

## ***Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais***

A cavalinha é uma planta medicinal utilizada desde a antiguidade, nativa da América do Norte, Europa e Norte da África, e algumas regiões da Ásia.

O nome *equus* significa cavalo e *setum* cerda, por se assemelhar ao rabo do cavalo, e *arvenses* significa “o que cresce nos campos ou vive em terras cultivadas.”

Há registro histórico de utilização por Plínio e Galeno. Utilizada na época medieval como cicatrizante e na tuberculose. No século 18 era utilizada para litíase urinária.

É uma planta perene, apresenta caule ramificado, áspero, oco, podendo acumular sílica até 16% do seu peso. Cresce melhor em solos úmidos, à beira de rios e lagos. É usada frequentemente como planta ornamental em lagos e represas. Possui alta capacidade de rebrota a partir do rizoma, que se estende por vários metros do solo, sendo resistente a longos períodos de inverno.

No Brasil ocorre espontaneamente em áreas alagadas.

A sílica presente na cavalinha é um mineral que apresenta diversos benefícios na síntese do colágeno e papel na consistência e dureza de estruturas como ossos, tendões, unhas, pelos, cartilagem, entre outros. Sendo uma planta indicada como coadjuvante no reforço do tecido conjuntivo tanto em processos reumáticos como em osteoporose.

A cavalinha faz parte da Relação Nacional de Espécies de Interesse para o SUS (Rename), inserida em 2018 no Primeiro Suplemento do Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira.



### **CAVALINHA**

#### ***Equisetum arvense L.***

**FAMÍLIA:** Equisetaceae.

**NOMES POPULARES:** cavalinho, cola-de-cavalo, lixa-vegetal e erva-canudo.

**PARTE USADA:** Partes aéreas.

**PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS:** contém ácido silício; sais de potássio; cálcio, fosforo; manganês; alumínio e ferro. Alcaloides como nicotina; esperimicina e equisetina. Saponinas; glicosídeos fenólicos; flavonoides como isoquercitrina, apigenina, luteolina, entre outros. Fitosteróis; taninos; ácidos fenólicos; vitaminas C, E, K, B1, B2, B6 e óleo essencial.

#### **USOS POPULARES E TRADICIONAIS**

A cavalinha é utilizada na medicina popular como diurético, remineralizante, na consolidação de fraturas nas infecções urinárias, nas hiperplasias prostáticas, tuberculose, controle de hemorragias menstrual, nasal, digestiva, na queda de cabelo, fortalecimento de unhas, entre outras.

## PESQUISAS com ao Cavalinha

Diversas são as pesquisas sobre as ações farmacológicas da cavalinha. As pesquisas têm revelado ações hepatoprotetora, sedativos, analgésica e anti-inflamatória, hiperplasia benigna de prótata, antimicrobiano, tratamento das disfunções do aparelho urinário pela ação diurética, ação remineralizante, ação benéfica sobre o tecido ósseo em fraturas com dificuldade de recalcificação.

## INDICAÇÕES E USOS

A cavalinha consta no Primeiro Suplemento do Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. De acordo com o formulário, a cavalinha possui as seguintes indicações terapêuticas:

- Auxiliar em distúrbios urinários leves e como diurético suave nos casos de retenção hídrica e edema.

## CONTRAINDICAÇÕES

O uso de cavalinha é contraindicado para menores de 12 anos pela possível ação neurotóxica e nefrotóxica. Na gravidez e amamentação, pela presença de alcaloides que podem induzir o parto. Pessoas com histórico de hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da planta. Também é contraindicado para pacientes nos quais a ingestão reduzida de líquidos é recomendada (por exemplo, doenças cardíacas, renais severas ou obstrução do trato urinário). A cavalinha é contraindicada na gastrite e úlcera gástrica e duodenal, em função da presença de taninos e sílica.

## PRECAUÇÕES

A ingestão de cavalinha acima das doses recomendadas e por tempo prolongado pode ser tóxico. O excesso e o uso prolongado por mais de 60 dias contínuos podem provocar carência de vitamina B1(tiamina) por ação da tiaminase, levando a danos permanentes no fígado. O efeito diurético pode causar a perda de potássio (hipocalemia). Em pacientes que apresentam insuficiência renal crônica e que fazem uso de medicamentos que alteram níveis de potássio, pode causar hipercalemia. Para outras preparações, exceto o chá medicinal recomenda-se manter a ingestão de líquidos apropriada.

A cavalinha pode apresentar como efeitos adversos o bloqueio atrioventricular transitório, distúrbios gastrointestinais e reações alérgicas.

## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

A cavalinha pode interferir com diversos fármacos, como os anticoagulantes, cálcio, anti-hipertensivos e principalmente os diuréticos, em virtude do forte efeito diurético da planta.

## PREPARAÇÃO CASEIRA - CHÁ

**Infusão:** Colocar 2 - 3 g (2- 3 colheres de chá) da planta seca em uma xícara, adicionar 250 ml de água fervente e tampar. Após 10 minutos, coar.

## MODO DE USAR

Uso interno.

Acima de 12 anos: tomar 150 mL o chá até três vezes ao dia.

Utilizar por apenas duas a quatro semanas.

## CONCEITOS IMPORTANTES

**Diurético:** atuam no rim, aumentando o volume e o grau do fluxo urinário, promovem a eliminação de eletrólitos como o sódio e o potássio.

**Edema:** inchaço.

**Galeno:** médico e filósofo romano que viveu entre 130 d.C e 210 d.C.

**Hiperplasias prostáticas:** aumento da glândula da próstata associado à idade que pode causar dificuldade em urinar.

**Litíase urinária:** cálculo urinário.

**Plínio:** filósofo e naturalista romano que viveu entre 23 d.C. e 79 d.C.

**Remineralizante:** reconstituição dos minerais perdidos pelo organismo.

**ATENÇÃO.** As informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

SAAD, G.; et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ANVISA, Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira. 1ª ed. Brasília, 2011.

ANVISA, Memento fitoterápico farmacopeia brasileira. 1ª ed. Brasília: ANVISA, 2016.

ALONSO, J.; Tratado de fitofármacos e nutracêuticos. 1ª ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

PANIZZA, S.T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M.C.; Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos. 1ª ed. São Luís, MA: CONBRAFITO, 2012.

PEREIRA, A.M.S. Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais. 1ª ed. Ribeirão Preto, 2011.

Imagem: internet.