

SAÚDE
Secretaria de
Saúde



Plantas Medicinais



Resgatando o poder das plantas.

Prefeito do Município de Maringá
Carlos Roberto Pupin

Vice Prefeito
Cláudio Ferdinandi

Secretária de Saúde
Carmen Inocente

Farmácia de Manipulação
Suzana Ester Nascimento Ogava

Gerência de Promoção e Prevenção em Saúde
Ana Rosa Oliveira Poletto Palácios

Gerência de Hortas Comunitárias –
Secretaria de Serviços Públicos
José Oliveira de Albuquerque

Elaboração
Suzana Ester Nascimento Ogava
Farmacêutica Farmácia de Manipulação
Secretaria Municipal de Saúde
Márcia Tupan Carvalho Pinto - Farmacêutica
Secretaria Municipal de Saúde
Ana Rosa Oliveira Poletto Palácios
Psicóloga - Secretaria Municipal de Saúde

Colaboração
Raquel Isolani - Acadêmica do Curso
de Farmácia (UEM)

Revisão
Prof. Dr. Luis Carlos Marques
Farmacêutico, Consultor em pesquisa
e desenvolvimento fitoterápico, Dr. em
ciências pela UNIFESP

ÍNDICE

Apresentação.....	3
Orientações de uso e formas de preparo.....	4
Colheita, secagem e armazenamento.....	5
Alecrim.....	6
Babosa.....	7
Boldo.....	8
Calêndula.....	9
Camomila.....	10
Capim-limão.....	11
Carqueja.....	12
Cavalinha.....	13
Citronela.....	14
Confrei.....	15
Erva-cidreira.....	16
Espinheira-santa.....	17
Funcho.....	18
Guaco.....	19
Hortelã.....	20
Poejo.....	21
Quebra-pedra.....	22

REFERÊNCIAS

- ALONSO, JR. Fitomedicina: Curso para profissionais da área da saúde. 1 ed., São Paulo: Pharmabooks, 2007
- BRASIL, 2010. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução- RDC n10, de 31 de março de 2010, que dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto a ANVISA e dá outras providências, Diário Oficial da União, Brasília: Poder executivo, 05/04/2010.
- BRASIL, 2011. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da farmacopeia Brasileira/Agência Nacional de Vigilância sanitária, Brasília: Anvisa, 2011
- CORRÊA JR, C. et al. Cultivo de plantas medicinais e aromáticas. 2 ed., Jaboticabal, FUNEP, 1994
- LORENZI, H & MATOS, FJA. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 1 ed, Nova Odessa, São Paulo: Instituto Plantarum, 2002.
- OGAVA, S. E. N. et al. Guia Fitoterápico. Maringá: Secretaria Municipal de Saúde, 2000
- PANIZZA, ST. Como prescrever ou recomendar plantas medicinais e fitoterápicos. 1 ed. São Luis, MA: CONBRAFITO, 2010.



Resgatando o poder das plantas.

APRESENTAÇÃO

O uso de plantas medicinais na arte de curar é uma forma de tratamento de origem muito antiga, relacionada aos primórdios da medicina e fundamentada no acúmulo de informações por sucessivas gerações. Ao longo dos séculos, produtos de origem vegetal constituíram as bases para o tratamento de diferentes doenças.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 80% da população mundial utiliza plantas medicinais.

O Brasil possui a maior diversidade vegetal do mundo, assim como conhecimento científico que valida o uso de plantas medicinais junto à população.

O interesse popular e institucional no que se refere ao uso correto de plantas medicinais vem crescendo no município. De acordo com a portaria 971/2006, que institui a

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, ações locais como a implantação das Hortas Comunitárias vêm valorizando e facilitando o acesso da população.

Em Maringá, saúde e qualidade de vida configuram-se como prioridades do governo e, dessa forma, o Programa Hora do Chá pretende socializar conhecimentos, sendo um instrumento de informação e orientação, contribuindo para a concretização da integralidade das ações em saúde.

Através desta cartilha serão apresentados alguns dados sobre as plantas mais utilizadas pela população de Maringá, assim como informações sobre formas de preparo e uso, colheita, armazenamento e secagem, bem como possíveis riscos da utilização inadequada.

