

Organizadora
Fabiana Pereira Soares



CORDEL DA FARMÁCIA

**Centro de Ciências da Saúde
Curso de Farmácia**

Organizadora
Fabiana Pereira Soares

CORDEL DA FARMÁCIA



**FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ
UNIVERSIDADE DE FORTALEZA**
ENSINANDO E APRENDENDO

Fortaleza – CE
2021

Universidade de Fortaleza - Unifor
Av. Washington Soares, 1321 - Edson Queiroz
CEP.: 60.811-905 - Fortaleza - CE - Brasil

Presidente

Lenise Queiroz Rocha

Chanceler

Edson Queiroz Neto

Reitora

Fátima Maria Fernandes Veras

Coord. editorial

Prof. Dr. José Milton de Sousa Filho

Profa. Dra. Juliana Maria de Sousa Pinto

Centro de Ciências da Saúde

Coordenadora

Lia Maria Brasil de S. Barroso

Curso de Farmácia

Arlândia Cristina Lima Nobre de Moraes

Organizadora

Fabiana Pereira Soares

Projeto Gráfico

Fabiana Pereira Soares

Ilustradora

Fabiana Pereira Soares

Revisão

Fabiana Pereira Soares

Gabriela Gomes

Diagramação

Antônio Franciel Muniz Feitosa

C794c Cordel da Farmácia / organização, Fabiana P. Soares...
[et al.].-- Fortaleza : Universidade de Fortaleza, Centro de
Ciências da Saúde, Curso de Farmácia, 2021.
56p. : il.

ISBN: 978-65-994292-1-7

1. Literatura de cordel. 2. Farmácia. I. Soares, Fabiana P.

CDU 82-91



Prefácio

Em sua pesquisa pioneira, a primeira edição do Cordel da Farmácia resgata a base da trajetória da organizadora como docente ao apresentar inúmeros textos sobre plantas medicinais e fitoterapia, escritos no âmbito da academia.

O livreto nasce no Curso de Farmácia da Universidade de Fortaleza, fazendo conexões entre esta profissão milenar e uma importante área de atuação, a fitoterapia. O trabalho é atual e de cunho científico, apesar da linguagem característica do cordel, na medida em que aborda a nomenclatura científica, informações sobre a botânica, farmacognosia e farmacologia, entre outros, de forma transversal.

Nesse sentido, apresenta competências cognitivas por meio da literatura de cordel, justificando a origem da utilização das plantas medicinais no conhecimento popular, e destacando nossa origem nordestina, principalmente a adesão à causa expressa no projeto Farmácia Viva do prof. José de Abreu Matos.

Há ainda um aspecto que preciso ressaltar. A riqueza das ilustrações que permite a interseção da arte plástica com a ciência, mesclando e permeando a percepção popular.

A reflexão sobre o conhecimento tradicional das raízes da nossa cultura brasileira instiga o leitor a mergulhar na leitura de cordel. Tão popular e ao mesmo tempo tão culto.

Arlândia Cristina Lima Nobre de Moraes

Fortaleza, novembro de 2021

Sumário

Prefácio	5
Farmacêutico, Sim Senhor!	9
Fitoterapia	13
Erva-cidreira	16
Planta Arretada	18
Goiabeira	20
Sítio do Nhô Lau	23
Aroeira-do-sertão	24
Alfavaca-cravo	27
Cumaru	28
Eucalipto-limão, o Cheiroso	29
Vida Perene	31
Maracujá	33
Cajueiro	35
Ipê-roxo	37
Alfazema	39
O Olho da Amazônia	42
Valeriana	44
Erva-de-São João	46

Ginkgo	48
Noz-de-cola	50
Alcachofra	52
Vassourinha	53
Equinácea	54

Farmacêutico, Sim Senhor!

