANTOS, I. M. S. P.; VILLAVERDE, A. G. J. B.; CARVALHO, F. A. S.; CARVALHO, R. A. Efeito do gel da babosa (*Aloe barbadensis Mill.*) associado ao ultrassom em processo inflamatório agudo. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 13, n. 2, p. 146-150, 2011.

MANGANELLI, L.; FONSECA, Y. S.; LEDO, N. A.; BORGES, G. F.; RAMOS, G. A.; SILVA, B. A.; BARBOSA, L. M.; Estudo etnobotânico do uso de *Bixa orellana L.* (urucum) por agricultores do Extremo Sul da Bahia. **Revista de Plantas Medicinais**, 2018.

MARMITT, D. J.; BITENCOURT, S.; SILVA, A. C.; GOETTERT, M. I.; REMPEL, C.; Medicinal plants of RENISUS with analgesic activity. **Journal of Critical Reviews**, v. 3, n. 3, p. 1-4, 2016. a

MARMITT, D. J.; REMPEL, C.; GOETTERT, M. I.; SILVA, A. C.; As plantas medicinais da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS) com potencial antifúngico. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, Vitória, v. 17, n. 3, p. 151-162, jul./set. 2015. a

MARMITT, D. J.; REMPEL, C.; GOETTERT, M. I.; SILVA, A. C.; Plantas medicinais da RENISUS com potencial anti-inflamatório: revisão sistemática em três bases de dados científicas. **Revista Fitoterá**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 73-159, abr./jun. 2015. b

MARMITT, D. J.; REMPEL, C.; GOETTERT, M. I.; SILVA, A. C.; Revisão sistemática sobre a produção científica de plantas medicinais da RENISUS voltadas ao Diabetes Mellitus. **Caderno Pedagógico**, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 87-99, 2015. c

MARMITT, D. J.; REMPEL, C.; SILVA, A. C.; GOETTERT, M. I.; Potencial hepatoprotetor das plantas medicinais da RENISUS: revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 14, n. 49, p. 84-91, jul./set. 2016. b

MARÔPO, L.; SAMPAIO, I. V.; MIRANDA, N. P.; Meninas no YouTube: participação, celebrização e cultura do consumo. **Estudos em Comunicação**, v. 26, n. 1, p. 175-195, maio 2018.

MARÓSTICA JÚNIOR, M. R.; ALEDO, E. C. A.; MAIA, J. K. S.; Semente do urucum na prevenção da obesidade. **Jornal da Unicamp**, Agência de Inovação da Unicamp, 2021.

MARTINS, M. C.; GARLET, T. M. B.; Desenvolvendo e divulgando o conhecimento sobre plantas medicinais; **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental Santa Maria**, v. 20, n. 1, jan.-abr, p. 438-448. 2016.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D.; A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, Curitiba, v. 17, n. 4, e4716, p. 1-18, 2024.

MATTA, G. C.; PONTES, A. L. de M.(org.). **Políticas de saúde: organização e operacionalização do sistema único de saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV / Fiocruz, 2007.

MAXIMO, S. R. H. A.; **A divulgação científica por crianças: uma comparação de produções no YouTube**. 2021. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade de São Paulo, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Programa de Pós-Graduação em Estudos Culturais, São Paulo, 2021.

MELO, A. F. M.; SOUSA, L. F. L.; NASCIMENTO JÚNIOR, W.; et al. Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) Atividade anti-inflamatória: uma revisão de literatura. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, e24346, 2021.

MELO, W. F.; MARACAJÁ, P. B.; LINHARES, P. C. F.; FORNY, P. F.; MELO, W. F.; et al.; Propriedades físico-químicas da hortelã (*Mentha piperita* L.) e seus benefícios à saúde. **INTESA – Informativo Técnico do Semiárido**, v. 12, n. 2, p. 08-13, jul. – dez., 2018.

MISSÃO NETO, R.; **Jornalismo no YouTube: como as métricas contribuem para o desempenho do conteúdo**. 2024. Dissertação (Mestrado em Mídia e Tecnologia) – Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2024.

MONTELES, R.; PINHEIRO, C. U. B.; Plantas medicinais em um quilombo maranhense: uma perspectiva etnobotânica. **Revista de Biologia e Ciências da Terra**, vol. 7, n. 2, p. 38-47, 2007.

MORAIS, H. B.; **Experiências de afirmação de gênero de pessoas trans brasileiras no YouTube**. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Escola de Ciências da Saúde, Porto Alegre, 2018.

MOREIRA, J. A.; SANTANA E.; SANTANA, C. L.; BENGOCHEA, A. G.; Ensinar e aprender nas redes sociais digitais: o caso da MathGurl no YouTube. **Revista de Comunicación de la SEECl**, Madrid, n. 50, p. 107-127, nov. 2019.

MOREIRA, R. C. T.; COSTA, L. C. B.; COSTA, R. C. S.; ROCHA, E. A.; Abordagem etnobotânica acerca do uso de plantas medicinais na Vila Cachoeira, Ilhéus, Bahia, Brasil. **Acta Farmacéutica Bonaerense**, v. 21, n. 3, p. 205-211, 2002.

MOREIRA, S. C. F. C.; **Estudo da aplicabilidade de pétalas de *Calendula officinalis* L. em produtos alimentares enriquecidos**. 2015. Dissertação (Mestrado em Análises Laboratoriais Especializadas) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2015.

MOREIRA, V. S.; REBOUÇAS, T. N. H.; MORAES, M. O. B.; REBOUÇAS, A. S. J.; SILVA, M. V.; Atividade antioxidante de urucum (*Bixa orellana* L.) in natura e encapsulado. **Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha, Hermosillo**, México, v. 15, n. 2, p. 201-209, dez. 2014.

MUNIZ, R. M. C. C.; CAVALCANTE, A. L. C.; PEREIRA, L. M. S.; et al.; Plantas medicinais da RENISUS de atuação central. **Infarma**, v. 24, n. 1-3, p. 74-81, 2012.

NASCIMENTO, M. R. B.; CARVALHO FILHO, R. S. M.; MAMEDE, R. V. S. Benefícios da utilização da babosa (*Aloe vera*) na fitoterapia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, e470101624244, 2021.

NASCIMENTO, M. V. L. *Physalis angulata estimula proliferação de células-tronco neurais do giro denteadoo hipocampal de camundongos adultos*. 2013. Dissertação (Mestrado em Neurociências e Biologia Celular) – Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013.

NAWRATH, H. I. M.; El método etnográfico: origen y fundamentos de una aproximación multitécnica. **Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research**, v. 11, n. 2, art. 10, maio 2010.

NEIBURG, F.; Buscando a vida na economia e na etnografia. **Mana**, v. 28, n. 2, p. 1-32, 2022.

NOGUEIRA, A. C. M.; SANTANA, I. C. F.; VIEIRA, L. C. P.; BORGES, W. B.; BRITO, O. A. F.; Uso da fitoterapia: *Melissa officinalis* no tratamento complementar da depressão. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 9, p. 01-11, nov./dez. 2024.

NUNES, L. A. S.; NUNES, H. A. S.; DERGAN, J. N.; SIQUEIRA, R. N. P.; SOUZA, J.; Análise comparativa do efeito cicatrizante da *Calendula officinalis* em feridas cutâneas induzidas em camundongos da linhagem Swiss. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, e299111638232, 2022.

OLIVEIRA, H. W. C. **Cerrado e plantas medicinais: algumas reflexões sobre o uso e a conservação**. Orientadora: Alessandra A. Viveiro. 2011. Monografia (Licenciatura em Ciências Naturais) - Faculdade UnB Planaltina, Universidade de Brasília Faculdade UnB Planaltina, Planaltina, 2011.

OLIVEIRA JUNIOR, A. A.; **Incêndio no YouTube: as queimadas na Amazônia em 2019**. 2021. Dissertação (Mestrado em Política Científica e Tecnológica) – Instituto de Geociências, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

OLIVEIRA, J. C. A.; VEIGA, R. S.; Impacto do uso do alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) para a saúde humana. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 2, n. 1, p. 1-7, fev. 2019.

OLIVEIRA, T. S.; BARRETO, L. K. S.; EL-AOUAR, W. A.; SOUZA, L. A.; PINHEIRO, L. V. S.; Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 57, n. 6, p. 634-635, nov./dez. 2017.

Packard, N.; Internet Prehistory: ARPANET Chronology, **Cogent Social Sciences**, 9:2, 2245237, 2023.

PARENTE, L. M. L.; SILVA, M. S. B.; BRITO, L. A. B.; LINO-JÚNIOR, R. S.; PAULA, J. R.; TREVENZOL, L. M. F.; ZATTA, D. T.; PAULO, N. M. Efeito cicatrizante e atividade antibacteriana da *Calendula officinalis* L. cultivada no Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 11, n. 4, p. 383-391, 2009.

PASA, M. C.; Saber local e medicina popular: a etnobotânica em Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas**, Belém, v. 6, n. 1, p. 179-196, jan./abr. 2011.

PEREIRA, A. F. S.; GONÇALVES, K. A. M. O boldo (*Peumus boldus*) e seus benefícios. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 12, p. 110761-110767, dez. 2021.

PEREIRA, R. C. A.; MOREIRA, A. L. M.; **Manjericão: cultivo e utilização**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2011.

PEIRANO, M.; Etnografia não é método. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 20, n. 42, p. 377-391, jul./dez. 2014.

PETRISOR, G.; MOTELICA, L.; CRACIUN, L. N.; OPREA, O. C.; FICAI, D.; FICAI, A.; *Melissa officinalis*: Composition, Pharmacological Effects and Derived Release Systems—A Review. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 23, n. 7, p. 3591, 2022.

PIRES, D. C. M.; **A suplementação alimentar de longo prazo com folhas de manjericão (*Ocimum basilicum*) induz alterações comportamentais e previne o declínio cognitivo associado à idade em camundongos**. 2022. Dissertação (Mestrado em Biologia Celular e Estrutural Aplicadas) – Instituto de Ciências Biomédicas, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

PIRES, G. C. **Revisão dos efeitos terapêuticos e adversos da utilização das diferentes espécies de boldo**. Monografia (Bacharelado em Farmácia) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2024.

PISSOLATO, L. P.; PISSOLATO, L. P.; PALATA, A. V.; RIBEIRO, G. H. Rocailks; SOUSA, U. R.; MEZANINI, M. B.; SOUZA, M. M.; RAMOS, R. R.; Rosemary and its main phytotherapy effects with impact on chronic headache: integrative study of an unconventional therapy for human health. **Biosciences and Health**, v. 1, p. 1-7, 2023.

PITARO, S. P.; FIORANI, L. V.; JORGE, N. Potencial antioxidante dos extratos de manjericão (*Ocimum basilicum Lamiaceae*) e orégano (*Origanum vulgare Lamiaceae*) em óleo de soja. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 14, n. 4, p. 686-691, 2012.

PORTUGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P.; Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. **RECH - Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem-Estar**, v. 4, n. 2, p. 262-291, jul./dez. 2020.

REBELLO, T. J. J.; MEIRELLES, R. M. S.; Etnobotânica nas pesquisas em ensino e seu potencial pedagógico: saber o quê? Saber de quem? Saber por quê? Saber como? **Investigações em Ensino de Ciências**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 52-84, 2022.

REBOUÇAS NETO, H. F.; **Auto-Tune e Humor no YouTube**. 2018. Dissertação (Mestrado em Meios e Processos Audiovisuais) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

REIS, J. M.; CERCEAU, R.; FERREIRA, A. P. R. C.; VIEIRA, A. C. M.; RENISUS 15 anos depois: estado da arte. In: **Ciência, Cuidado e Saúde: contextualizando saberes**. [S.l.]: Editora Científica, v. 1, p. 381-400. 2024.