Orientações de uso e formas de preparo

ORIENTAÇÕES DE USO

- Não faça uso do que não conhece.
- Observe as condições da planta (fungos, insetos, terra) antes de usar.
- Nunca utilize mistura de plantas sem orientação de um profissional de saúde.
- Chá medicinal não é refresco, é medicamento. Prepare-o no momento de usar.
- Somente se houver orientação médica um tratamento com medicamentos pode ser substituído por outro à base de plantas.
- Muitas plantas medicinais não devem ser usadas em crianças menores de 3 anos gestantes e mulheres que estejam amamentando; procure informar-se com um profissional de saúde antes de usar

FORMAS DE PREPARO

- Uso interno: são os chás utilizados para tomar.
- Uso externo: são os chás usados para compressas ou limpeza de ferimentos.

Chá por infusão: feito com partes moles das plantas (flores, folhas ou frutos). Adicionar água fervente sobre a planta e tampar (abafar) por 10 a 15 minutos.



Chá por decocção: feito com partes duras das plantas (sementes, caules e raízes). Colocar a planta em um recipiente, adicionar água fria e ferver por 10 minutos com o recipiente tampado.



Alcoolatura: preparação contendo planta fresca em álcool, submetendo o contato da planta com o álcool em frasco fechado por no mínimo 10 dias, agitando o frasco pelo menos uma vez ao dia. Proporção de 1 parte da planta para 2 partes de álcool.

Colheita, secagem e armazenamento

COLHEITA

- Colher com tempo seco e após ter secado o orvalho.
- Verificar se a planta não está suja de terra, com insetos ou doenças (ferrugem ou mofo).

SECAGEM

- De forma geral as plantas devem ser secas em locais com boa ventilação e ao abrigo da luz do sol (à sombra).

CUIDADOS NA SECAGEM

- Secar individualmente as plantas para não misturar os cheiros.
 - Separar as partes mais úmidas (talos) das folhas.
 - Colocar camadas de no máximo 3 cm de altura.
- A planta estará seca quando apresentar um aspecto de papel (mais ou menos 5 dias).
 - Durante a secagem a planta deverá conservar suas características de cor e cheiro.
 - Poderão ser utilizadas bandejas ou peneiras, desde que tenham o fundo ventilado.
 - Não secar as plantas medicinais em forno de fogão ou forno microondas.

ARMAZENAMENTO

- Após a secagem, as plantas medicinais devem ser armazenadas em frascos plásticos ou de vidro, bem fechados em local seco, escuro, arejado e por um período máximo de um ano.
 - Fazer identificação do material armazenado colocando o nome da planta e a data em que a mesma foi seca.



ALECRIM

**Nomes populares:**

Alecrim de jardim, Rosmarino, Alecrim de cheiro, Alecrim de horta.

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Parte utilizada: folha e ramo.

Propriedades: antiflatulento (contra gases), antiespasmódico (contra cólicas), diurético e calmante. Na alimentação, como agente aromatizante.

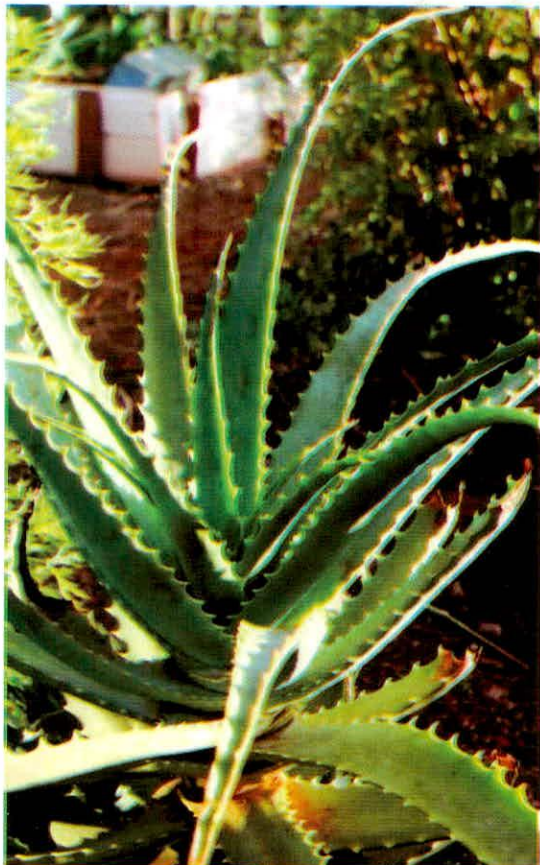
Forma de preparo: infusão: 1 colher de sopa das folhas secas (2 gramas) em 1 xícara de água (150 ml)

Modo de usar: Uso interno. Acima de 12 anos. 1 xícara, 15 minutos após o preparo, 3 vezes ao dia entre as refeições.

