

guia de  
**CHÁS**



DRA. YASMINE VACITE

# Prefácio

Elaborei este ebook com o intuito de auxiliar na escolha de chás para aquecimento do corpo (e da alma!) neste período de outono e inverno.

Você vai aprender a como preparar chás e seus benefícios.

Espero que seja proveitoso!

Com carinho,

Dra. Yasmine Vacite



# ÍNDICE



Clique no título e vá direto para a página do assunto que te interessa

## 03 [A hora do chá](#)

Entenda por qual motivo incluir os chás na sua alimentação pode trazer muitos benefícios.

## 04 [Preparo correto](#)

Descubra qual a forma de preparo correta de cada um dos tipos de chás.

## 06 [Erva ou saquinho?](#)

Qual a melhor opção para utilizar no seu dia a dia

## 07 [Chás para diminuir a retenção de líquidos](#)

## 09 [Chás para melhorar o sono e quadros de ansiedade](#)

## 13 [Chás para melhora da digestão](#)

## 17 [Chás para sintomas e dores gastrintestinais](#)

## 21 [Dúvidas frequentes](#)



# A HORA DO CHÁ!

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

O uso de chás é uma prática muito gostosa, mas preciso deixar claro que eles não fornecem **nenhum tipo efeito milagroso**, mas podem sim ser aliados de uma vida saudável.

Falando em vida saudável é muito importante que você entenda que não basta tomar o chá e continuar com hábitos de vida inadequados. Os chás contribuem para a saúde, desde que aliados de: alimentação equilibrada, boa ingestão de água, exercícios físicos regulares e bom sono.

## **Nesse guia você vai encontrar:**

Os chás mais recomendados para algumas queixas frequentes no consultório:

- ✓ Retenção de líquidos
- ✓ Sintomas leves de ansiedade e insônia
- ✓ Má digestão e dores/sintomas intestinais

Fique atenta na forma de preparo e na recomendação máxima de ingestão.

É muito importante fazer um rodízio entre os chás, não tomando o mesmo chá por longos períodos.

Apesar de este ser um material bem explicativo, não esqueça de me consultar antes de começar tomar qualquer tipo de chá.



# PREPARO CORRETO DOS CHÁS

## Existem três formas principais de preparar os chás:

- ✓ Decocção
- ✓ Infusão
- ✓ Maceração

É importante que você observe a forma de preparo indicada em cada tipo de chá para que você aproveite o **real benefício** de cada um deles.



## Decocção:

É o método indicado para preparar o chá de cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas mais duras e resistentes.

Modo correto de preparo: colocar as raízes, rizomas, caules, sementes ou folhas, em um recipiente com água fria e levar ao fogo médio. Deixar ferver por um tempo determinado de aproximadamente 10 a 20 minutos. Após este período, tampar o recipiente e deixar em repouso por mais alguns minutos (10-15 minutos). Por fim, coar e consumir.



## Infusão

É o método utilizado para preparar o chá de folhas, flores e frutos.

Modo correto de preparo: ferver a água em uma chaleira ou panela e desligar. Com o fogo desligado, adicionar as folhas, flores ou frutos e tampar o recipiente, deixando descansar por um período de tempo de aproximadamente 5 a 10 minutos. Após o preparo, coar e consumir.



## **Maceração:**

É o método que não utiliza fervura, por isso, é mais vantajoso que os demais, mantendo mais as propriedades das ervas.

Modo correto de preparo: colocar as ervas em água fria e temperatura ambiente por tempo determinado que pode variar de 10 a 24 horas. É indicado que as folhas, sementes e partes internas fiquem de 10 a 12 horas de molho. Já os talos, cascas e raízes, de 22 a 24 horas.

A close-up photograph of several tea bags hanging against a dark background. The bags are filled with loose leaf tea, showing various colors like green, yellow, and blue. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the tea leaves and the mesh of the bags.

# ERVA OU CHÁ DE SAQUINHO?

QUAL UTILIZAR?

Muito provavelmente você tem aí na sua casa aqueles chás de saquinho, não é? É claro que eles são mais práticos e podem ser utilizados na sua rotina sim. Mas, falando em benefício, os chás que preparamos das ervas vendidas a granel tem benefício muito maior.