REIS, R.; ZANETTI, D.; FRIZZERA, L.; A conveniência dos algoritmos: o papel do YouTube nas eleições brasileiras de 2018. **Revista Compolítica**, v. 10, n. 1, 2020.

RIBEIRO, L. C. Q.; SALATA, A.; COSTA, L.; RIBEIRO, M. G.; Desigualdades digitais: acesso e uso da internet, posição socioeconômica e segmentação espacial nas metrópoles brasileiras. **Análise Social**, Lisboa, v. 48, n. 207, p. 288-320, 2013.

ROCHA, A. L. C.; ECKERT, C.; Etnografia: saberes e práticas; In: PINTO, C. R. J.; GUAZZELLI, C. A. B.; (Org.). **Ciências Humanas: pesquisa e método**. Porto Alegre: Editora da Universidade, 2008.

ROCHA, J. A.; BOSCOLO, O. H.; FERNANDES, L. R. R. M. V.; Etnobotânica: um instrumento para valorização e identificação de potenciais de proteção do conhecimento tradicional; **Interações**, Campo Grande, v. 16, n. 1, p. 67-74, 2015.

RODRIGUES, E. S.; BRITO, N. M.; OLIVEIRA, V. J. S.; Estudo etnobotânico de plantas medicinais utilizadas por alguns moradores de três comunidades rurais do município de Cabaceiras do Paraguaçu/Bahia. **Biodiversidade Brasileira**, Brasília, v. 11, n. 1, p. 1-16, 2021.

RODRIGUES, H. G.; MEIRELES, C. G.; LIMA, J. T. S.; TOLEDO, G. P.; CARDOSO, J. L.; GOMES, S. L.; Efeito embriotóxico, teratogênico e abortivo de plantas medicinais. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Botucatu, v. 13, n. 3, p. 359-366, 2011.

RODRIGUES, S. M.; ABREU, S. M. B.; Crimes na internet – a responsabilidade civil e criminal na internet. Revista Ibero-Americana de Humanidades, **Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 5, p. 1730-1739, maio 2024.

RODRIGUES, V. G. S.; GONZAGA, D. S. O. M.; **Manjericão (*Ocimum basilicum* L.)**. Porto Velho: Embrapa Rondônia, Folder 10 - Série "Plantas Medicinais". 2001.

RODRIGUES, V. H. F.; CONDURÚ, M. T.; REDIGOLO, F. M.; Hashtags #sustentabilidade e #sustentabilidadeambiental no Instagram e YouTube: o uso da folksonomia em redes sociais. InCID: **Revista de Ciência da Informação e Documentação**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p. 159-181, set. 2022/fev. 2023.

ROTHBERG, D.; VALENÇA, A. S.; Comunicação pública para a cidadania no avanço das redes sociais oficiais. **Revista de Comunicação Pública**, v. 42, n. 3, p. 529-550, 2014.

RUIZ, A. L. T. G.; TAFFARELLO, D.; SOUZA, V. H. S.; CARVALHO, J. E. Farmacologia e toxicologia de *Peumus boldus* e *Baccharis genistelloides*. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 18, n. 2, p. 295-300, abr./jun. 2008.

SANDRONI, C.; Notas sobre etnografia em Mário de Andrade. **Estudos Avançados**, v. 36, n. 104, p. 205-224, 2022.

SANTOS, A. C.; MOREIRA, Y. C.; Os Riscos do uso Indiscriminado de Fitoterápicos à Saúde do Indivíduo. **COGNITIONIS - Cientific Journal**, v.7, n.2, p.01-11, 2024a.

SANTOS, B. N. G.; SOUSA, L. M. S.; SANTOS, N. B. G.; RODRIGUES, A. M. X.; CITÓ, A. M. G. L.; CUNHA, L. C. N.; MEDEIROS, M. G. F. *Physalis peruviana* L.: applicability perspective in cancer treatment. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e129101018700, 2021a.

SANTOS, I. I. L.; SILVEIRA, K. F. S.; **A utilização da calêndula e aloe vera como ingredientes naturais e seus usos como dermocosméticos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, 2023.

SANTOS, L. S.; LEMOS, J. R.; ANDRADE, I. M.; Etnobotânica no Piauí, Brasil: Panorama Científico e Uso da Flora. **Fronteiras: Journal of Social, Technological and Environmental Science**, v. 13, n. 2, p. 92-151, 2024b.

SARRICO, L. D.; ANGELINI, A.; FIGUEIREDO, A. S.; EUFRASIO, B. S.; VEDOLIN, E. C.; et al.; Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x Villosa Huds.*), folha de maracujá (*Passiflora edulis*), camomila-vulgar (*Matricaria chamomilla* L.) e de erva-cidreira (*Melissa*

*officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 7, p. 54447-54466, jul. 2022.

SILVA, A. C.; DIAS, A. B.; GAZIM, Z. C.; RAHAL, I. L.; LAGINESTRA, B. F. A.; SILVA, G. C. C.; JUNIOR, R. P.; Plantas com ação no sistema nervoso central que constam na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS). **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 3, p. 1149-1162, set./dez. 2022a.

SILVA, E. F.; SILVA, S. R.; GUERRA JUNIOR, J. I.; VASCONCELOS, T. C. L.; Aspectos botânicos e propriedades farmacológicas de *Calendula officinalis*: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 31125-31132, maio 2020a.

SILVA, J. M. B.; **Plataforma YouTube como ferramenta para o ensino de Biologia**. 2019. Trabalho de Conclusão de Mestrado (Mestrado Profissional em Ensino de Biologia) – Instituto de Biociências, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2019.

SILVA, K. A.; MENDONÇA, L. A. *Physalis angulata*: uma descrição sobre seus metabólitos secundários e efeitos farmacológicos. **Cognitionis - Scientific Journal**, v. 7, n. 2, p. 1-17, 2024.

SILVA, L. M.; SILVA, M. F.; MORAES, D. C.; A internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: aspectos positivos e negativos. **Revista Acadêmica**, Gurupi-TO, 2023.

SILVA, M. J.; GOMES, M. L. B.; SIQUEIRA, L. P.; Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal *Melissa Officinalis* (erva-cidreira) – uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e532101422349, 2021a.

SILVA, M. R.; **O que é ser mulher negra no Brasil? O YouTube a serviço de uma nova representação**. 2020. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Faculdade de Comunicação, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2020b.

SILVA, P. D. R.; **40 anos depois: relatos no YouTube de comunicadores vivendo com HIV**. 2021. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Recife, 2021b.

SILVA, R. S.; BÍLIO, E. S.; PINTO, K. T. R.; FIGUEIREDO, R. C.; O uso de smartphone e seu impacto no cotidiano da vida dos acadêmicos. **Revista Cereus**, Boa Vista, v. 12, n. 3, p. 53-67, 2020c.

SIQUEIRA, A. B.; PEREIRA, S. M.; Abordagem etnobotânica no ensino de Biologia. **Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**, Rio Grande, v. 31, n. 2, p. 247-260, jul./dez. 2014.

SOARES, F. P.; FREIRE, N. M.; SOUZA, T. R. Avaliação farmacognóstica e da rotulagem das drogas vegetais boldo-do-chile (*Peumus boldus Molina*) e camomila (*Matricaria recutita* L.) comercializadas em Fortaleza, CE. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 17, n. 3, p. 468-472, 2015.

SOARES, L. F. F.; LEITE, A. G; ARAÚJO, K. S.; Potencial terapêutico de compostos de urucum (*Bixa orellana* L.) no reparo de tecidos. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 36, n. 2, p. 111-116, set.-nov. 2021.

SOUZA, A. T. O.; SOARES, M. J. G. O.; OLIVEIRA, S. H. S.; PAULO, M. Q. A biotecnologia no tratamento de úlcera vascular: estudo de caso. **Avances en Enfermería**, v. 31, n. 2, p. 101-107, 2013.

SOUZA, A. R.; OLIVEIRA, A. P. S.; RANGNI, R. A.; Altas capacidades e as lives do YouTube® no período da pandemia: uma revisão sistemática. **Educ. Form.**, Fortaleza, v. 8, e10014, 2023a.

SOUZA, J. C.; PEREIRA, A. M.; LIMA, R. S.; Das plantas medicinais aos fitofármacos: uma revisão sobre o desenvolvimento de medicamentos de origem vegetal. **Revista de Plantas Medicinais**, v. 6, n. 3, p. 1-15, 2021.

SOUZA, L. D. G.; MEDEIROS, J. P.; RODRIGUES, A. C.; HOLANDA, J. K. N.; ALENCAR, A. A.; CUSTÓDIO, L. L. P.; OLIVEIRA FILHO, A. A.; Propriedades antimicrobianas da hortelã da folha miúda (*Mentha Xpiperita*) em bactérias da cavidade oral – revisão de literatura. **Proceedings of the III CIOPB/ Annual Meeting, Arch Health Invest**, v. 7, 2018a.

SOUZA, M. B. R.; MORAES, S. J. V.; ALVIM, H. G. O. Boldo e seus benefícios em doenças gastrointestinais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. IV, n. 9, p. 15-24, jul./dez. 2021.

SOUZA, M. V.; BAPTISTA, G. C. S.; SANTANA, U. A.; BARBOSA, R. H.; Etnobotânica das plantas alimentícias e diálogo intercultural no ensino de biologia. **Investigações em Ensino de Ciências**, v. 28, n. 1, p. 157-175, 2023b.

SOUZA, N.; LANFRANCHI, M.; O avanço do fundamentalismo católico nas redes sociais no Brasil. **Revista de Cultura Teológica**, São Paulo, v. 30, n. 102, p. 194-212, mai./ago. 2022.

SOUZA, R. D.; SILVA, J. R. P.; SANTOS, G. J. R.; **Consequências pelo uso inadequado da internet no ambiente de trabalho**. Alcântara: Instituto Federal de Ciências e Tecnologia do Maranhão, 2018b.

TAHAM, T.; **Extração de compostos bioativos das sementes de urucum utilizando tecnologias combinadas**. 2015. 144 f. Tese (Doutorado em Engenharia Química) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2015.

TEIXEIRA, M. I.; **Etnobotânica e etnofarmacologia de plantas medicinais utilizadas na microrregião de Alta Floresta – Mato Grosso**. 2024. Tese (Doutorado em Ambiente e Desenvolvimento) – Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, 2024.

TOLEDO, V. M.; BARRERA-BASSOLS, N. **A memória biocultural: a importância ecológica das sabedorias tradicionais**. Editora Expressão Popular, 2015.

TONO, C. C. P.; **Análise dos riscos e efeitos nocivos do uso da internet: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital**. 2015. Tese (Doutorado em Tecnologia) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

VÁSQUEZ, S. P. F.; MENDONÇA, M. S.; NODA, S. N.; Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil. **Acta Amazonica**, v. 44, n. 4, p. 457-472, 2014.

VEIGA JUNIOR, V. F.; MELLO, J. C. P.; As monografias sobre plantas medicinais. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, Curitiba, v. 18, n. 3, p. 464-471, jul./set. 2008.

VIDAL, E. A.; Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. ADOLESCERE – Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, Madrid, v. IX, n. 2, p. 46-53, maio/jun. 2021.

VIU, A. F. M.; VIU, M. A. O.; CAMPOS, L. Z. O.; Etnobotânica: uma questão de gênero? Revista Brasileira de Agroecologia, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 138-147, 2010.

ZANETTE, V. C.; NEGRELLE, R. R. B.; BORBA, E.; Tschoseck.; *Calendula officinalis* L. (Asteraceae): aspectos botânicos, ecológicos e usos. Visão Acadêmica, Curitiba, v. 13, n. 1, p. 1-15, jan.-mar. 2012.

