



REP nº 264

TANSAGEM

(PLANTAGO MAJOR)

Grupo de Estudo e Trabalho Interinstitucional de Plantas Medicinais
e Fitoterapia (GETI-FITO) - **Pindamonhangaba 29/09/2025**

RODAS DE ESTUDO DE PLANTAS (REP)

33 ANOS EXISTÊNCIA E RESISTÊNCIA



1º REP- 17/07/1992

Unidade Mista

Moreira César

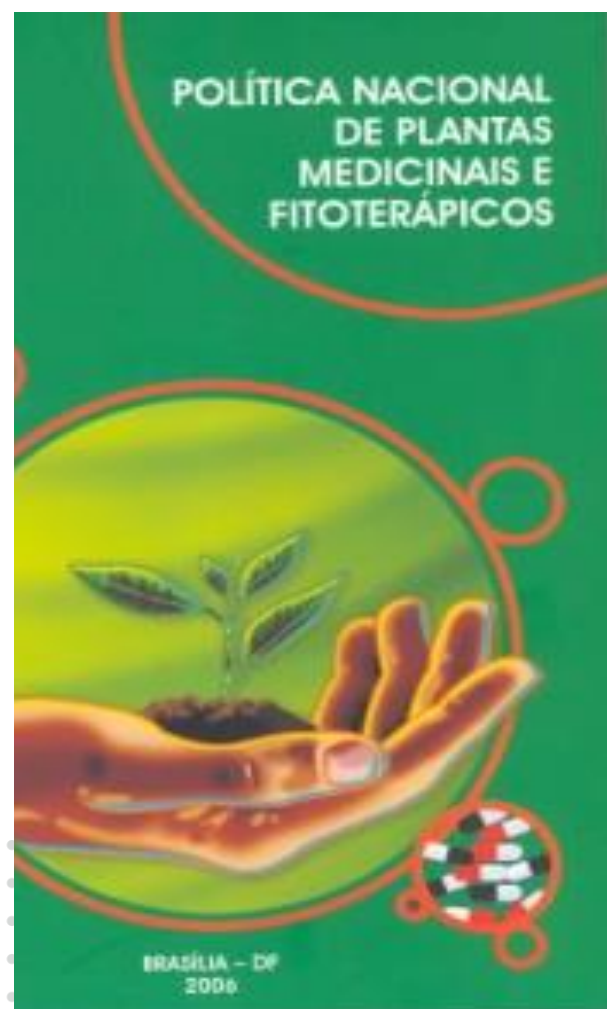
Planta : Guaco





Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006:

- Diretriz 3 PNPIC: divulgação e informação de profissionais, gestores e usuários
- Diretriz 4 PNPIC: Ações Intersectoriais – Parcerias
- Diretriz 5 PNPIC: Fortalecimento da Participação popular
- Diretriz 6 PNPIC: Acesso ao Medicamento Fitoterápico



Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006:

- Diretriz 10. Promover e reconhecer as práticas populares de uso de plantas medicinais e remédios caseiros
- Diretriz 13.3 Disseminar as boas práticas de cultivo e manejo de plantas medicinais e a preparação de remédios caseiros.

Nomes Populares:

Tanchagem, tranchagem, tansagem, lancás, língua de vaca.

Nome Científico: *Plantago major* L.