Os chás comercializados em saquinhos são industrializados, ou seja, colhidos e triturados por máquinas, possibilitando que os óleos essenciais e demais nutrientes sejam perdidos durante a produção. Além disso, podem conter adoçantes, aromatizantes e açúcares. Por consequência, isso pode afetar o sabor e principalmente as propriedades nutricionais.

Se a sua única opção é tomar os chás industrializados, invista neles. Uma boa dica é colocar dois saquinhos no preparo de um chá, a fim de aumentar a concentração da erva.

para diminuir

# A RENTEÇÃO DE LÍQUIDOS



DRA. YASMINE VACITE



# PARA DIMINUIR A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

## Cavalinha (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá 2 a 4x ao dia
- ✓ Contraindicações: Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca e gestantes.
- ✓ Observações: Pacientes sensíveis à nicotina podem apresentar alergia. Dor de cabeça e anorexia podem surgir pelo uso por período superior ao recomendado. Excessos de doses podem provocar irritação gástrica, reduzir os níveis de vitamina B1 e provocar irritação no sistema urinário.

(Referências: ALONSO, 1998; MARINGÁ, 2001; MILLS & BONE, 2004).

## Chapéu de couro (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1g (1 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara chá 3 x ao dia
- ✓ Contraindicações: Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca e gestantes. Pode causar queda de pressão, por interagir com medicamentos anti-hipertensivos.
- ✓ Observações: Doses acima da recomendação podem causar diarreia.

(Referências: AMARAL et al., 2005; GILBERT et al., 2005).

A hand holding a white cup of tea with a tea bag, set against a blurred background of a person's arm and a newspaper.

para melhorar  
**O SONO E A  
ANSIEDADE**

# PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO OU QUADROS LEVES DE ANSIEDADE

## Camomila (uso adulto e infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: Reações alérgicas ocasionais podem ocorrer. Em caso de doses excessivas, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia.

(Referências: MILLS & BONE, 2004; ALONSO, 2004; CARDOSO, 2009).

## Erva-cidreira (uso adulto e infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1-3g (1 a 3 colheres de chá) em 150mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara chá de 3 a 4x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Usar de forma cautelosa em pessoas com hipotensão (pressão baixa).
- ✓ Observações: Doses acima da recomendação podem causar irritação gástrica, diminuição da frequência cardíaca e queda da pressão.

(Referências: DINIZ et al., 2006; GILBERT et al., 2005).

### Folhas de Maracujá (uso adulto e infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 1 a 2x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: É contraindicado no uso de medicamentos sedativos e depressores. Não utilizar cronicamente.

(Referências: DINIZ et al., 2006; MATOS et al., 2001).

### Melissa (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 2 a 4g (1-2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia
- ✓ Contraindicações: Em pessoas com hipotireoidismo.
- ✓ Observações: Utilizar com cuidado em hipotensos.

(Referências: PROPLAM, 2004; WICHTL, 2003).

### Mulungu (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Decocção da casca (ferver): 4 a 6 g (2 a 3 colher de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá).
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: Evita o uso por mais de 3 dias seguidos.

(Referências: LIMA et al., 2006; IPATINGA, 2000).

### Laranja-amarga (uso adulto e infantil)



- ✔ Forma de utilizar: Maceração: 1-2 g (1-2 colheres chá) em 150 mL (xícara chá).
- ✔ Posologia: Utilizar 1 a 2 xícaras chá, antes de dormir.
- ✔ Contraindicações: Pessoas com problemas cardíacos.
- ✔ Observações: Deixar em maceração por 3 a 4 horas. As doses recomendadas precisam ser respeitadas.

(Referências: WICHTL, 2003; LORENZI & MATOS, 2008.)

A close-up photograph of a glass teapot with a metal mesh strainer inside, pouring a golden-brown liquid (tea) into a white ceramic cup. The background is blurred, showing a person wearing a purple and white patterned garment. The text "para melhorar A DIGESTÃO" is overlaid on the image in white, with "A DIGESTÃO" in a larger, bold font.

para melhorar  
**A DIGESTÃO**

# PARA MELHORAR A DIGESTÃO

## Carqueja (uso adulto)



- ✓ **Forma de utilizar:** Infusão: 2,5 g (2,5 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ **Posologia:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.
- ✓ **Contraindicações:** Pode promover contrações uterinas portanto não deve ser utilizado em gestantes. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes.
- ✓ **Observações:** O uso pode provocar queda da pressão.