**Anexo 1 – Quadro contendo as informações coletadas no conteúdo dos vídeos.**

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
1a	Plantas medicinais	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qC_OCIDrgUc">https://www.youtube.com/watch?v=qC_OCIDrgUc</a>	Cervão										Fonte: medicina chinesa - reflexo biológico do corpo humano
1b			Carrugueira	<i>Bacharis articularia</i>	figado								
1c			Hortelã										
1d			Losna	<i>Artemisia absinthium</i>	estômago								

Coleta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especificação para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Religião de quem apresenta	Ano da publicação	Apresenta a Bibliografia
1e			Boldo do reino	<i>Coleus barbatus</i>	estômagos			das 07 às 09					
1f			Capim limão	<i>Cymbopogon n. citraeus</i>	estômagos			das 07 às 09					
1g			Cavalinhão	<i>Equisetum hyemale</i>	Bexiga e próstata	Diurético		das 15 às 17			10 gladiólos para 1 litro de água, ferver por 20 minutos, esfriar e tomar 3 xícaras por dia		
1h			Malva	<i>Malva sylvestris</i>	Bexiga	Anti inflamatória		das 15 às 17					
1i			Arruda	<i>Ruta graveolens</i>	Bexiga	Limpeza da bexiga		das 15 às 17					

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de igão de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Nome de igão de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
1j															
1k															
1l															
1m															

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
10	Plantas e MEDICINAIS MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 1)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gUH2a">https://www.youtube.com/watch?v=gUH2a</a>	Quebra-pedra		Combater pedras nos rins, previne pedras na vesícula, controla pressão arterial e diminui açúcar no sangue controlando a diabetes				Folhas verde escura e tamanho aproximadamente 70cm				
2a			Dente-de-leão		Combater transtornos digestivos, problemas no fígado e pâncreas combate infecções na pele				Antioxidante e anti-inflamatória	Aproximada mente 30cm e flores amarelo e branco			
2b													

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
2c			Erva cidreira/Meliss a		Melhora a qualidade sono, ansiedade, estresse, alivia dores cabeça sintomas TPM, melhora a gripe	Calmante, sedativa, analgesica, relaxante, anti- inflamatória e antioxidante			folhas verdes e aroma e sabor característico do limão				
2d			Oregano		Previne o câncer, anti- inflamatório, antiviral e antibactericida , antifúngico para unhas, ajuda na perda de peso, fortalece o sistema imunológico e melhora as vias respiratórias				Chá				

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
2e			Mastruz/Erva de Santa Maria		Trata vermes intestinais, melhora o sistema imunológico, má digestão, regula pressão arterial, bactericida, fungicida, antiviral e evita osteoporose				Folhas verdes alongadas e de vários tamanhos, as flores são pequenas e brancas				
2f			Manjerição		Gripe, resfriado, bronquite, ajuda na digestão, previne pressão alta, combate a ansiedade, depressão, insônia, previne infartos, trata feridas e picadas de insetos				Folhas de cor verde clara, formato oval, flores brancas e rosa claro, flores com formato de espiga e com sementes pretas, atinge aproximadamente 60cm				

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
2g					Trata a caspa, micose nas unhas, crescimento capilar, trata inflamações, queimaduras e infecções de pele, ajuda na digestão, combate prisão de ventre e ajuda no tratamento da gastrite	Magnésio, potássio e vitamina C, substâncias regenerativas e anti- inflamatórias			Suculenta, semelhante a um cacto, cor verde				
2h			Babosa	<i>Aloe vera</i>	Ajuda na digestão, trata dor de cabeça, dor de baringa, tosse, gripe, resfriado, diminui o catarro e a coriza, alivia espasmos musculares, cólica menstrual, inchaco abdominal, inflamações na boca e garganta	Ajuda na digestão, trata dor de cabeça, dor de baringa, tosse, gripe, resfriado, diminui o catarro e a coriza, alivia espasmos musculares, cólica menstrual, inchaco abdominal, inflamações na boca e garganta			Cresce aprox. 50cm, flores brancas, frutos secos com sementes, sabor adoçado e aroma intenso	Chá			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
2i			Pitão-preto		Trata infecções urinárias, reumatismo, diabetes, hipertensão, malária, anemia, dor no estômago.				Erva daninha encontrada em terrenos baldios,				
2j			Boldo		Estimula o funcionamento da bile, ajuda a perder peso, figado, melhora a digestão, trata gastrite, trata o intestino, prisão de ventre, reduz gases intestinais, vermífugo, infecções intestinais, calmante,								
3a	PLANTAS MEDICINAIS   Conheça quais são na utilizadas na fitoterapia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RVWh1TRzqjEc">https://www.youtube.com/watch?v=RVWh1TRzqjEc</a>	Balsamo							Arbusto de suculenta com florescências amarelas	Infusão	Murilo Soares	2022

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
3b			Calêndula	<i>Calendula officinalis</i>	Cicatrizante			Infusão					
3c			Capim-limão			Calmante		Infusão					
3d			Cyrtopodium			Cicatrizante			Utilizar seiva	Orquídea			
3e			Malva-de-cheiro	<i>Pelargonium graveolens</i>		Problemas na garganta, afas, gengivite ou problemas na gengiva	Anti- bacteriana		Infusão				
3f			Confrei			Ameniza a dor			Não pode ingerir	Pomada, cataplasma			
3g			Hortelã			Ajuda na digestão, ameniza efeito de gases							

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
3h			Arruda		Controle de pulgas e sarna, tratamento de micose e frieira				Chá				
3i			Manjericão		Melhora o hábito e ajuda na digestão				Chá				
3j			Salvia		Tratamento de dor no estomago, infecções na boca, gengivite, aftas, melhora de dor de garganta				Chá				
3k			Lavanda		Calmante, melhora o sono				Chá				
3l			Erva cidreira arbustiva / Lippia		Calmante, melhora o sono,				Chá				

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
10 INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	Plantas mencionadas												
4a		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOW">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOW</a>	<i>Panax</i> <i>ginseng</i>	<i>Ginseng</i>		Antioxidante, estimula o funcionamento do cérebro, melhora a concentração, capacidade de raciocínio, da energia			Extrato da raiz, chá	Planta baixa que produz tubérculos		2021	
4b				<i>Arnica</i>						Flores amarolas e folhas avetardadas			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
4c					Relaxante e calmante, melhora o sono, ansiedade, nervosismo, tensão muscular, ajuda na digestão, protege o fígado, combate a tosse, trata cólicas menstruais	c							
4d					Auxilia na reparação da pele e cabelos, antimicrobian a, antinflamatóri a, antiviral								
4e					Melhora a digestão, protege o fígado, evita azia, fortalece a vesícula biliar, alivia dores no estômago, reduz inflamações,	a							

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
4f			Caêndula/ Margarida dourada, ben- ne-quer-mal-me- quer/maravilha			Antinflamatóri a, antioxidante, adstringentes, antifúngicas, antiviral, antialérgica, bactericida, calmante, cicatrizante, acne, tônica, dermatites, picadas de insetos, assaduras, queimaduras, rachaduras							
4g			Mantericão			Cansaço, enxaqueca, insônia, depressão, analgesico, antitérmico, fortalece o sistema imunológico, coração,							
4h			Camomila			Ansiedade, insônia, digestão, cólicas menstruais, cicatrizante, anti- inflamatório, antimicrobian a,				Chá, inalação, compressas, pomadas ou alimentação			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
4i			Hortelã		Digestiva, estimulante, asma, tosse, catarro, analgesica, anti- inflamatória, antioxidante				Chá, alimentação , cosméticos,				
4j			Alecrim		Tosse, gripe, asma, pressão arterial, relaxante muscular, antiestresse,				Culinária, chás				
5		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ErPZoHVV2c">https://www.youtube.com/watch?v=ErPZoHVV2c</a>								Casca é cicatrizant e, folhas são para depuração e limpeza do sangue	Tradicion al	2023	



Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
15 ERVAS NATURAIS MATADORAS DE DIABETES [LIMPA O ACUCAR NO SANGUE] 7a													
7b				Cominho									
7c				Mostarda									

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
7d			Aipo			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes							
7e			Nós moscada			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes							
7f			Pimenta Jamaica			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes							
7g			Coentro			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes			Folha ou semente				
7h			Funcho			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes				Chá ou temporo			
7i			Cardamomo			Controla o açúcar no sangue e melhora a diabetes							

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
7j			Açafrão			Controlo o açúcar no sangue e melhora a diabetes	Pistilo da flor						
7k			Louro			Ajuda contra gases e na digestão, além de controlar o açúcar no sangue			Folha				
7l			Pimenta preta ou pimenta-do-reino			Ajuda na digestão e controla o diabetes							
7m			Canela real			Controlo o açúcar no sangue e melhora a diabetes				Chá ou tempo			
7n			Assafétilda			Controlo o açúcar no sangue e melhora a diabetes				Substitui alho e cebolas como tempo			
7o			Cúrcuma ou açafrão da terra			Controlo o açúcar no sangue e melhora a diabetes							

Cole cta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Modo de preparo	Conto de identificar	Nome que apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia		
8	Que planta é essa , Daniel? SAIÃO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FrU Cd3lUG_A">https://www.youtube.com/watch?v=FrU Cd3lUG_A</a>	<i>Bryophyllum pinnatum/ Kalanchoe pinnata</i>								Succulenta, folha com margem cheia de dobras e em cada dobrinha nasce um broto que vira uma nova planta. Folhas mais velhas tem a borda escura, talo vermelho arroxeados com marcas mais claras, aprox. 70cm. Flores em cachos, com pétalas vermelhas por uma capsula arroxeadas.				Daniel Forjaz	2022

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
9a	Como aumentar a fertilidade feminina de forma natural	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_9yYN3E9M">https://www.youtube.com/watch?v=H_9yYN3E9M</a>								Daniel Forjaz	Biólogo	2024	Artigos científi cos
9b													
9c													

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome <i>científico</i>	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
10a	Dona Quininha mostra várias plantas medicinais e explica suas utilidades para tratamento de saúde	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j_R2tYV7n04">https://www.youtube.com/watch?v=j_R2tYV7n04</a>								Doril		2023	
10b										Boldo amargo			
10c										Trapoceraba roxa			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
10d													
10e													
10f													
10g													
10h													
10i													

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
11	As plantas medicinais que curam.  ELAS E AS ERVAS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	Abobreiro	Machucados, infecções de pele					Pomada e infusão para banho	Raiz		2023	
12	TANCHAGEM ou TANSAGEM   Plantas medicinais poderosas   PANC	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1bPEKDnN6P8">https://www.youtube.com/watch?v=1bPEKDnN6P8</a>	Tanchagem	<i>Plantago major</i>						Chá ou na alimentação (panc)	Alessandra Fernandes	2021	Engenharia Agrônoma, Mestre em Doutora em Fitopatologia



Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
14b			Erva balecira	<i>Varronia verbanaea</i>	Artrite, artrose, dores reumáticas, antioxidante, anti- inflamatório e analgésico			Aplicação externa					
14c			Erva de são João/ mentasto/ picão roxo	<i>Ageratum conyzoides</i>	Artrite, artrose, dores reumáticas, antioxidante, anti- inflamatório e analgésico				Não consumir as flores, apenas os ramos				
14d			Sucupira	<i>Pterodon emarginatus</i>	Artrite, artrose, dores reumáticas, antioxidante, anti- inflamatório e analgésico				Sementes	Utilizar 4 sementes para 1 litro de água vai tomando ao longo do dia			
14e			Abacate	<i>Persea americana</i>	Artrite, artrose, dores reumáticas, antioxidante, anti- inflamatório e analgésico				Sementes	Ralar o caroço do abacate, colocar no álcool 70% e massagear as articulações			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
15a	Depressão - TRATAMENTO CASEIRO #Remedio Caseiro MARILENE SARAH FIALHO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNQ0Hx6K3s">https://www.youtube.com/watch?v=jNQ0Hx6K3s</a>	Alecrim										
15b				Camomila									
15c				Capim limão									
15d				Louro									



Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
16b			Manjerião de folha larga/alfavaca/ba silício		Antioxidante, relaxa os músculos, melhora os pulmões, melhora a respiração e melhora a tosse em casos de gripe, resfriados e bronquites,				Muitos galhos com muitas folhas, folhas com formato oval, flores em formato de espigas, brancas e rosa				
16c			Hortelã grossa,			Antimicrobian o,				Chá			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Nome de formação	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
16d					Melhora o funcionamento do sistema nervoso, antioxidante, analgésico, melhora a circulação sanguínea, melhora a digestão, protege o fígado, diuréticas, estimulante, antisépticas e antimicrobianas										
16e			Alecrim		Cicatrizante, anti-inflamatória, emoliente, antiséptica, alivia queimaduras e coceiras, cura acne, seborreia, combate a queda de cabelos, ajuda na celulite, trata refluxo, gastrite										
			Babosa	<i>Aloe vera</i>											

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
16f					Infecção Urinária, reumatismo, diabetes, hipertensão, malária, dor no estômago, herpes, anti-inflamatório, antioxidante, antidiabéticas, antimicrobian as, antialérgicas, anti-hipertensivas, relaxante muscular				Não deve substituir o tratamento indicado pelo médico e também só pode ser utilizado caso haja indicação médica				
16g			Picão-preto		Calmante, relaxante, antiespasmódi cas, sedativa, analgésicas, antiinflamatóri a, antioxidante, trata problemas digestivos, ansiedade, estresse,				Chá, sucos, alimentos, infusões e óleos essenciais	Arbusto baixo com aroma cítrico semelhante ao do limão			

Cole ta nº	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
16h					Dissolve e previne cálculos renais ou na vesícula, protege o fígado e melhora a prisão de ventre, diurético, hepatoprotetor es, antioxidante e antiespasmodi cas								
16i			Quebra-peda	Capim limão/ capim santo, capim cheiroso/ capim cidreira		Antioxidante, previne câncer, gastrite, pressão alta, analgésico,	Cidral, limoneno, geraniol, menteno		Chá, tintura ou capsulas				

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Nome da igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
17	Hortelã do campo: Um arbusto que pode salvar vidas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K4FeNCOemxo">https://www.youtube.com/watch?v=K4FeNCOemxo</a>	Hortelã do campo/ de fazenda/ caboclo/ afazema do mato/ bamburral											

18a	10 Plantas INCRIVELIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xjhGOw">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xjhGOw</a>	GINSENG <i>Panax ginseng</i>	Vida longa, muito força e sabedoria alta concentração de fitonutriente, importante antioxidante, estimula o funcionamento do cérebro melhorando a concentração e a capacidade de raciocínio. Pode combater o cansaço e aumentar os níveis de energia	Produz raízes tuberculosas. Raízes apresentam 3 formas diferentes, forma fresca, forma branca ou forma vermelha Pode ser consumido da forma do extrato da raiz e chás feito diretamente das raízes	não comenta ou apresenta descriutivo do vídeo não comenta ou apresenta descriutivo do vídeo não comenta ou apresenta descriutivo do vídeo
					UNIVERSO SPACE NEWS	31/10/2021 não comenta ou apresenta descriutivo do vídeo

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18b	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjG0w">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjG0w</a>	ARNICA		Auxílio no tratamento de contusões, dores musculares, reumatismo e infecções	Possui compostos flavonoides e fenólicos, propriedades medicinais anti-inflamatórias, analgésica, antimicrobiana, antioxidante, antioxicante	Apenas uso externo e sobre prescrição médica, não podendo ser ingerida por ser tóxica e poder causar danos ao fígado	A palavra Amiga significa Pele de Cordeiro em referência a suas folhas suaves e aveludadas, as flores são amarelas.	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18c	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjGOW">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjGOW</a>	ERVA CIDREIRA (MELISSA)		Relaxante e calmante natural no tratamento da insônia, ansiedade, tensão muscular ou nervosa, além de facilitar na digestão protegendo o estômago e o fígado. Combate a tosse e dores menstruais	Geralmente consumida em chás	Flores mais cheirosas entre as ervas	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	
18d	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjGOW">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjGOW</a>	ALOE VERA (BABOSA)		No interior de suas folhas suculentas, possui uma espécie de geleia	Rica em vitaminas e compostos medicinais, antinicrobiana, anti-inflamatória, antiviral	Planta herbácea suculenta, também conhecida como Babosa, folhas grossas com verde brilhante, produz flores de cor branca e amarela	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjG0w">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjG0w</a>	BOLDO		No uso popular, ligado ao tratamento de dores no estômago e ao fígado. Chá de boldo antes das refeições melhora a digestão, estimula o funcionamento e protege o fígado, evita azia e fortalece a vesícula biliar, alivia as dores e inflamações					Também conhecido como Boldo do Chile	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18f	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOW">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOW</a>	CALÊNDULA		Muito usada na farmacologia por ter propriedades anti-inflamatória, antioxidantes, adstringentes, antifúngicas, antivirais, antialérgicas, bactericidas, calmantes, cicatrizantes e tónicas.	100% comestível	, flores, folhas e galhos, principalmente em chás e saladas	Também conhecida como Margarida Dourada, bem me quer mal me quer ou Maravilha. Possui flores de cores amarelas, laranjas ou vermelhas que exalam perfume agradável	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18g	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjG0w">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV2xhjG0w</a>			Combate o cansaço, depressão, enxaqueca, insônia, diminui a febre, fortalece o sistema imunológico, propriedades analgésicas benefícios ao coração	Muito consumido na culinária e considerad a uma planta sagrada com mais de 35 tipos. Também pode ser consumido em forma de xaropes e cremes para tratar a pele				UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18h	10 Plantas INCRIVELIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV5xhjGOw">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV5xhjGOw</a>	CAMOMILA		Ajuda na redução de ansiedade, insônia, má digestão, cólicas menstruais, cicatrização de machucados.	Possui composto fenólicos Glicosídeos e Óleos essenciais. Composto anti-inflamatórios	Geralmente utilizam as flores para preparação de chás, infusões e banhos, compressas ou pomadas.	Produz delicadas e lindas flores de pétalas brancas com centro amarelo vibrante com muito perfume.	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo de vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18ii	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOw">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOw</a>	HORTELÃ		Muito utilizada na medicina popular, propriedades estimulantes, auxiliando na digestão, combate asma, tosse, catarro, além de ser um poderoso analgésico natural, tratando dores de cabeça e é anti-inflamatória, utilizada na culinária e na fabricação de cosméticos devido as propriedades antioxidantes					UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
18j	10 Plantas INCRÍVEIS Que Você Tem Em CASA (E Que Nunca Deve Deixar Faltar)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOw">https://www.youtube.com/watch?v=pQdV3xhjGOw</a>	ALECRIM	Muito utilizada na culinária, realçando o sabor de carnes, legumes, assadas, molhos e pães. Suas flores são utilizadas como purificadores de ambientes em forma de óleo. Folhas utilizadas em chás como expectorante, combatendo tosse, gripe e asma. Auxilia também no controle da pressão arterial, também conhecida pelos seus ativos relaxantes, ajudando no combate ao stress, acalmando músculos e nervos.	Caracterizado pelas folhas finas e pequenas, verdes brilhantes com hastes lenhosas, além de produzir flores azuis ou esbranquiçadas	UNIVERSO SPACE NEWS	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	31/10/2021			não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo		

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
19a	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	URUCUM							EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo
19b	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	LOSNA		Boa para o fígado					EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo
19c	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	BALSAMO							EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
19d	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	CHEIRO DA MULATA		Boa para os rins				Muito cheirosa	EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo
19e	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	QUIABO							EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo
19f	Ela nos mostrou as plantas medicinais de sua horta	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE">https://www.youtube.com/watch?v=PIDGHfczsffE</a>	ALFAVACA							EDUARDO PADUA		18/04/2023	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
20	APENAS 1 FOLHA DESSA PLANTA VALE UMA MINA DE OURO Canapum Physalis Phytale Canapu pra que serve	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-EKNTv9Ec7b1Q">https://www.youtube.com/watch?v=v-EKNTv9Ec7b1Q</a>	BUCHO DE RÁ OU MATA FOME	<i>Canapum</i> <i>physalis</i> <i>canapu</i>	Tratamento de Alzheimer, Parkinson. Previne câncer, diabetes, colesterol, Diabetes (tipo 1, tipo 2), colesterol alto, colesterol ruim, auxilia no emagrecimento shakes. Os mais velhos usavam para combarer vermes em crianças. É um antinflamatóri o natural, ajuda na prisão de ventre e problemas intestinais	Rico em antioxidantes e combate os radicais livres, rica em proteína e retardar a fome, estimula o sistema imunológico e faz o intestino funcionar normalmente	Em forma de chá ou frutas e consumir uma por dia. Para fazer o chá são 20g de folha verde ou 10g de folha seca, 1 litro de água e quando fervir deixar as folhas por 3 min fervendo, após, deixar 15 minutos abafado antes de consumir. Tomar de 3 a 4 vezes por dia	Fruta, talo e raiz (chá com a casca do fruto)	Fruto parece um balão	RECEITAS FÁCEIS MEU SERTÃO	06/01/2 023	não comenta ou apresenta no descrição do vídeo	

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
21a	"Plantas medicinais recuperam a cartilagem?"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko">https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko</a>	ERVA DE SÃO JOÃO	<i>Ageratum conyzoides</i>	Inibe a ação da Colagenase (uma enzima que destrói o colágeno) e estimula a Colagenina. Boa para tratamento de Arrose. Antinflamatória e analgésica					AUTOR DA PROPRIA SAUDE	03/08/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	
21b	"Plantas medicinais recuperam a cartilagem?"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko">https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko</a>	ERVA BALEIRA	<i>Cordia verbenacea</i>	Reduzir dor e inflamação	Ótimo oxidantes, ótimos anti-inflamatórios				AUTOR DA PROPRIA SAUDE	03/08/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	
21c	"Plantas medicinais recuperam a cartilagem?"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko">https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko</a>	CANELA DE VELHO	<i>Miconia albicans</i>	Reduzir dor e inflamação	Ótimo oxidantes, ótimos anti-inflamatórios				AUTOR DA PROPRIA SAUDE	03/08/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
21d	"Plantas medicinais recuperam a cartilagem?"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko">https://www.youtube.com/watch?v=ljT4szpa8Ko</a>	GROSELHA INDIANA	<i>Phyllanthus emblica</i>	Recupera as cartilagens		Extrato seco ou pó de planta em capsula			AUTOR DA PROPRIA SAUDE		03/08/2 020	não comenta ou apresenta no descriç o do vídeo
22a	AS 7 MELHORES PLANTAS e ERVAS MEDICINAIS PARA CULTIVAR EM CASA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2-K168sqj0">https://www.youtube.com/watch?v=Q2-K168sqj0</a>	ORÉGANO		Ajuda a aliviar tosse, indigestão, colicas, dores musculares, dores de cabeça e é um antiinflamatório		Chá com as folhas			HORTA DO DITLAN (Amelia)		17/04/2 020	não comenta ou apresenta no descriç o do vídeo



Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
22c	AS 7 MELHORES PLANTAS e ERVAS MEDICINAIS PARA CULTIVAR EM CASA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2-KI68sqJ0">https://www.youtube.com/watch?v=Q2-KI68sqJ0</a>	CAPIM LIMÃO			Analgesico, para problemas gastrointestina is, sedativo, antirreumático	Chá ou sucos de Capim Santo, tomar chá antes de dormir			HORTA DO DILIAN (Amelia)		17/04/2 020	não comenta ou apresenta no descriç ão do vídeo