(Paulo Germano de Carvalho)

Quando aqui na Capital
Vim me formar de doutor
O povo me perguntava
Como bom perguntador
Se eu queria ser famoso
Rico e também gastador

Eu dizia com alegria
Tenho eu um bom conselho
É preciso ser feliz
Sem usar muito o dinheiro
Trabalhar no que se gosta
Se tornando companheiro

Resolvi ser farmacêutico
Ser homem de decisão
Estudar sobre remédio
Em qualquer situação
Saber de medicamento
E a sua interação

Logo me apaixonei
Me tornei conhecedor
Fracionava o remédio
Me sentia um vencedor
Sempre levando uma saída
Quem se queixasse de dor

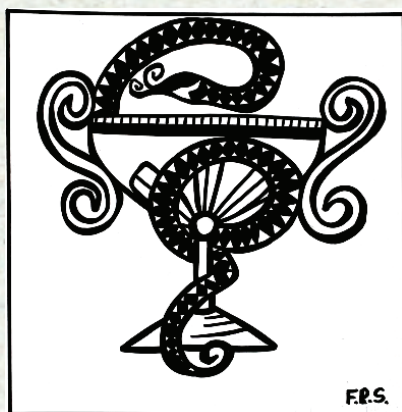
Entrei pro serviço público
Servindo de consultor
Falava de assistência
Farmacêutica sim Senhor
 E junto a comunidade
Trabalhava com amor

Mas a busca de outros ares
Me escolheu e exclamou
Tu também gostas de plantas
Também pode ser doutor
Conhecer a medicina
Que a natureza criou

Tanto aroma e frescor
Se via no ambiente
Foi quando se acrescentou
Uma química diferente
Conseguindo produzir
Perfume pra muita gente

Após essa produção
Outras também se criaram
Cremes, pomadas, unguentos
Sabonetes e embalados
Comprimidos, drageas e pílulas
E frutos desidratados

Tanta beleza se deu
No ofício da profissão
Produzir medicamentos
Com várias formulação
Cuidando da boa estética
E também do coração



Mas ai digo ao senhor
Não bastava para mim
Queria conhecer mais
E analisar os screen
Fezes, secreções e sangue
Saliva, suor e xixi

O ofício de bioquímico
É mesmo especial
Elabora um diagnóstico
De qualquer material
Seja bonito e cheiroso
Sujo e até detestoso
Etc coisa e tal

Realmente meus amigos
É bonito de se ver
Achar numa profissão
Tanta coisa pra fazer
Encontrando no mercado
Sempre um lugar pra crescer

É por isso que hoje em dia
Sou feliz com o que sou
Pois vivi muitos ofícios
Com esse título de doutor
Sou assim um otimista
Comprometido, sim senhor.

Fitoterapia

(Fabiana Pereira Soares)

As dádivas da mãe Terra
Não há como se desprezar
Riquezas e belezas sem fim
Tão necessárias e salutar
Presentes do Deus criador
Aqui venho apresentar

Em particular, espécies vegetais
Com verdes, marrons e coloridas
Diferentes tons, portes e mistérios
Vão tratando e curando feridas
Não só do corpo, mas da alma
De todas, minhas preferidas

A nossa fitoterapia
Da Terra da Luz, o Ceará
Cresceu da mão de um cearense
Alguém já sabe, quer arriscar?
Sim! Dr. Matos, farmacêutico
Que muito fez a nos orgulhar

Com disposição e inteligência
E sensível humanidade
Fez viagens, conversou com gente
Do interior, simples, de verdade
Juntou informações importantes
E pesquisou na universidade

Os valores de cada planta
À medida em que descobria
Já se preocupava em devolver
Ao povo o que já sabia
Criou então a Farmácia Viva
Incentivo à fitoterapia

É PIC e tem Política própria
Programa, que o SUS adotou
Cada estado valida suas plantas
Por pesquisas em mãos de doutor
E disponibiliza pra população
Remédio com planta, paz e amor!

Já temos Memento
Formulário Fito também
Literatura de suporte
Pra consultar como convém
Legislações para regular
E o uso fazer bem

Estas plantas silenciosas
Algumas de fora, outras, não
São belas e ricas em ativos
Úteis para sua proteção
Mas há genuína bondade
Em nos dar alma e corpo são

Muitas espécies agora
Vamos ao deleite conhecer
Na forma de versos com rimas
Cordel, foi intenção de ser
A métrica não foi seguida
Mas valeu rir e aprender



Erva-cidreira

(Levi Fonseca; Laura Gonçalves; Lina Rolim e Nathalia Bezerra)

Lippia alba, Verbenaceae

Esta é nossa cidreira

Falsa melissa, por que falsa?