(Referências: PROPLAM, 2004; ALONSO, 2004).

## Cúrcuma (uso adulto e infantil)



- ✓ **Forma de utilizar:** Decocção: 1,5g (3 colheres de café) em 150 mL (1 xícara de chá)
- ✓ **Posologia:** Utilizar 1 xícara de chá 1 a 2x ao dia.
- ✓ **Contraindicações:** Não deve ser utilizado em casos de obstrução dos dutos biliares e úlcera gastroduodenal. Em caso de cálculos biliares, utilizar somente sob avaliação médica.
- ✓ **Observações:** Não utilizar junto com medicamentos anticoagulantes.

(Referências: WICHTL, 2003; GARCIA et al., 1999).

### Jurubeba (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1g (1 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4x ao dia
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: Doses excessivas a longo prazo podem causar intoxicação com náuseas, vômitos, diarreia, confusão mental, edema cerebral e até morte.

(Referências: WICHTL, 2003; GARCIA et al., 1999).

### Espinheira Santa (uso adulto)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1-2g (1-2 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara chá de 3 a 4 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Crianças menores de 6 anos, gestantes e lactantes, pois promove a redução do leite. Não podem ser utilizados por quem utiliza antidepressivos.
- ✓ Observações: Não deve-se aplicar a infusão na região próxima aos olhos. O uso pode provocar gosto estranho na boca, sensação de secura e náuseas.

(Referências: AMARAL et al., 2005; PROPLAM, 2004).

### Gengibre (uso adulto e infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Decocção: 0,5 – 1 g (1 a 2 colher de café) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara chá de 2 a 4 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Crianças menores de 6 anos, casos de cálculos biliares, pacientes que estejam usando anticoagulantes, com distúrbios de coagulação; irritação gástrica e hipertensão, especialmente em doses altas.

(Referências: AMARAL et al., 2005; PROPLAM, 2004).



### Alcachofra (uso adulto)



- ✓ • **Forma de utilizar:** Infusão: 2g (1 colher de sobremesa) em 150mL (xícara de chá)
- ✓ • **Posologia:** Utilizar 1 xícara de chá 3 x ao dia
- ✓ • **Contraindicações:** Não deve ser utilizado em casos de cálculo de vesícula biliar, hepatite grave, falência hepática e câncer hepático.
- ✓ • **Observações:** O uso pode provocar sensação de fome, fraqueza ou flatulência.

(Referências: PROPLAM, 2004; CARDOSO, 2009).

### Boldo-do-chile (uso adulto)



- ✓ • **Forma de utilizar:** Infusão: Infusão 1 a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ • **Posologia:** Utilizar 1 xícara, 3X dia, antes das principais refeições
- ✓ • **Contraindicações:** Gestantes, pessoas com obstrução das vias biliares e doenças severas no fígado. Usar com cautela em pessoas com doença hepática aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático.
- ✓ • **Observações:** Não exceder a dosagem recomendada.

(Referências: AMARAL et al., 2005; PROPLAM, 2004).

A person is shown from the chest down, wearing a light-colored, textured sweater. They are holding a clear glass filled with a golden-brown liquid, likely tea, with a spoon. The background is softly blurred, showing vertical wooden elements. The overall tone is calm and natural.

para reduzir  
**SINTOMAS**  
**GASTRINTESTINAIS**

# PARA SINTOMAS GASTRINTESTINAIS

## Capim santo, Capim Limão ou Cidreira (uso adulto/infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1-3g (1 a 3 colher de chá) em 150mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: Pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos.

(Referências: MARI GEMMA, 2005; DINIZ et al., 2006).

## Erva-doce (uso adulto/ infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Decocção: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 mL água (xícara de chá).
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá 3x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: A erva deve ser amassada imediatamente antes de usar.

(Referências: ALONSO, 2004).