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
22d	AS 7 MELHORES PLANTAS e ERVAS MEDICINAIS PARA CULTIVAR EM CASA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2_kI68sqI0">https://www.youtube.com/watch?v=Q2_kI68sqI0</a>	MANJERICÃO	Chá, nas diversas comidas como pizza, salada.	Para dores de cabeça, repelente natural de insetos.	HORTA DO DITIAN (Anelia)						17/04/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Modo de identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
22e	AS 7 MELHORES PLANTAS e ERVAS MEDICINAIS PARA CULTIVAR EM CASA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2-Kl68sq10">https://www.youtube.com/watch?v=Q2-Kl68sq10</a>	BOLDO		Má digestão, problemas do fígado, gota, obstrução, constipação, flatulência e para quando comeu ou bebeu demais. Chá de boldo é diurético			Modo de preparo do chá. Pegar 1 ou 2 folhas de Boldo, lavar bem, picar com as mãos e deixar em um recipiente, pegar água quente, jogar por cima, deixar 5 min e consumir. Grávidas ou em amamentação não podem consumir.		HORTA DO DITLAN (Amelia)	17/04/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
22f	AS 7 MELHORES PLANTAS e ERVAS MEDICINAIS PARA CULTIVAR EM CASA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2_Kl68sq10">https://www.youtube.com/watch?v=Q2_Kl68sq10</a>	ALOE VERA (BABOSA)		Trata queimaduras e inflamações, cicatriza feridas, na estética, combate a caspa, seca as espinhas e evita a formação de rugas.					HORTA DO DITIAN (Anelia)		17/04/2020	não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo

23	Dor no joelho? Dor na coluna? Essa planta é a solução!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SKAkuhsvtYA">https://www.youtube.com/watch?v=SKAkuhsvtYA</a>	CANELA DE VELHO	<i>Miconia albicans</i>	<p>Pra quem sofre de artrite, artrose, dores de coluna, bico de papagaio, hernia de disco, bursite, tendinite, esporão de calcâneo, fascite plantar, síndrome de túnel do carpo, para quem tem inflação articular. Protetora do estômago e do fígado, tira a dor e desinflama. Ela não regenera cartilagem!</p> <p>Aceite ursólico e ácido oleânico (tira a dor e desinflama)</p>	<p>Tem nervuras crenadas e o fundo da folha verde e quase branco. Possui 3 linhas na folha até o bico, não tem pelo, não é espessa. Tem um fruto em formato de copo (após a floracão) e na cor roxa quando está em formação, quando maduro fica verde jade. Galhos rústicos e pode chegar a uns 3 metros.</p> <p>Somente a folha da canela de velho tem os principios ativos para ser utilizada medicinalmente, o restante é charlatanismo</p> <p>Uma colher de sopa picada para cada xícara da água, (saber a dosagem sempre)</p>	<p>não comenta ou apresenta no descriptivo do vídeo</p> <p>AUTOR DA PROPRIA SAUDE</p>	<p>01/08/2019</p>

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
24	EU ME CUREI DA PSORIASIS, ALERGIAS DE PELE E COCEIRAS - ESSA ERVA MUDOU A MINHA VIDA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n4sqT09-0l">https://www.youtube.com/watch?v=n4sqT09-0l</a>	PANACÉIA	PANACÉIA	Para tratamento de Psoríase (doença de pele), Seborreia, Alergia a tintura de cabelo. Xarope de Panacéia é antisscar e antialérgico, cuida de alergias respiratórias, sinusite, ranho. Em gotas, cuida dos rins, das toxinas que acumulamos no corpo, combate vários tipos de inflamação nos banhos íntimos e banhos de ferimentos.	1 litro de chá ao dia e depois lavar as mãos no chá de Panacéia, deixando secar após. Tem disponível em chás, gotas, capsulas com Cavalinha e Píflá, xarope, creme e shampoo. Lia também diz que utilizava um copo de chá em uma garrafa de detergente para tratar a mão enquanto lavava a louça. Xampuete e de Panacéia	PAULO DAS ERVAS - TV LUA CRESCENT E ERVAS MEDICINA IS	14/02/2 024	não comenta				

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
25a	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEWxFL4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEWxFL4</a>	JAMBU (AGRIÃO DO PARÁ)	<i>Acmella alveracea</i>	Ela tem uma propriedade anestésica na sua flor que sentimos na nossa mucosa, propriedade anti-inflamatória e antioxidante, combate radicais livres e assim o envelhecimento. Muito usada na agricultura do Pará e dizem que melhora o prazer sexual em mulheres na forma de pomada				Flor amarela com pequenas pétalas e um "morrinho" no meio dela	AUTOR DA PROPRIA SAÚDE	30/01/2022		
25b	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEWxFL4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEWxFL4</a>	CAMAPU (BUCHO DE SAPO, BUCHO DE RÁ OU FISALIA)	<i>Physalis pubescens</i>				Estimula o crescimento de novas células nervosas no cérebro, boa para pessoas com doenças degenerativas como Alzheimer, Parkinson, Esclerose e perda de memória, além de atividade anti-inflamatória e analgésica	Frutos comestíveis, vendidos no mercado como <i>Physicalis</i> (uma bolinha amarela com uma capa por cima)	AUTOR DA PROPRIA SAÚDE	30/01/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
25c	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEwxFI4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEwxFI4</a>	MAMONA (Mamona verde, Mamona vermelha, mamona roxa)	<i>Richthus communis</i>	Ajuda na cicatrização de feridas pelo corpo (uso externo), no caso de furúnculos, abscessos, hemorroidas (pelo banho de assento). As sementes da Mamona são utilizadas para o óleo de ricino (pode ser usado externamente).	Não deve ser ingerida por ser muito tóxica, porém se tem furúnculos ou abscessos em alguma parte do corpo, você pode triturar a planta e fazer enemas, ela irá ajudar a maturar (cicatrizar as feridas).						30/01/2022	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
25d	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoJdEwxFL4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoJdEwxFL4</a>	MENTRUZ	<i>Coronopus diethylus</i>	Muito utilizado para doenças respiratórias como bronquite (na forma de xarope) e para fraturas, quebra ou trinca de ossos (na forma de salada ou refogado), ajuda na regeneração dos ossos. Utilizada para dores também e colocada junto com álcool. É uma Panc também					AUTOR DA PROPRIA SAUDE	30/01/2022		
25e	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoJdEwxFL4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoJdEwxFL4</a>	ERVA-DE-BICHO	<i>Polygonum hydropiperoides</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE	30/01/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
25f	6 plantas medicinais fáceis de achar!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEwxFL4">https://www.youtube.com/watch?v=wXoIdEwxFL4</a>	ERVA- LOMBRIGUEIR A	<i>Spigelia anthelmia</i>	Muito utilizada como vermífugo (porém é o chá das raízes que é utilizado), para adultos, animais e crianças, (cuidado na dosagem)					AUTOR DA PROPRIA SAUDE	30/01/2 022		
26a	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	AÇAFRÃO	<i>Curcuma longa</i>	São imunoestimula ntes					AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)	15/06/2 020		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26b	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90tYNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90tYNOev0</a>	UNHA-DE-GATO	<i>Uncaria tomentosa</i>	Eleva o sistema imunológico					AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26c	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90tYNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90tYNOev0</a>	ALHO	<i>Allium sativum</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26d	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	CEBOLA	<i>Allium cepa</i>	Eleva o sistema imunológico					AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26e	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	ABACAXI	<i>Ananas comosus</i>	Eleva o sistema imunológico					AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26f	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?		MANGA	<i>Mangifera indica</i>					Folha de manga	AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26g	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	CHAPÉU-DE-COURO	<i>Echinodorus grandiflorus</i>	Fazem uma limpeza do seu sistema urinário, jogando as bactérias para fora, porém limpam as bactérias que não estão presas na colônia da bexiga)				3 xícaras de chá ao dia	AUTOR DA PROPRIA SAÚDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26h	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	QUEBRA-PEDRA	<i>Phyllanthus sp.</i>	Fazem uma limpeza do seu sistema urinário, jogando as bactérias para fora, porém limpam as bactérias que não estão presas na colônia da bexiga)				3 xícaras de chá ao dia	AUTOR DA PROPRIA SAÚDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26i	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	CAVALINHA	<i>Equisetum giganteum</i>	Fazem uma limpeza do seu sistema urinário, jogando as bactérias para fora, porém limpam as bactérias que não estão presas na colônia da bexiga)				3 xícaras de chá ao dia	AUTOR DA PROPRIA SAÚDE (Daniel responde)		15/06/2020	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26j	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>		CRAMBERRY	Evitam que as colônias de bactérias grudem na parede da bexiga		Comer 10 bolinhas secas de Cranberry			AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26k	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>		AROEIRA-VERMELHA <i>Schinus terebinthifoli us</i>		Podem ajudar em infecções externas (pelo banho de assento) e interna no caso do útero. Vaginite bacteriana		Banhos de assento (externo) e no caso de lavagem vaginal durante o banho, abrir a bomba pera e encher de chá, injetar dentro do canal vaginal, segurar durante 5min e depois liberar para atacar o que está presente no fundo do útero		AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE (Daniel responde)		15/06/2020	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26l	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	BARBATIMÃO	<i>Strychnodon dron adstringens</i>	Podem ajudar em infecções externas (pelo banho de assento) e interna no caso do útero). Bom para HPV.		Banhos de assento (externo) e no caso de lavagem vaginal)		No caso de uso interno (lavagem vaginal) durante o banho, abrir a bomba pera e enché-la de chá, injetar dentro do canal vaginal, seguir durante 5min e depois liberar para atacar o que está presente no fundo do útero	AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)	15/06/2020		
26m	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	ALECRIM DO CAMPO	<i>Baccharis dracunculifolia</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)	15/06/2020		

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
26n	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	QUITOCO	<i>Pluchea sigillata</i>	Muito eficiente em conter feridas no colo do útero				Pode usar junto com a Erva de São João e junto com a Erva Baleeira	AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26o	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	ERVA DE SÃO JOÃO	<i>Ageratum conyzoides</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	
26p	Como tratar infecção urinária com PLANTAS MEDICINAIS?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0">https://www.youtube.com/watch?v=WD90YNOev0</a>	ERVA BALEIRA	<i>Cordia verbenaeca</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE (Daniel responde)		15/06/2020	

27a	3 plantas MATADORAS para DIABETES!	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug">https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug</a></p> <p>AUTOR DA FOLHA DE MAMÃO</p>	<p>Tratamento de diabetes Tipo 2, melhorando as complicações diabéticas, reduzindo a glicemia, estimulando pâncreas a produzir insulina e a regeneração do pâncreas. 2 pesquisas no México mostraram que as folhas de mamão foram capazes de reduzir significativamente a glicemia e o colesterol em animais diabéticos, além de estimular o funcionamento do Pâncreas.</p> <p>Pesquisa realizada na Malásia para tratamento de diabetes, o mamão reduziu significativamente a glicemia dos animais e causou regeneração das ilhotas de Langhans consequentemente aumentando a produção de insulina, ajudando na</p>	<p>Usar as folhas na dose recomendada e nunca crua, por apresentar algumas toxinas. Pode ser usada somente a parte plana da folha, o talo não. Pode ser o chá dela sozinha ou com as três. pode fazer o chá por infusão com uma colher picada de Folha de Mamão, uma de folha de manga e outra de patas de vaca em um recipiente, assim podendo interferir no estado de trombose. Gestantes também não é recomendado.</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar</p>
-----	------------------------------------	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

saúde do fígado e recuperando a saúde dos rins desses animais. Pesquisa na Nigéria demonstrou que as folhas de mamão aumentaram a eficiência da metformina.	