Se dela é verdadeira

A ação ansiolítica

Que acalma a suadeira

Se você tá preocupado

Estressado, ansioso

Das suas folhas faça um chá

Um remédio milagroso

Pra te acalmar e te dá

Um soninho bem gostoso

Dela há três tipos

Tipo 2 tem citral

Encontrado nas Américas

No clima tropical

Da folha sai extrato

Rico em óleo essencial

Se tá com insônia
Te ajudo a dormir
Mas o chá por infusão
É o certo não rir
Água quente e abafado
É esfriar e engolir

É arbusto aromático
De folha aveludada
Que difícil essa rima
Podia ser verticilada
Mas é oposta e elíptica
Botânica encerrada

Não é porque é natural
Que vai usar desenfreado
Pois tem efeito colateral
Assim como o comprado
Mas faça isso consciente
Pronto! Recado dado!

Planta Arretada

(Amanda Liara; Letícia Almeida e Pedro Meireles)

O menino que é danado
Muitas vezes cai no chão
Quando rala o seu joelho
Fica com inflamação
Vai correndo pra sua avó
Que conhece a solução

Lippia sidoides cultiva
De Verbenaceae surgiu
De útil utilização
Quando o menino caiu
Pra matar as bactérias
Foi o timol quem agiu

Pegou alecrim-pimenta
Que não falta no quintal
Fez logo um bom extrato
Pra evitar o hospital
Botou álcool com folha seca
Porque é fundamental

O guri de nada sabia
Sua avó começou a falar
Que é planta medicinal
De grande uso popular
É pra passar em ferida
E nunca se pode tomar

Com folha verde-parda
E margem bem crenada
Com um ápice agudinho
E a base arredondada
Sua forma é diferente
Folha oval-lanceolada

Essa planta é arretada
Encontrada no sertão
Disseminada no Nordeste
Pra ajudar a população
Principalmente esses meninos
Que vivem caindo no chão

Goiabeira

(Élida Oliveira; Distéfano Freitas; Lenise Melo;
Raquel Peixoto e Susany Menezes)

Psidium guajava é meu nome
Pra todo cientista
Mas prefiro ser chamada
Pra vocês dou uma pista
Me pintaram e apagaram
Adivinhem e não desista

Minha família é a Myrtaceae
E meu fruto é saboroso
Do chá das minhas folhas
O remédio é milagroso
Óleo essencial, tem tanino
E um composto poderoso

É rutina, um flavonoide
Amarelo, amarelinho
Tem muita no meu olho
Pra te fazer bem novinho
Mas se tem dor de barriga
O meu chá dá um jeitinho

Sou árvore esgalhada
Vivo em clima tropical
Minha folha é coriácea
Elíptica ou oval
O meu caule é descascado
Mas isso não faz mal.

Se a meninada tá doente
Diarreia derradeira
Do meu olho faz um chá
E começa a bebedeira
Já descobriu quem sou eu?
Sou o pé de goiabeira



Meu amigo, a goiabeira
Benefícios tem demais
O meu fruto é muito rico
Tem vitamina e minerais
Sou uma planta poderosa
E também muito eficaz

Apesar de natural
Lembro com nostalgia
Sirvo para muitas coisas
É verdade, todavia
Pra não te fazer mal
Não me use todo dia

Sítio do Nhô Lau

(Alessandra Geórgia; Ana Letícia Pedroza;
Dermeri Vieira; Guilherme Ferreira e Vitória Maciel)

Lá no sítio do Nhô Lau
Tem um pé de goiabeira
Usamos ramos e folhas
E a fruta é de primeira

Psidium guajava L.
É o nome de batismo
Família das Mirtáceas
Quercetina é seu ativo

Se você quiser provar
Tem na América Central
Na América do Sul
E no sítio do Nhô Lau

Antioxidante e antidiarreico
Contra os micróbios também
São os usos terapêuticos
Dessa planta que faz bem

Aroeira-do-sertão

(Dâmaris Praciano; Marina Oliveira e Valessa Rios)

Plantae é seu reino
Anthophyta, a divisão
É nativa da caatinga
É a aroeira-do-sertão
Família Anacardiaceae
Feita a apresentação