## Camomila (uso adulto/ infantil)



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.
- ✓ Observações: Reações alérgicas ocasionais podem ocorrer. Em caso de doses excessivas, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia.

(Referências: MILLS & BONE, 2004; ALONSO, 2004; CARDOSO, 2009).

### **Canela (uso adulto)**



- ✓ Forma de utilizar: Decocção: 0,5-2 g (1 a 4 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá).
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 6 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Gestantes.
- ✓ Observações: Podem ocorrer reações alérgicas de pele e mucosa.

(Referências: WICHT, 2003).

### **Erva-cidreira (uso adulto e infantil)**



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1-3g (1 a 3 colheres de chá) em 150mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara chá de 3 a 4 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Usar de forma cautelosa em pessoas com hipotensão (pressão baixa).
- ✓ Observações: Doses acima da recomendação podem causar irritação gástrica, diminuição da frequência cardíaca e queda da pressão.

(Referências: DINIZ et al., 2006; GILBERT et al., 2005).

### **Macela (uso adulto/ infantil)**



- ✓ Forma de utilizar: Infusão: 1,5 g (1/2 colher de de sopa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ Posologia: Utilizar 1 xícara de chá 4 x ao dia.
- ✓ Contraindicações: Não há.

(Referências: IPATINGA, 2000; ALONSO, 1998).

### Hortelã (uso adulto/ infantil)



- ✓ **Forma de utilizar:** Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ **Posologia:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 4 x ao dia.
- ✓ **Contraindicações:** Casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Consultar profissional de saúde antes do uso em casos de cálculos biliares.

(Referências: WICHT, 2003; MILLS & BONE, 2004)..

### Melissa (uso adulto)



- ✓ **Forma de utilizar:** Infusão: 2 a 4g (1-2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá)
- ✓ **Posologia:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia
- ✓ **Contraindicações:** Em pessoas com hipotireoidismo.
- ✓ **Observações:** Utilizar com cuidado em hipotensos.

(Referências: PROPLAM, 2004; WICHTL, 2003).

A photograph showing two white ceramic cups filled with a dark brown tea, placed on a light-colored wooden cutting board. To the left and top of the cups are various dried tea ingredients, including yellow and orange flower petals and dark, crumpled leaves. The background is a light-colored, textured surface.

# DÚVIDAS FREQUENTES

"Os chás perdem as propriedades se eu preparar e deixar para tomar depois?"

É claro que o ideal seria tomar o chá logo após ficar pronto. Mas, sabemos que as vezes a sua rotina só vai permitir prepará-lo pela manhã e tomar aquele mesmo chá ao longo do dia. Sim, as propriedades diminuem, mas os benefícios ainda estão ali. Se essa é a sua única alternativa, não tem problema.

"Posso colocar mel, açúcar ou adoçante no meu chá?"

Poder até pode, mas meu conselho é que você não faça isso. Entre tomar uma bebida adoçada e tomar somente água, é válido ficar só na água. Acostume-se aos poucos o seu paladar a bebidas que não são adoçadas! No começo pode parecer difícil, mas daqui a alguns dias você e sua saúde vão agradecer por ter feito isso.

"Estou grávida ou amamentando. Posso tomar chás?"

Essa é uma prescrição muito delicada e deve ser individualizada. É importante, junto da minha opinião para cada caso, ouvir a obstetra ou pediatra antes de tomar qualquer tipo de chá.



# DÚVIDAS FREQUENTES

"Quais chás emagrecem?"

Como você já deve ter me ouvido falar, não existem milagres para o emagrecimento! Nenhum tipo de chá tem o poder de provocar o emagrecimento. Os reais benefícios para cada chá estão listados acima.

"Posso tomar chá junto com as refeições?"

Depende do tipo de chá. Os chás ricos em cafeína, como: verde, matchá e mate são ricos em cafeína e, competem na absorção de cálcio e o ferro. Portanto, não devem ser consumidos junto com as grandes refeições. Já outros, como hortelã, boldo e alecrim podem até ajudar a digestão quando tomados antes e depois. Portanto, cada caso deve ser avaliado individualmente.



*Espero que você tenha gostado.*

*Um abraço!*