276	3 plantas MATADORAS para DIABETES!	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug">https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug</a></p> <p>FOLHA DE MANGA</p> <p>Pesquisa realizada no Egito, demonstrou que a folha de manga tem uma ação antidiabética e hipoglicemante, além disso aumentou a produção de insulina pelo pâncreas e estimulou a produção de glicogênio no fígado.</p> <p>Pesquisa realizada na Índia a substância isolada das folhas de manga(pentag aloil-éfico) foi capaz de melhorar significativamente a glicemia e teve efeitos muito positivos no controle da diabetes dos animais.</p> <p>Pesquisa na Índia que demonstrou que além de controlar a glicemia, foi capaz de proteger os rins e os fígados dos danos causados pela diabetes, estabelecendo por exemplo,</p>	<p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar somente a parte plana da folha, o talo não. Pode ser o chá dela sozinha ou com as três.</p> <p>Pessoas com reação alérgica não podem usar, gestantes também não devem usar, pois não tem informações sobre esse uso.</p>	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE (Daniel responde)	10/05/2019
-----	------------------------------------	--	---	--	------------

27c	3 plantas MATADORAS para DIABETES!	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug">https://www.youtube.com/watch?v=jWUOjYzzzug</a></p> <p><i>Bauhinia forficata</i></p> <p>PATA DE VACA</p> <p>AUTOR DA PATA DE VACA (Daniel responde)</p> <p>10/05/2019</p>	<p>Pesquisa realizada pela UNESP Araçatuba, demonstrou que tanto em animais normais e animais diabéticos o uso do extrato da pata de vaca não causou nenhuma toxicidade, nem alterou a função do fígado, pâncreas e rins. Pesquisa da Faculdade de Medicina de Botucatu demonstrou que na gestação de animais prenhe, não causou toxicidade na mãe, nem nos embriões, no caso ajudaria na diabetes gestacional. Pesquisa na Faculdade e Ribeirão Preto, demonstrou que animais diabéticos tratados com chá extraído de pata de vaca houve uma redução da glicemia em jejum, glicose e ureia na urina. Na</p> <p>Uma colher de planta picada para cada xícara de água fervente, usar somente a parte plana da folha. O talo não. Pode ser o chá dela sozinha ou com as três. pode fazer o chá por infusão com uma colher picada de Folha de Mamão, uma de folha de manga e outra de pata de vaca em um recipiente, colocar 3 xícaras de água fervente, coar e tomar ao longo do dia.</p> <p>A PATA DE VACA nativa brasileira tem as folhas pontudas, um arbusto relativamente pequeno, 3 a 4 metros de altura, folhas pontiagudas e na base de cada folha, tem espinhos. Pétalas das flores são finas.</p>
-----	------------------------------------	--	---

	<p>mesma pesquisa a pata de vaca melhorou o metabolismo de carboidratos, auxiliando o controle de glicemia, perfil lipídico, caso de obesidade.</p> <p>Animais normais não tiveram alteração, se não tiver diabetes, não mudará nada no metabolismo.</p> <p>Pesquisa da Universidade de Santa Catarina mostrou que o extrato da planta, reduziu a glicemia dos animais diabéticos, mas não de animais normais.</p> <p>Pesquisa no Ceará, demonstrou que nos animais diabéticos o uso da pata de vaca causou redução da glicemia dos triglicerídeos e do colesterol.</p> <p>Pesquisa realizada no Rio de Janeiro demonstrou que em</p>	

animais não diabéticos, tratados com pata de vaca, teve uma ação moderadora da glicemia. Pesquisa do Rio Grande do Sul que Homens e mulheres tratados com chá da pata de vaca, a glicemia em jejum era consideravelm ente menor do que os que não tornaram chá.		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
27d	3 plantas MATA DORAS para DIABETES!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWUQjYzzzug">https://www.youtube.com/watch?v=jWUQjYzzzug</a>	FOLHA DE ABACAXI		Para quem tem resistência a insulina, folha de abacaxi melhora a eficiência da insulina e o colesterol depois da alimentação.			Chá com folhas de abacaxi		AUTOR DA PROPRIA SAÚDE (Daniel responde)		10/05/2019	
28a	3 PLANTAS PODEROSAS PARA VOCÊ TER MAIS ENERGIA APÓS OS 45 ANOS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdocGSA0TWU">https://www.youtube.com/watch?v=NdocGSA0TWU</a>	PFAFFIA (GINSENG-BRASILEIRO)	<i>Pfaffia paniculata</i>						PAULO DAS ERVAS - TV LUA CRESCENTE ERVAS MEDICINAS		05/07/2022	

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
28b	3 PLANTAS PODEROSAS PARA VOCÊ TER MAIS ENERGIA APÓS OS 45 ANOS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdocG3A0TWU">https://www.youtube.com/watch?v=NdocG3A0TWU</a>	JUNCO		Tira a depressão, ansiedade, medo, insegurança, deixa com mais equa, libera as energias densas do inconsciente. Importante usar a combinação das 3 plantas juntas					PAULO DAS ERVAS - TV LUA CRESCENTE E ERVAS MEDICINAS	05/07/2022		
28c	3 PLANTAS PODEROSAS PARA VOCÊ TER MAIS ENERGIA APÓS OS 45 ANOS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdocG3A0TWU">https://www.youtube.com/watch?v=NdocG3A0TWU</a>		CHAPEU DE CORO	Combatte a esclerose, melhora circulação do sangue, batidas cardíacas, evita doenças reumáticas. Importante usar a combinação das 3 plantas juntas					PAULO DAS ERVAS - TV LUA CRESCENTE E ERVAS MEDICINAS	05/07/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29a	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	FALSA ERVA CIDREIRA		Serve para dor de cabeça, febre, mal-estar, para dores articulares, calmante e analgésico					PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29b	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	LAVANDA		Rica em propriedades antidepressivas, tira dor muscular e articular, ajuda no sistema emocional e tem estudos que mostram que ela substitui remédios taria preta do caso de ansiedade, cicatrizante, anisséptica				Uso como óleo essencial na pele e forma de chá	PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
29c	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	LEMON GRASS (CAPIM LIMÃO, CAPIM SANTO)		Bom para ansiedade		Chá ou suco com gelo e limão			PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29d	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>				Óleo de manjerico	é um tônico mental, abre o apetite e trabalha a função digestiva			PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29e	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	HORTELÃ		Refrescante, energizante, cura resfriado, boa para a garganta, trabalha com o sistema respiratório					PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29f	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	LIMÃO CRAVO			Equilibra o PH do estomago				TONAR SUO DE LIMÃO	No caso de escaldas pés, descascar o limão e desidratá-lo, bater no liquidificador e adicionar o pó no escaldado pés. A folha dá para fazer chá, dá para usar na comida	15/04/2019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29g	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkLOWc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkLOWc</a>	MORINGA OLEIFERA	<i>Moringa oleifera</i>	A árvore do milagre, ajuda na nutrição, pela raiz se consegue água					PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29h	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkLOWc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkLOWc</a>								PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29j	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>		ORA PRO NOBIS						PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	
29j	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>		SAMAMBAIÁ						PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29k	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	MANGA THOMMY		Para curar gripe usando a entrecasca				Tirar a casca aparente e usar a casca branca antes de chegar no cerne. Com uma lasca pode-se preparar xarope, chá.	PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29l	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>								ALFAZEMA Calmante	PLANTAR EM CASA	15/04/2019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29n	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	TOMINHO		Como tempero na comida e é digestivo				Comer ou em chá	PLANTAR EM CASA		15/04/2019	
29n	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	BABOSA							PLANTAR EM CASA		15/04/2019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
290	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	ALECRIM							PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	
29p	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina		MALVA							PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	

Cole ta nº	Titúlo do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome que serve a planta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29q	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEtD0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEtD0Wc</a>	CÂNFORA	Para tirar dores musculares					PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		
29r	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEtD0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEtD0Wc</a>	CONFREI	Potente antiflamatori o, antigâmer toma van chá, mas o consumo foi parando por ser toxica para o figado					PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29s	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	HORTELÃ DO NORTE (HORTELÃ PIMENTA)		Mesmo efeito da hortelã para causas respiratórias					PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29t	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>								PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29u	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>		Rainha da vitamina C					um maco de salinha e meio copo de azeite extravagem , três dentes de alho, batido no liquidificador e usado como um patê ou um pesto de macarrão.		PLANTAR EM CASA	15/04/2019	
29v	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>		PEIXINHO DA HORTE OU LAMBARI						PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
29w	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	CARQUEJA							PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	
29x	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina									PLANTAR EM CASA		15/04/2 019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29y	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	RÚCULA							PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		
29z	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>			Ajuda a animar, tem o poder de refrescar, energizar, refrescante e revigorante				Chá ou suco de menta	PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29aa	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	LAVANDA		Uso para aromaterapia					PLANTAR EM CASA		15/04/2019	
29bb	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	CITRONELA		Uso para óleo essencial, e muito usado como repelente (inseticida). Ela possui um excesso de óleo que são hepatotoxicos, atacam o fígado					PLANTAR EM CASA		15/04/2019	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29cc	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEklOWc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEklOWc</a>	SERRALHA		Ela é um remédio para o fígado, para estatose. Um tônico hepático			Pode comer ela picadinha na salada	Pode fazer uma tintura: pegar a erva e colocar em um solvente (Vodka, álcool de cereal, cachaça, vinho seco branco), macerar, deixar 15 dias no mínimo em um lugar escuro, depois pegar gotinhas delas e colocar em meio copo de água, mais ou menos 5 gotas por Kg peso, para crianças só depois dos 5 anos	PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29dd	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	TRAPOERABA	<i>Commeлина virginica</i>	Em salada, os brotinhos mais tenros					PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		
29ee	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	ALFACE DO BREJO (CREPE JAPONÊS)		Fixador de H no solo					PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29ff	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	QUEBRA PEDRA	Dissolve cálculo renal					Desidratado , deixar em um local escuro e limpo.	PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		
29gg	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	BÁLSAMO						Para úlcera, cortes e machucados. Para dor de estômago	PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
291h	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	TOMATINHO VERMELHO						Cortar as folhas do tomateiro e bater no liquidificador com água, ele pode virar um inseticida para fungos ou repelente	PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29ii	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	TRAPOERABA ROXA							PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
29jj	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>			Melhor anti-inflamatório para vias respiratórias					PLANTAR EM CASA	15/04/2019		
29kk	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegría com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>			Trabalha no sistema circulatório, boa para produtos terapêuticos, diminuir celulite, céluas gordurosas.				Macerada	PLANTAR EM CASA	15/04/2019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
291	Plantas Medicinais para Plantar em Casa, Saúde e Alegria com Sandra Regina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc">https://www.youtube.com/watch?v=6cQqWEkL0Wc</a>	JANAÚBA		Ótimo para tirar verrugas, ajuda a cauterizar. Existem relatos populares que tumores e quadros de diabetes têm sido revertidos					PLANTAR EM CASA	15/04/2 019		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
30a	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzH aCFHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzH aCFHWNE</a>	GUAPÓ		Usado como xarope expectorante				Parecem folhas de maracujá, ramificação grande e folhas uma para cada lado	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
30b	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE</a>	7 SANGRIAS		Controla o colesterol, hipertensão, analgésica, antioxidante, boa para ansiedade		Em forma de chá		Planta rasteira com pelos envolvendo o caule	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023		
30c	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE</a>	DENTE DE LEÃO				Funciona como auxiliador diurético e gordura no fígado			Muito confundido com a serralia, flor amarela, se ramifica no chão	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
30d	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE</a>	CENTELLA ASIATICA	Uma planta coringa, benefícios no emagrecimento, ela age como um antienvelhecimento para a pele, ajuda na celulite. Ajuda no tratamento de trombose	Chá, extrato e na medicina é usado como pomadas, creme, óleo, maceração e tintura	Ramifica no chão, folhas bem nervuradas, com uma abertura em forma de coração, confundida com a acarigua	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023					
30e	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzHacFHWNE</a>	XANANA	Boa para o intestino, inflamações no intestino, ajuda na mucosa do estômago, gastrite, Banho de acento também ajuda em problemas vaginais como candidose.	Pode comer as flores, fazer chá.	Flor só abre de manhã, até as 12hs, folha picotada, por baixo verde mais claro e touceira.	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023					