Nativa do Nordeste
Cresce muito em altura
Da semente nasce broto
E vai criando casca dura
Com entrecasca faz extrato
Que cicatriza raladura

Sua casca tem flavonoides
Com ela faz-se cozimento
E o travor do tanino
Compõe o tratamento
Sara estomago, pele e madre
E os tal de sangramento



Seu uso não tem fim
É tanto tratamento
Se inventa uma queda
Ela cura o ferimento
E no pós-parto se faz
Um bom banho de assento

Nas folhas é importante
O óleo essencial
Com tantos benefícios
Mostra seu potencial
Mata fungo e bactéria
É também antiviral

Conta o saber popular
Que a madeira não sofre danos
Que ela dura uma vida toda
E mais uns cem ou mil anos
Mas quase em risco de extinção
Por causa de maus planos

Myracrocuon urundeuva
É seu nome científico
Encurvada é sua casca
É assim que identifico
Castanho-vermelha é a cor
Avermelhada, ratifico

Alfavaca-cravo

(Rodolfo José; Mateus Torres; Letícia Sales e Ingrid Andrade)

Aqui, *Ocimum gratissimum*
Por ela brota paixão
Chamada de alfavaca-cravo
Erva-cravo ou manjerição
Usada como repelente
Sua eficácia é excelente
Pra toda população

É uma planta medicinal
Que no pico do sol
No seu óleo essencial
Se encontra eugenol
Assim é antisséptico bucal
Ou descongestionante nasal
Na tarde fria com cineol

Sua família é Lamiaceae
Folhas denteadas, quem diria?
São estudadas na farmácia
Seu mecanismo em farmacologia
Vem da Ásia, África e Brasil
Semente esférica, flor sutil
Está na fitoterapia

Cumaru

(Ricardo Lucena; Letícia Melo e Ana Kaline)

Vamos falar da *Amburana cearenses*
Comumente chamada de cumaru
Ocupa o território brasiliense
E outra parte da América do Sul

O farmacógeno é a casca
Útil ao povo do sertão
Trata tosse, bronquite e asma
Pra saúde da população

A família é Fabaceae
De 4 a 20 metro
Vermelha-parda é a casca
Com tronco bastante reto

Princípio ativo é cumarina
Mas tem outro pra ação
É flavonoide que não rima
Mas na casca é solução

Eucalipto-limão, o Cheiroso

(Ana Beatriz Saraiva; Bruna Sousa Barbosa;
Maria Pamella Rodrigues e Matheus Freire de Sousa)

Eucalyptus citriodora

É seu nome científico

Você logo se enamora

Com o cheiro magnífico

É verdinha e alongada

E para o corpo bem benéfica

Combate um monte de micróbios

Com sua ação antisséptica

Por aí não para, gente!

Contra insetos tem ação

Com efeito repelente

É o eucalipto-limão

Se é pra falar de altura

Ela pode variar

Cerca de até 100 metros

A planta pode chegar

Com origem na Austrália

Encontrado no Brasil

Em praça, rua, fazenda

Se eu não vi, você viu

Já seu uso, que beleza
Ele é bem diversificado
Faz livro, faz caderno
E móvel a seu agrado

Seu ativo principal
Agora eu apresento
É o tal citronelal
Agindo em todo momento

Com essência bem marcante
Que da folha é extraída
Fazemos um desinfetante
Usa mãe e vó querida

Fininhas quase sempre
Com folhas persistentes
Formato lanceolado
E glândulas evidentes

Sua família é Myrtaceae
Com folha de uso constante
Eucalipto-limão, o cheiroso
Esse é o nome do gigante

Vida Perene

(Débora Alves; Livia Pinheiro; Mariana Almeida e
Milena Oliveira)

Justicia pectorallis

Tradicional no Nordeste

Familia Acanthaceae

Quem usa é cabra da peste

Glicosídeo cumarínico

O povo faz de teste

Eu avistei um “sinhozinho”