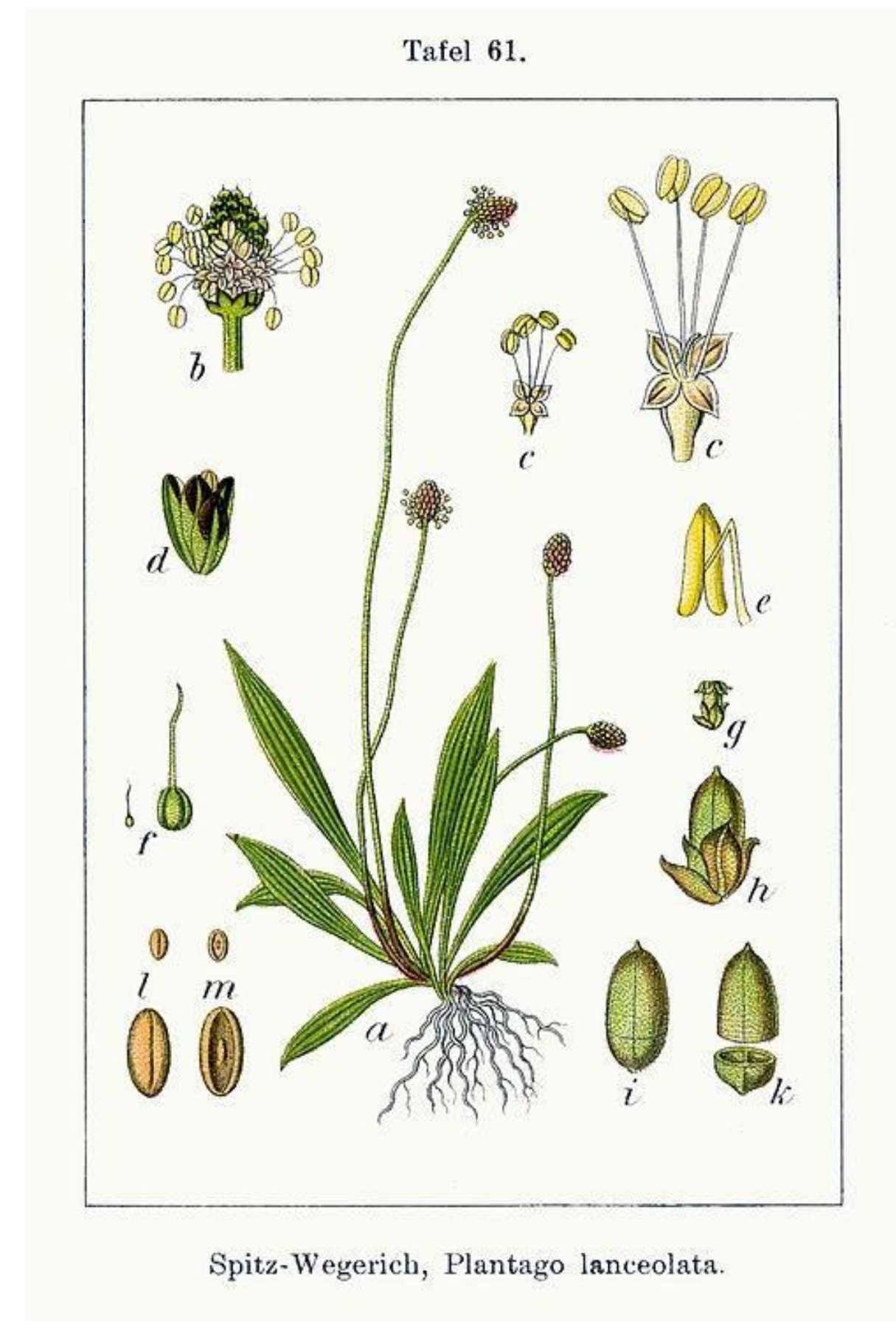
Outras espécies: *P. ovata* Forssk (européia); *P. lanceolata* L.; *P. australis* (comum nas bordas de matas em nossa região)

Família: Plantaginacea.





Plantago major



Plantago lanceolata

Origem e descrição botânica:

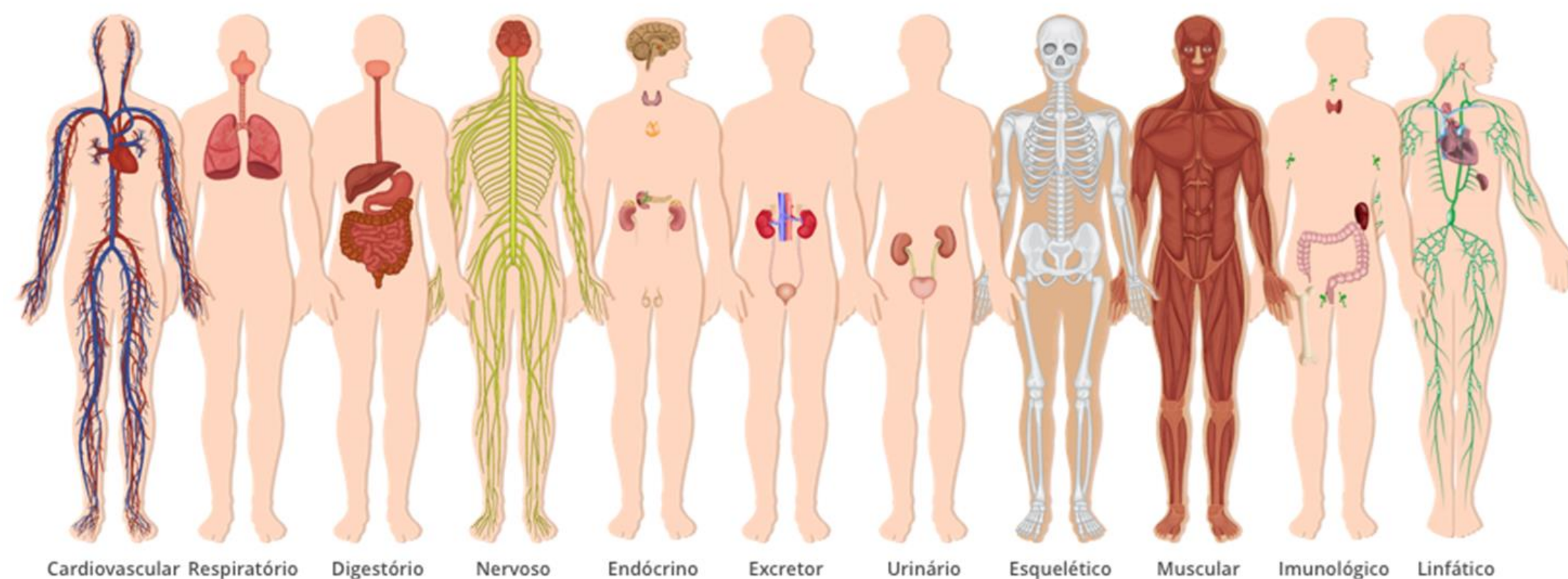
Existem cerca de 200 espécies de plantago. Esta planta é originária das regiões frias da Europa, mas está naturalizada no Brasil. Herbácea anual, com até 30 cm de altura, raízes fibrosas, fasciculadas, sem caule. A *Plantago major* possui folhas longo-pecioladas, inteiras e oval-arredondadas a *Plantago lanceolata* possui folhas curtas-pediculadas, levemente dentadas e lanceoladas, carnosas e moles

Em ambas as espécies, as folhas nascem em torno de um eixo, formando rosetas ao nível do solo, têm nervuras evidentes em ambas as páginas, ficam rentes ao chão.. As flores minúsculas, brancas, rosadas ou esverdeadas nascem em longas espigas eretas entre as folhas. A reprodução é por sementes, em solos úmidos, férteis e clima temperado, plantio no final do inverno. A colheita deve ocorrer 3 meses após o plantio.