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
30f	CONFIRA AS SEIS ERVAS MEDICINAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NO SEU JARDIM!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VrzhBaCHHWNE">https://www.youtube.com/watch?v=VrzhBaCHHWNE</a>			Pode misturar com outras ervas, é antinflamatória, combate dor nas costas, dor de cabeça, luxação, dores articulares, fibromialgia, dor de garganta, estômago.	Em forma de chá, extrato ou misturado na comida.			Possui folhas lanceoladas, ásperas e só de mexer na folha exala um cheiro de caldo de tempero, não tem pungência, tem umas espigas florais e tem uma semente vermelha. Caule liso e lenhoso.	JARDIM PARA QUEM GOSTA	25/07/2023		

31	Uma planta BOA para o CEREBRO!	<p>HORTELÃ DO CAMPO (ALFAZEMA DE CABOCLO, ALFAZEMA DO MATO e no Nordeste BAMBURRAL)</p> <p><i>Hyptis suaveolens</i></p> <p>Pesquisa Indiana mostra que ajuda a evitar a morte por stress dos neurônios, a planta inibi a morte neuronal induzida pela água oxigenada e a geração de radicais livres, assim possível tratar a neuro degeneração gerada por stress.</p> <p>Pesquisa de Portugal cita ativação de genes de ação antioxidante.</p>	<p>um metro até um metro e meio, arbusto galhardo, caules mais peludinhos e são quadrados, folhas de 2 a 10 centímetros de comprimento e margens denteadas, algumas mais arredondadas, forte odor muito parecido com a Hortelã, flores rosas ou purpuras e apresenta em cachos de 1 a 5 flores saindo da base da folha</p> <p>AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE</p>	<p>29/11/2019</p>

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
32a	Depressão - TRATAMENTO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s">https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s</a>	CASEIRO (Remédio Caseiro MARILENE SARAH FIALHO	ALECRIM	Depressão					Mariene Sarah Fialho		25/03/2024	

Código	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especificação para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome quem apresenta	Formação/Religião de quem apresenta	Ano da publicação	Apresentação
32b	Depressão - TRATAMENTO CASIJO #remédio Caseiro MARILENE SARAH FIALHO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s">https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s</a>											

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
32c	Depressão - TRATAMENTO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s">https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s</a>	CASEIRO (Remédio Caseiro MARILENE SARAH FIALHO	CAMOMILA	Depressão					Mariene Sarah Fialho		25/03/2024	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
32d	Depressão - TRATAMENTO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s">https://www.youtube.com/watch?v=jNOQOHx6K3s</a>	CASEIRO (Remédio Caseiro MARILENE SARAH FIALHO	CAPIM LIMÃO	Depressão				Ferver uma chaleira de água: Uma colher de sopa de Alecrim, uma colher de sopa de canomila, uma colher de sopa de capim limão e 10 folhas de juro dentro da chaleira, mexer um pouco com fogo acesso, deixa 30 segundos com a chaleira tapada, aí apaga o fogo. Coar quando estiver. Tomar 3 vezes ao dia.	Mariene Sarah Fialho		25/03/2024	

33	<p><b>URUCUM, teor ANTIOXIDANTE, ANTIMICROBIANO e ANTI-INFLAMATÓRIO, baixa COLESTEROL, indicado DIABETES.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYI6U_KvqZI">https://www.youtube.com/watch?v=yYI6U_KvqZI</a></p>	<p>URUCUM</p> <p><i>Bixa orellana</i></p> <p>Chá das folhas: empregar de 8 a 12 folhas para um litro de água, fervêr em vasilha sem ser de alumínio, desligar, abafar e quando amornar, utiliza, 3 xícaras aos dias, se sobrar, armazenar em uma vasilha hermética, não deixando mais de 2 dias. Chá das sementes: 1 litro de água, uma colher de sopa das sementes vermelhas, deixa amornar e consumir 3 vezes ao dia, se sobrar mesmo mesmo esquema</p> <p>Tintura para pintar o corpo (indígenas), ritual e protetor de pele. Chá, no caso de capsulas, uma capsula de 250mg 3 vezes ao dia, no máximo isso (usar 21 dias mínimo e 3 meses máximo)</p> <p>antioxidantes , antímicrobiana e anti-inflamatória , antineoplasia cancerígeno (bixinia). Doenças respiratórias como bronquite, asma, pneumonia, problemas respiratórios no geral, por ter um teor expectorante. Culinária e indústria cosmética</p>	<p>Chá das folhas: empregar de 8 a 12 folhas para um litro de água, fervêr em vasilha sem ser de alumínio, desligar, abafar e quando amornar, utiliza, 3 xícaras aos dias, se sobrar, armazenar em uma vasilha hermética, não deixando mais de 2 dias. Chá das sementes: 1 litro de água, uma colher de sopa das sementes vermelhas, deixa amornar e consumir 3 vezes ao dia, se sobrar mesmo mesmo esquema</p> <p>Da árvore unuczeiro, chega a aproximadamente 10 metros de altura e as partes utilizadas são as folhas e as sementes</p> <p>MUNDO DAS ERVAS AM 25/03/2024</p>
----	--	---	---

34	Como utilizar o Maracujá de forma correta???	<p>https://www.youtube.com/watch?v=LqD HngEqOBQ</p> <p>Suco de maracujá deixa mais calmo é um mito, pois as propriedades calmantes estão nas folhas. Nas folhas prolonga o sono, trata a ansiedade, mas precisa utilizar de forma correta</p> <p>Pode tomar suco da fruta, a parte da casca branca é ótima para farinha como uma fonte de açúcar. Nas folhas o ideal é usar folhas secas, porque a folha tem na composição glicosídeos cianogênios e são tóxicos. Não utilizar o chá da folha fresca, o ideal se não estiver seca é ferver as folhas por um ou dois minutos e deixar desampados. Na folha seca dois minutos por decoção e deixar 15min evaporando, por intuição fazer com água bem quente,</p>	<p>KATRIN CURSOS</p> <p>25/03/2024</p>

jogar por cima e não tampé, deixar evaporand o por uns 15 min para liberar glicosídeos	.

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
35a	Como aumentar a fertilidade feminina de forma totalmente natural	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M">https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M</a>		MACA PERUANA	<i>Lepidium meyenii</i>				No estudo se diz da mistura entre Maca, Agnus Castus e Açafrão ou vitamina B9. Parar depois de engravidar !	AUTOR DA PROPRIA SAUDE	25/03/2024		
35b	Como aumentar a fertilidade feminina de forma totalmente natural	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M">https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M</a>		AGNUS CASTUS					No estudo se diz da mistura entre Maca, Agnus Castus e Açafrão ou vitamina B9. Parar depois de engravidar !	AUTOR DA PROPRIA SAUDE	25/03/2024		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
35c	Como aumentar a fertilidade feminina de forma totalmente natural	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M">https://www.youtube.com/watch?v=H_0YN3E_9M</a>	AÇAFRÃO VERDADEIRO				No estudo se diz da mistura entre Maca, Agnus Castus e Açafrão ou vitamina B9. Parar depois de engravidar !			AUTOR DA PROPRIA SAUDE	25/03/2024		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
36	PLANTA DAMIANA / CONHEÇA 10 BENEFÍCIOS QUE VÃO TRANSFORMAR SUA SAÚDE	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_kl8rl0Yb4">https://www.youtube.com/watch?v=_kl8rl0Yb4</a>	DAMIANA	<i>Turnera diffusa</i>	10 benefícios, estimulante natural, afrodisíaco, propriedade relaxantes (contra stress), estabilizador de humor, regulação do sistema digestivo, alívio de dores menstruais, equilíbrio hormonal, melhora da circulação sanguínea, redução de sintomas respiratórios (broncodilatador), controle de peso,					ERVAS E PLANTAS MEDICINAIS	25/03/2024		
37a	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMinvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMinvm2-0</a>	FOLHA DE GOIABA	<i>Psidium guajava</i>						A folha da goiaba pode ser utilizada para vários tipos de inflamação, inflamação de pele, tratamento tópicos, banhos de assento, compressas	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE	31/03/2020	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
37b	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	GUACATONGA	<i>Casearia sylvestris</i>	Foi testada em um processo de artrite em animais e causou uma redução de 77% do processo inflamatório da artrite					AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	
37c	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	SÁLVIA	<i>Salvia officinalis</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	
37d	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	PARIPAROBÁ / CAAPEBA	<i>Piper umbellatum / Potomorphe umbellata</i>						AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
37e	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	ACAFRÃO	<i>Curcuma longa</i>	Pesquisa realizada na Índia, testou açafrão contra osteoartrite de joelho em comparação com outro anti-inflamatórios e o resultado foi igual, com vantagem de não causar gastrite para quem usa.			Em pó no mercado ou usar as raízes.		AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	
37f	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	RUBIM (erva macé)	<i>Leonurus sibiricus</i>	Testado na Korea, causou redução em 80% no processo inflamatório e muito parecido com resultado de outro anti-inflamatórios usados.					AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	
37g	TOP 7 - Plantas para inflamações	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0">https://www.youtube.com/watch?v=aO0sMnvvm2-0</a>	FOLHA GRAVIOLA	<i>Annona muricata</i>	Pesquisa no Quênia e teve efeito igual ao do diclofenaco ao tratar as inflamações.					AUTOR DA PROPRIA SAUDE		31/03/2020	

38	Essa é a planta anti-inflamatória Nº 1! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CVe-na3_W4yI">https://www.youtube.com/watch?v=CVe-na3_W4yI</a>	<p>ERVA BALEIRA (MARIA PRETA)</p> <p><i>Cordia verbenaeca</i></p> <p>ação analgésica e anti-inflamatória, podem combater diversos tipos de inflamação segundo pesquisas</p> <p>ação oxidante, combate os radicais livres, rica em substâncias químicas ativas de alto potencial anti-inflamatório</p> <p>Não apresenta toxicidade &lt; uso oral ou tópico. Chá de erva pode ser usado por todas as faixas etárias, gestantes etc. Medida: Uma colhe de sobremesa de planta seca ou uma colher de sopa de planta fresca, uma colher de planta picada para cada xícara de água, melhor preparar por infusão. coar o chá e tomar.</p> <p>pode tomar 4 xícaras por dia se quiser, não é toxica.</p> <p>OU USO tópico compressa, para cada litro de água, uma mão cheia de planta, fervor o litro da água durante</p>	<p>AUTOR DA PROPRIA SAUDE</p> <p>21/03/2 023</p>	



Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39a	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iGpvnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iGpvnRcLawM</a>	CALENDULA (BEM ME QUER MAL ME QUER, MARAVILHA, MARGARIDA, DOURADA)		flores usadas no tratamento de pele, ajuda a proteger o fígado, os níveis de açúcar no sangue e fortalecer o sistema imunológico, folhas e pétalas são comestíveis, podendo substituir nos pratos o açafrão	bactericida, antisséptico e anti-inflamatório			linda flor de cor amarela ou alaranjada	CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39b	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1CpnnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1CpnnRcLawM</a>	CRAVO DA INDIA		usado como tempero desde a antiguidade, consumindo-a seca. Usado no tratamento de infecções e dor, além de melhorar a digestão, diminuir a tosse e aumentar o desejo sexual					CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39c	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM</a>		GINSENG	usada como erva medicinal com compostos estimulantes e revitalizantes, melhor humor e disposição, disposição física e mental, ajuda a diminuir stress e ansiedade porque diminui a produção de cortisol. Poder antioxidante, raiz usadas em chá ou em pó					CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		
39d	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM</a>		CONFREI						CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39e	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM</a>	CAPIM LIMÃO (CAPIM CIDREIRA OU CAPIM SANTO)		Ajuda a prevenir situações com câncer, gastrite e pressão alta, propriedade analgésicas, ajudando a aliviar dores leves, musculares, de cabeça.	citrato, limoneno, geraniol e miraceno				CECILIA DO INSPIRAN DOO		21/12/2022	
39f	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iGpnReLawM</a>	CAMOMILA		Muito utilizada para tratar ansiedade, insônia e colica menstrual, má digestão. Tem excelente propriedade cicatrizante, ajudam nas feridas.					CECILIA DO INSPIRAN DOO		21/12/2022	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39g	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1lCpnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1lCpnRcLawM</a>	ALECRIM		Usado para melhorar o bom funcionamento do sistema nervoso, proteger o fígado, atuar como antioxidante, melhorar a dor, a circulação sanguínea, a digestão dos alimentos	Chá, banhos de assento ou tintura e para temperar alimentos				CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		