Com todo seu esplendor

Na mão ele carregava

Uma folha de anador

Guardava bem consigo

Como se fosse um amor

E no peito levava

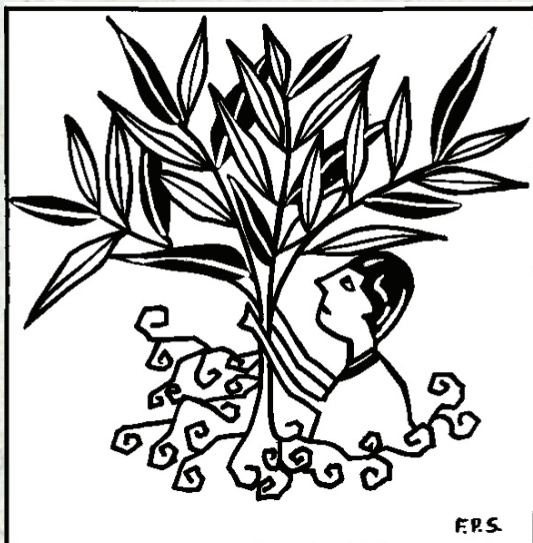
Falta de ar constante

Vendo que essa folhinha

Iria ajudar-lhe bastante

Com ação contra asma

Resultado gratificante



A diferença das outras
É que é longa e estreita
E também não é grama
Mas é verde e de fácil colheita
Consistência membranácea
De eficácia perfeita

A pequenina folha
Exalando forte odor
Foi então utilizada
Pra fazer um lambedor
Perene é sua vida
Assim seria a do senhor

Maracujá

(Victória Fontes e Ivna Gomes)

Passiflora incarnata L. é
Um nome diferente
Com várias sinonímias
Que sempre encanta a gente
Criado por Lineu
Um cara muito inteligente

Não se conhece por esse nome
Mas tem flor misteriosa
Diferente e encantadora
Até parece venenosa
Maracujá é o vulgo
Dessa fruta saborosa

O seu princípio ativo
Eu vou apresentar
Flavonoides como vitexina
É bom experimentar
E o fim terapêutico
Sedação vai causar

Seu farmacógeno é a folha
Há muitos termos pra nomear
Tem a flor da paixão
Outro nome popular
Porque esses termos
São mais fáceis de usar

A Passiflora incarnata
Tem contraindicações
Que se deve ter cuidado
Por exemplo, nas gestações
Pois ele tem a cumarina
Que perturba coagulações

Reações adversas da *Passiflora*
Vocês agora vão conhecer
Como náuseas e vômitos
Raramente podem ocorrer
Há a cefaleia e taquicardia
Que bota qualquer um pra correr

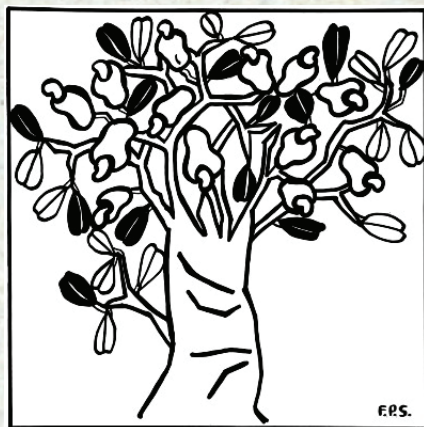
Passiflora incarnata
Na Anvisa está registrado
Com seus prós e contras
A quem precisa tem ajudado
Comprimidos, 2 vezes ao dia
E os sintomas? Aliviados!

Cajueiro

(Anna Debora; Elaine Cristina; Layla Lacerda e Lina Castro)

Cês conhecem o cajueiro?
Talvez não cientificamente
É o *Anacardium occidentale*
Anacardiaceae, minha gente
De origem Brasileira
Do Norte e Nordeste, oxente

Floresce de junho a setembro
Com ciclo de vida perene
Frutifica de novembro a janeiro
Aproveite o momento solene
Pra magia acontecer
Nesse agora tão asserene



O caju é pseudofruto
Cascas e folhas tem utilização
O fruto vero dá castanha
Trata afta e infecção
Espetáculo de fruto cicatrizante
É benefício pra população

A casca rica em tanino
Que é necessário saber
Dela se obtém um óleo resinoso
Extração por decocção fazer
Casca encurvada avermelhada
É importante conhecer