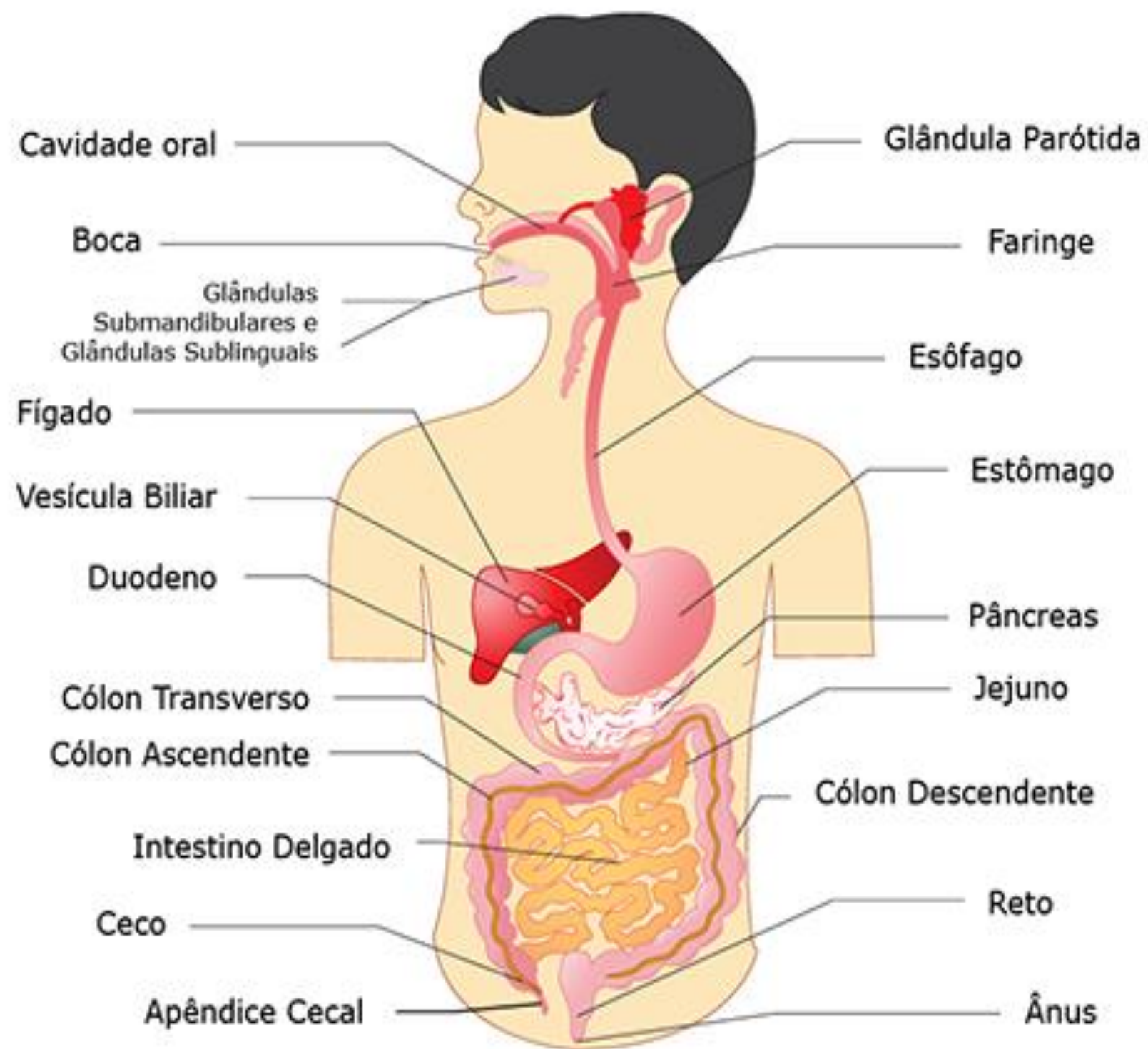
Parte utilizada: Folhas e sementes



Os extratos das folhas de *P. major* apresentam, principalmente, efeitos anti-inflamatórios¹²⁴ e cicatrizantes,²²⁰ sendo indicado seu uso no tratamento de inflamações, tanto na boca e faringe, quanto na pele, e feridas cutâneas. Ainda, estudos demonstram seu efeito na redução do índice de placa dental e sangramento gengival.^{29,221}



Sistema Digestório



Formado pelo tubo digestório (boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso) e os órgãos anexos (glândulas salivares, dentes, língua, pâncreas, fígado e vesícula biliar), o sistema digestivo ou digestório é responsável pela digestão dos alimentos transformando-os em moléculas menores que serão absorvidas pelo organismo.

Funções do Sistema Digestório

Mastigação: Desintegração parcial dos alimentos, processo mecânico e químico.

Deglutição: Condução dos alimentos através da faringe para o esôfago.

Ingestão: Introdução do alimento no estômago.

Digestão: Desdobramento do alimento em moléculas mais simples.

Absorção: Processo realizado pelos intestinos.

Defecação: Eliminação de substâncias não digeridas do trato gastrointestinal.

PROTEÇÃO/AGRESSÃO



Alimentos que protegem a parede intestinal da ação de bactérias

➤ Alimentos como vegetais, frutas e legumes protegem a parede intestinal da ação de bactérias nocivas e toxinas

Alimentos vegetais,
que protegem a
parede intestinal
da ação de
bactérias e
toxinas

Alimentos que alteram microbiota intestinal

➤ Alimentos com alto teor de colesterol, ricos em gorduras saturadas, provocam um desequilíbrio na flora intestinal, causando a chamada disbiose



Indicações e Principios ativos:.