Cole ta n°	Título do video	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
39h	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1GpnnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1GpnnRcLawM</a>	ARNICA							CECILIA DO INSPIRAN DOO		21/12/2 022	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
39i	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iCpnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iCpnRcLawM</a>	GENGIBRE	Ajuda a enganecer. Trata má digestão, azia, enjojo, pressão alta, problemas de circulação sanguínea, tosse,	comestível , chá, tempero para alimentos diminuindo a necessidade do sal				pode crescer até 1m, folhas verdes escursas de um caule duro e escuro subterrâneo.	CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022		
39j	10 Plantas MEDICINAIS e MILAGROSAS Que Você Deve Ter Na Sua CASA (Parte 2)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iCpnRcLawM">https://www.youtube.com/watch?v=1iCpnRcLawM</a>	HORTELÃ (MENTA)		usado como planta aromática e medicinal, ajudam a tratar problemas digestivos, má digestão, acidez, náuseas ou vômitos, além de possuir efeito calmante e sedativo, que diminui os níveis de ansiedade, melhora o estado do humor e a qualidade do sono				CECILIA DO INSPIRAN DOO	21/12/2022			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
40a	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	JEQUITIBA ROSA							PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2022		
40b	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>		ERVA CIDREIRA						PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
40c	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVAS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	HORTELÃ		Bon para a pressão					PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2 022		
40d	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVAS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	FOLHA DO ABOBRERA (ABOBRERA)		Machucado infeccionado					PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2 022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
40e	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	MARROIO		machucado infecção, bom para o estômago		Pode fazer o chá e tomar			PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2 022		
40f	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=13uxSuSLPU</a>	MAMONA		usavam como laxante, quando entra uma farpa na pele, faz o emplasto e é como se ele puxasse a farpa		óleo de mamona			PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2 022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da apresenta ção	Apresent a Bibliogr afia
40g	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU</a>	QUEBRA PEDRA							PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2022		
40h	As plantas medicinais que curam.   ELASE AS ERVÁS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU</a>		ALHO	dor de cabeça					PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2022	esprene o alho com a casca e põe no lugar da dor na testa, se ele grudar ele vai tirando sua dor de cabeça e cai	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mençãoadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
40i	As plantas medicinais que curam.   ELAS E AS ERVAS - Documentário	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU">https://www.youtube.com/watch?v=I3uxSuSLPU</a>	SALVIA	dor de cabeça	misturado no café					PREFEITU RA DE CACONDE	29/12/2 022		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
41	TANCHAGEM ou TANSAGEM   Plantas medicinais poderosas   PANC	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lbPEKDDn6P8">https://www.youtube.com/watch?v=lbPEKDDn6P8</a>	TANCHAGEM (TRANSAGEM)	Aucubina	Ação depurativa, diurética, bactericida e anti-inflamatória, ação cicatrizante, usada no tratamento de cortes e feridas. Rica em cálcio, potássio, mucilagem e tanino, propriedades antimicrobianas e analgésicas, desintoxicantes e expectorante, também usada para regulamento intestinal.	4 espécies que mais ocorrem	<i>Plantago Major</i> , <i>Plantago ovata</i> , <i>Plantago lanceolata</i> , <i>Plantago tomentosa</i>	Comestível e chá, omeletes, pastéis e bolinhos, tanto na forma seca quanto fresca. Podem ser usados como planta das 7-vezas, pente pequeno até 30cm, folhas largas, não possuem caule, formam um tufo circular e flores em forma de espiga	MUNDO AGRO	10/03/2021			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia	
42a	5 plantas medicinais para tratar Artrite e Artrose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw">https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw</a>	CANELA DE VELHO	<i>Miconia albicans</i>	analgésico e uma desinflamação das articulações	Ácido ursólico e ácido oleânólico (tira a dor e desinflama)				AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE		29/03/2018		
42b	5 plantas medicinais para tratar Artrite e Artrose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw">https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw</a>	ERVA BALEEIRA	<i>Varronia verbenacea</i>	Talvez um dos melhores anti-inflamatórios que você pode encontrar na natureza, atua por várias vias inflamatórias, resolvendo o problema				Chá, aplicação sobre as articulações	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE		29/03/2018		
42c	5 plantas medicinais para tratar Artrite e Artrose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw">https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw</a>	ERVA DE SÃO JOÃO	<i>Ageratum conyzoides</i>					Ação analgésica e tem capacidade de auxiliar na formação de colágeno nas articulações	Não pode consumir as flores, apenas as folhas e os ramos, pois as flores são毒icas	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE		29/03/2018	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel igião de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
42d	5 plantas medicinais para tratar Artrite e Artrose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw">https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw</a>	SEMENTE SUCUPIRA	<i>Pterodon emarginatus</i>	ação analgésica e anti-inflamatória			quebrar 4 sementes para um litro da água, faz o chá e toma ao longo do dia.		AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE		29/03/2018	
42e	5 plantas medicinais para tratar Artrite e Artrose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw">https://www.youtube.com/watch?v=jHniH9iz0Yw</a>	SEMENTE DO ABACATE	<i>Persea americana</i>	Para artrite, artrose, reumatismo e reduzindo dores e inflamações.			Ralar a semente do abacate, colocar no álcool e massagear as articulações		AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE		29/03/2018	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
43	Esta PLANTA Destroi DOENÇAS (Diabetes, Infecção Urinária, Cicatrizante, Calmante, Antioxidante)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rqfR4BZnxOU">https://www.youtube.com/watch?v=rqfR4BZnxOU</a>	PIXIRICA (PELUDINHA OU TINGE LINGUA)		Antinflamatóri a, cicatrizante, calmante, anti- infeciosa e antioxidante, chá ajuda na diabetes, ritmo cardíaco, pro priedade sedativa, ajuda em infecções urinárias e genitais, usando externamente. Chá do caule para ajudar a tratar a diabetes, PANC	geralmente fazem um chá da folha ou do caule, pessoas alérgicas a ácido salicílico, não consumir, gestantes e para quem tem problemas estomacais	geralmente fazem um chá da folha ou do caule, uma xícara de chá e coloca para fervor 500ml de água, tampa e deixar 15min abafado antes de consumir, tomar 3 vezes ao dia.	Chá, uma xícara de folhas e caules bem lavados e picadinhos, uma xícara de chá e coloca para fervor 500ml de água, tampa e deixar 15min abafado antes de consumir, tomar 3 vezes ao dia.	VARIEDA DES DA RCQA	19/07/2 020			

Coleta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especificação para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Relação de quem apresenta	Ano da publicação	Apresenta a Bibliografia
44	GERVÃO ou GERVÃO-ROXO   Plantas medicinais poderosas	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OT_ZIMPSmzA">https://www.youtube.com/watch?v=OT_ZIMPSmzA</a>		GERVÃO (GERVÃO ROXO, GERVÃO AZUL, VERBENA OU GERVÃO DO CAMPO)	propriedade analgésicas, antiinflamatórias, antibacteriana, cicatrizantes, hepáticas, tónicas e diuréticas. O chá é utilizado para auxiliar em prisão de ventre, dores abdominais e de estômago, ação antifúngica. Fio cruz estuda para controle de leishmaniose.	Não deve ser usada por gestantes e alérgicos a ácido salicílico	Subarbusto, bastante ramificado que chega até 1 m de altura. Inflorescência em forma de espiga cor azul roxada.	MUNDO A GRO				20/01/2021	

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
45a	Adenomiose e Endometriose. Conheça uma INCRÍVEL história com as plantas medicinais!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18">https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18</a>	ARTEMISIA		endometriose e adenomiose. Tintura feita com as 4 plantas, boas para o sistema reprodutor feminino			1 vez ao dia 30 gotas por 6 meses		AUTOR DA PROPRIA SAUDE	17/07/2018		
45b	Adenomiose e Endometriose. Conheça uma INCRÍVEL história com as plantas medicinais!		QUITOCO		endometriose e adenomiose. Tintura feita com as 4 plantas, boas para o sistema reprodutor feminino			2 vezes ao dia 30 gotas por 6 meses		AUTOR DA PROPRIA SAUDE	17/07/2018		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
45c	Adenomiose e Endometriose. Conheça uma INCRÍVEL história com as plantas medicinais!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18">https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18</a>	ERVA DE SÃO JOÃO		endometriose e adenomiose. Tintura feita com as 4 plantas, boas para o sistema reprodutor feminino				3 vezes ao dia 30 gotas por 6 meses	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE	17/07/2018		
45d	Adenomiose e Endometriose. Conheça uma INCRÍVEL história com as plantas medicinais!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18">https://www.youtube.com/watch?v=3WhewbssO18</a>	FOLHAS DE AMORA		endometriose e adenomiose. Tintura feita com as 4 plantas, boas para o sistema reprodutor feminino				4 vezes ao dia 30 gotas por 6 meses	AUTOR DA PRÓPRIA SAÚDE	17/07/2018		

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
46a	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	GENGIBRE		tratamento para dores de garganta, para inflamação da garganta - Chá de gengibre com erva baleeira (dois potentes antiinflamatórios), pode adicionar propólis também			Chá: 1 colher de sopa picada para cada xícara de água, deixa ferver, pode fazer chá como gargarejo		AUTOR DA PROPRIA SAUDE	28/10/2017		
46b	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	ERVA BALEIRA		tratamento para dores de garganta, para inflamação da garganta - Chá de gengibre com erva baleeira (dois potentes antiinflamatórios), pode adicionar propólis também			Chá: 1 colher de sopa picada para cada xícara de água, deixa ferver, pode fazer chá como gargarejo					

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
46c	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	TRANÇAGEM		Substituto da erva balereira no chá com gengibre				Chá: 1 colher de plana picada para cada xícara de água, deixa ferver, pode fazer chá como gargarejo				
46d	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	AÇAFRÃO			Bom anti-inflamatório e potente antibiótico			Chá: 1 colher de plana picada para cada xícara de água, deixa ferver, pode fazer chá como gargarejo				

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
46c	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	AROEIRA- VERMELHA	Bom anti- inflamatório e potente antibiótico									
46f	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	ALHO	Bom anti- inflamatório									

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a a Bibliogr afia
46g	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>		IPÊ ROXO		Bom anti-inflamatório e potente antibiótico							
46h	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.			MELÃO DE SÃO CAETANO		Bom anti-inflamatório				Chá forte e gargarejo			

Cole ta n°	Título do vídeo	Link do vídeo	Plantas mencionadas	Nome científico	Para que serve a planta	Princípio ativo bioquímico	Especifica ção para consumo	Modo de preparo	Como identificar	Nome de quem apresenta	Formação/Rel ação de quem apresenta	Ano da publica ção	Apresent a Bibliogr afia
46i	Autor da própria Saúde - Como tratar dor de garganta com Plantas Medicinais.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4">https://www.youtube.com/watch?v=ATXMKHOE6Q4</a>	CAJUEIRO	Infeções na garganta					tirar uma fileta da casca, tirar a parte grossa, parece que desfia, uma colherada fervida em uma xícara de água. E pode tonar o chá				