Ipê-roxo

(Renata Moreira; Rafaela Santos; Fabiola Porcel e Samir Marçal)

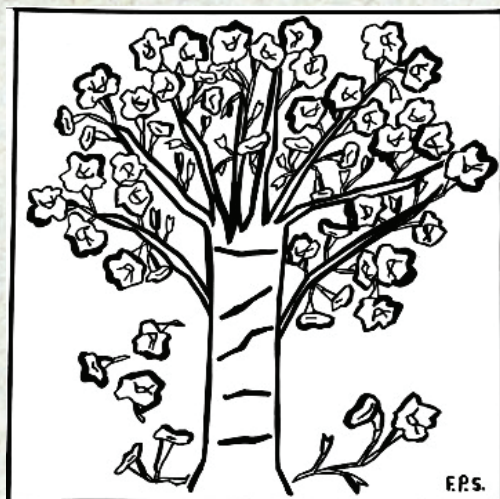
Tabebuia impetiginosus, nome científico

O popular, vários nomes a chamar
Pode ser ipê-preto, ipê-rosa ou puina
Sobre suas cores, podemos exclamar

Sua família é a Bignoniaceae
Suas flores lindas são arroxeadas
Fazem cachos de formosura
Folhas opostas, escura-esverdeadas

É encontrado na América do Sul
Com seu tronco reto e cilíndrico
Casca espessa e escura
E de beleza ele é bastante rico

Espécie com 20 a 35 m de altura
Que de longe se pode ver
Seus frutos são secos e deiscentes
O ipê até câncer pode deter



Nele encontramos lapachol
Princípio ativo para medicamento
Anti-inflamatório, cicatrizante e anal-
gésico
São alguns dos efeitos no momento

Já suas raízes são vigorosas e profun-
das
Com sementes grandes e aladas
Medem de 3 a 7 centímetros
Sendo membranáceas e acastanhadas

E dessa árvore estamos falando
Pra podermos aprender
E seguimos estudando
As propriedades do ipê

Alfazema

(Raquel Paixão; Jamile Brito; Ana Marcia e
Luísa Gurgel)

Bom dia meu caro amigo
Hoje eu vim lhe contar
Sobre uma pequena flor
Que você já ouviu falar
Ela é a nossa alfazema
Eu posso te apresentar?

Veio da Ásia até aqui
É difícil de se agradar
Nem muito sol, nem muita chuva
Se não ela pode murchar
E não é isso que queremos
Pois dela vamos precisar

Formada por folhas pequenas
E de porte reticente
São flores serenas
Que enaltecem o ambiente
De cores azul e violeta
Lançam cheiro envolvente

Lavandula officinalis
É seu nome científico
Da família Lamiacea
Eu também identifico
Por lavanda ou perfume
É um cheiro magnífico

A alfazema é delicada
Mas eu vou te falar
Das propriedades farmacológicas
Que ela pode apresentar
Além de enfeitar os cenários
Ela vai te acalmar

Pensa que já acabou?
Pois então veja bem
É antiespasmódica suave,
Antimicrobiana também
Aromática, diurética e analgésica
São propriedades que ela contém

Apresenta Linalol
Em seu óleo essencial
Responsável pelo cheiro
Que ninguém tem igual
Que é tirado das folhas
Ou do seu botão floral

A sonolência, caro leitor
É um efeito colateral
Por isso fique esperto
Nesse aviso geral
Remédio em dose alta
Vira um veneno fatal

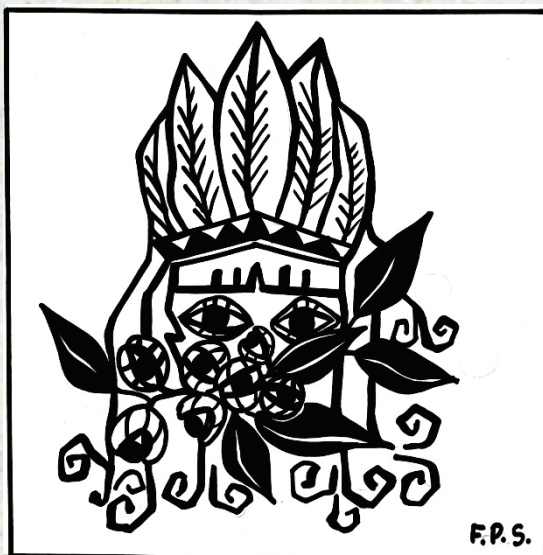
O Olho da Amazônia

(Debora Krüger; Francinaldo Filho; Sávia Vitória e Vitoria Cristina)