A droga vegetal contém principalmente **mucilagens**, flavonoides, glicosídeos (aucubina e catalpol), feniletanóides (acteosídeos, taninos e ácido silícico). Ações: antiinflamatória, antisseptica, cicatrizante.

- **Sistema digestorio:** acidez estomacal, inflamação de intestino, diarreia, hemorróidas, Afecções de orofaringe (estomatites, aftas, gengivite, inflamação de dente, amigdalite, faringite, sinusite), intoxicações, diverticulite (usar sementes)
- **Sistema reprodutor:** Inflamações de útero e ovários. antisséptica, anti-inflamatória e redutora de miomas uterinos
- **Sistema respiratório:** gripe, resfriado com secreção expectorante, mucolítica, anti-inflamatória, broncodilatadora e alérgica
- **Sistema excretor:** diurética suave, anti-inflamatória e analgésica do trato urinário

Indicações e Princípios ativos:.

- **Pele:** cicatrizante, antifúngica e antiinflamatória, Afecções de pele (abscesso, feridas, espinhas, acne, furúnculo, úlceras, queimaduras, feridas em mama, assadura e picada de inseto).
- **Infecções oculares** (conjuntivite, terçol)
- **Sistema circulatório:** hipolipemiante e hipotensora,
- **Sistema endócrino:** hipoglicemiante suave
- **Sistema osteo muscular:** uricosúrica, Herpes Zoster, Doenças reumáticas
- **Sistema imunológico:** imunomoduladora e antialérgica, Herpes Zoster



Preparações:

Uso interno

- **Chá infusão:** 1 colher (sopa) folha seca triturada para 200ml de água fervente.
Tomar 1 xícara (chá) 3 X/dia
- **Chá maceração:** 1 colher (chá) sementes para 1 xícara (chá) água fria. Deixar em repouso durante a noite e tomar pela manhã
- **Tintura:** 5 a 20 ml/dia

Uso externo

- **Chá infusão:** 2 colheres (sopa) folha seca triturada para 200ml de água fervente.
Fazer aplicações locais, bochechos ou gargarejos.
- **Contra-indicação e efeitos adversos:** potencializa os efeitos dos compostos digitálicos, aumentando o risco de intoxicação.
Evitar o uso em pacientes hipotensos, com obstrução intestinal, em grávidas e lactantes.
Super dosagem pode causar arritmias e hipotensão arterial.

Plantas para o sistema digestório



Plantas para o sistema digestório



Industria de Fitoterápicos

Google Chrome browser window showing a search for "fitoterápicos com plantago". The search results display five sponsored products:

Produto	Descrição	Preço	Loja	Classificação
	Regulador intestinal,...	R\$ 92,21	Amazon.co...	Oferta especial
	Psyllium 500mg - 90...	R\$ 38,99	Biofórmulas ...	
	Nutren Regulador...	R\$ 44,19	Amazon.co...	Oferta especial
	Laxante e Fitoterápico...	R\$ 115,43	Drogaria Sã...	★★★★★ (25)
	Planta Gold Psyllium...	R\$ 49,99	Mercado Livre	★★★★★ (495)

At the bottom of the browser window, a link to "Biblioteca Virtual em Saúde" is visible: <https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes>.



Calendário Anual- 2025: RODA DE ESTUDO DE PLANTAS MEDICINAIS – REP

Mês	Dia	Programa:	Participantes
Fevereiro	24	Alumã (Gymnanthemum amygdalinum)	17
Março	31	Bálsamo (Sedum dendroideum)	31
Abril	28	Quebra pedra (Phyllanthus niruri; P. amarus)	30
Maio	26	Guaco (Mikania laevigata, M. glomerata)	40
Junho	30	Hortelã do Norte (Plectranthus amboinicus)	38
Julho	28	Funcho (Foeniculum vulgare)	26
Agosto	25	Babosa (Aloe vera)	59
Setembro	29	Tansagem (Plantago major)	
Outubro	20	Cúrcuma (Curcuma longa)	
Novembro	24	Capim limão (Cymbopogon citratus)	