Contarei de uma planta
Que você já ouviu falar
O seu nome é guaraná
“Mermo” um globo ocular
Nativo da região amazônica,
Índios sabem aproveitar

Paullinia cupana, Sapindaceae
É seu nome científico
Sua semente é tegumentada
E de amargor característico
Possui forma arredondada
E fraco odor, nada místico

Rico em alcaloide
O guaraná é forte e benéfico
Sendo do cérebro, um estimulante
E dos rins, diurético
Possuindo cafeína
Por isso, muito energético



Pude assim te apresentar
A maravilha do guaraná
Não se esqueça que insônia
Ele pode te causar
Faça uso consciente
Em excesso não tomar.

Valeriana

(Eduardo Pedrosa; Jhenny Oliveira; Layla Lacerda;
Marta Mirella e Victória Vieira)

Valeriana officinalis é meu nome
Do latim *valere* é derivado
A família é Valerianaceae
Ser saudável é significado
Erva-de-São Jorge de flores pequenas
Rosa-pálidas, dá de bocado!

Nativa lá da Europa
Depois foi introduzida
Em toda a América do Norte
Com efeito que tranquiliza
Tira insônia e ansiedade
E a calmaria mimetiza

Valeriana, em farmácia
Dá nome ao medicamento
Feito das raízes e rizomas
Da planta, após tratamento
Se prolongar seu uso
De dependência não é isento

No extrato da valeriana
Encontramos valerina
Temos ácido valérico
Valtrato e catinina
Temo ácido valerênico
E também valerianina

É um fitoterápico
De vários benefícios
Na medicina alopática
Comprovada com ofício
Cápsula, soluções
Eficiente desde o início

Suas propriedades sedativas
Com monte de contraindicação
Atua no sistema nervoso
Grávidas, crianças tem complicação
Alguns sintomas até aparecem
Como tontura de cair no chão

São muitas informações
Nesse cordel rimado
Sobre a valeriana
Vos deixando informado
Terminamos lhe agradecendo
Com nosso muito obrigado!

Erva-de-São João

(Alexsandra Gomes; Catherine Lima; Marina Bernardino e
Yasmin Moreira)

Hypericum perforatum,
É a nossa erva-de-são João
Da família Hypericaceae
Serve para depressão
Também chamado de Hipérico
Colhida na época de floração.

Partes aéreas são usadas
Dessa pequena planta aromática
Que tem flor amarelinha
De origem asiática
Hipericina é seu ativo
Te explico com didática

De 2 a 4 semanas
Comprimido você vai usar
E exposição ao sol
Deve-se evitar
Ela é fotossensibilizante
E um efeito adverso pode dá

Mulheres que amamentam
Nem pensar!!!
Outros antidepressivos
Interação pode acarretar
Na Anvisa, IN2/2014, Formulário
Também no Memento está.

Na crença antiga
Hipérico acabou a aparição
Erva com sabor desagradável
Maus espíritos sumirão
Muito obrigada
Pela sua atenção.

Ginkgo

(Ingredi Gabrieli; Gilvan Gomes; Rannyella Saldanha e Silvia Girão)

Da família Ginkgoaceae
Ginkgo biloba **é o meu nome**
Trato muito da vertigem
Tenho folhas que não se come
Acabo com dor de origem
Batizado por ginkgo homem

De crescimento lento
Com folhas lindas e vistosa
No outono chinês sou dourada
Sou uma árvore majestosa
Que a menina se encanta
Sou assim maravilhosa

Minha apresentação são cápsulas
Lindeza de se ver
Deve ser tomada com água
Trata o zumbido pode crer
Mas aqui não tem marmota
Presta atenção para não esquecer

Tenho contradições
Devem evitar grávidas e criança
Ocorrem distúrbios gastrointestinais
Cuidado com extravagancia
A intoxicação é uma opção
Tenha em mente essa lembrança

Sou anti-radical livre
Me apresento em forma de leque
Causo palpitações
Por isso tenha cuidado e cheque
Aumento a irrigação dos tecidos
Mas não nego, sou moleque

Para terminar a minha história
Não falta matéria-prima
Vou virando medicação boa
Que bota qualquer um para cima
Com propriedades farmacológicas
Que desmantelo essa nossa rima

Noz-de-cola

(Luanny Lacerda; Matheus Lemos; Rodrigo Girão e
Thayná Viana)

Sua saúde é importante
E dela é bom cuidar
Te apresento a noz-de-cola
Ela vai te ajudar
Cola nítida é seu nome
Sterculiaceae é bom guardar

É uma semente bem grandona
Mas que serve de montão
Rico em cafeína, um alcaloide
Alivia fadiga e ajuda na depressão
Serve como estimulante
Aumentando a aceleração

Ela veio lá da África
E tem forma irregular
Odor fraco e destegumentada
E seu sabor é de amargar
Sua cor é marrom escura
E é dura pra danar

Nada em excesso é bom
Por isso vamos se atentar
Use direitinho
Para poder evitar
O uso desenfreado
Pra mó de não lhe matar

Alcachofra

(Raquel Paixão; Lina Castro; Guilherme Costa e Thayná Viana)

Alcachofra é seu nome
Asteraceae sua família
Adorada na Espanha e na Sicília
Cynara, mulher que de relance
À Zeus, uniu-se em um romance
De aparência irresistível
A inflorescência comestível
Longas, carnosas, são suas folhas
Extrato, tintura, às suas escolhas
De *C. scolymus*, indiscutível

Agora simpatiza e memoriza
Qual seu grupo de metabólitos?
São os ácidos fenólicos
Onde vemos como se utiliza:
Na Instrução Normativa da Anvisa
Planta com ácidos coleréticos
Além de seus efeitos diuréticos
Toma-se de uma a três vezes ao dia,
Se não houver alguma alergia
Para seus usos benéficos

Vassourinha

(Cristiane V. Parente)

Scoparia dulcis é meu nome
E minha história vou contar
Conhecem-me por Vassourinha
E outros nomes vem me chamar
Tupiçaba, coerama-branca,
Ganha-aqui-ganha-acolá

Minha origem não é Brasil
Mas aqui encontrei lar
Gosto quando a chuva chega
Faz minha semente germinar
Em pastagens e culturas perenes
Cresço sem me preocupar

Casca, folha e raiz
Usam para o preparo de chás
Chá cozido ou chá abafado
Muitas doenças irão tratar
Tem a antidiabetina
Que sangue doce vai baixar

Com ação medicinal
Cuidado se deve tomar
Pois mau uso, feito água
Nunca é bom exagerar
Como o bem posso fazer
O mal, então, posso causar

Equinácea

(Gabriella M. de Sena; Vanessa V. Diniz;
Wagner P. Guimarães e Lorena Miliana M. Palhano)

Eu peço sua licença
Pra falar da equinácea
Nativa da América do Norte
Flor da família Asteraceae
Também chamada de púrpura
Essa linda planta herbácea

Pela qualidade medicinal
Sua raiz é muito empregada
Pra tratar gripes ou resfriados
Na forma seca e pulverizada
Mas por mais de dois meses
Não pode ser utilizada

Essa linda flor vistosa
Que parece ouriço-do-mar
Apesar de seu jeitinho
Impossível não amar
Sua corola gamopétala
Que não se pode separar

Mesmo diante dessa beleza
É melhor não subestimar
Grávidas e crianças

Podem se prejudicar
Caso você seja sensível
Alergia pode lhe causar

É complexa a composição
Não tem como relatar
Todos os princípios ativos
Que poderemos encontrar
São terpenoides, flavonoides
Fenilpropanoides, só pra constar

No Memento Fitoterápico
A Anvisa irá relatar
Informações importantes
Que nós temos que observar
O quanto é rica essa planta
No quesito de ajudar

No Formulário Fitoterápico
Tintura de equinácea há
É outro doc da Anvisa
Com o intuito de informar
E aqui nos despedimos
Com versos pra recordar.