Cuidados e restrições de uso: pacientes epiléticos, mulheres grávidas ou que estejam amamentando não devem utilizar essa planta em doses superiores às doses empregadas nos alimentos. Não usar em pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões. Não utilizar em gestantes, mulheres que estejam amamentando e crianças. Não deve ser usado em pessoas com doença prostática. Doses acima das recomendadas podem causar nefrite e distúrbios gastrintestinais. Não usar em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecristim.

Como plantar: O alecristim prefere solos secos, arenosos e bem drenados. Prefere climas temperados quentes, não tolera regiões de inverno muito rigoroso e ventos fortes. Vegeta bem em solos ricos em nutrientes, no entanto, suas folhas apresentam um menor teor de essência. Propaga-se por estacas, que devem ser plantadas em saquinhos, em agosto e setembro, e transplantadas para o canteiro em outubro ou novembro.

BABOSA



Nomes populares:
Babosa, Aloé, Babosa-de-jardim.

Nome científico:
Aloe arborescens Mill.

Parte utilizada:
folhas frescas ou secas.

Propriedade:
em forma de pó, ou ao natural,
como cicatrizante, anti-inflamatório
e hidratante.

Uso: externo.

Cuidados e restrições de uso:
não deve ser usada internamente,
pois é um potente laxante e pode
causar hemorragia gástrica.

Como plantar:
não tolera solos encharcados,
cresce em locais ensolarados e
de solo fértil. Propaga-se através
da divisão de touceiras ou por
mudas obtidas através dos brotos
que nascem na base da planta.

BOLDO

Nomes populares:

Boldo, Falso boldo.

Nome científico:

Coleus barbatus Benth.

Parte utilizada:

Folhas.

Propriedades: Azia e má digestão

Forma de preparo:

Infusão: 1-3 colheres de chá das folhas secas (1-3 gramas) em 1 xícara de chá de água (150 ml)

Maceração: Folhas frescas cortadas, esmagadas e em contato com água fria.

Modo de usar:

Uso Interno. Uma xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, crianças, hipertensos e portadores de hepatites e/ou obstrução das vias biliares.

Não usar no caso de tratamento com metronidazol ou dissulfiram, medicamentos depressores do SNC e anti-hipertensivos.

Doses acima das recomendadas quando utilizadas por um longo período podem causar irritação gástrica.

Como plantar:

Deve ser plantado em solos ricos em matéria orgânica. Não tolera solos encharcados. Não se desenvolve bem em locais com sombra.



CALÊNDULA

**Nomes populares:**

Calêndula, Maravilha, Bem-me-quer.

Nome científico:

Calêndula officinalis L.

Parte utilizada:

Flores.

Propriedades:

antisséptico, anti-inflamatório e cicatrizante. Utilizada em inflamações, lesões, contusões e queimaduras.

Forma de Preparo:

Infusão: 1 a 2g da planta seca (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar: Somente uso externo.

Após higienização, aplicar compressas na região afetada até 3 vezes ao dia. Fazer bochecho ou gargarejos 3 vezes ao dia. Não engolir.

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser usada por pessoas sensíveis às substâncias da planta.

Não deve ser usado internamente

Não usar em crianças menores de 2 anos.

Como plantar: o solo para plantio deve conter alto teor de matéria orgânica e ser bem drenado. Não tolera temperaturas muito elevadas. Propaga-se por sementes.

CAMOMILA

Nomes populares:

Camomila, Camomila alemã, Maçanilha, Matricária.

Nome científico:

Matricaria chamomila L.

Parte utilizada:

Flores.

Propriedades:

Interno: cólicas, má digestão e gases intestinais e sedativo leve.

Externo: anti-inflamatório local, na forma de compressas.

Forma de Preparo:

Infusão: 3 gramas da planta seca (1 colher de sopa) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de Usar:

Interno: acima de 12 anos. Tomar 150 ml do infuso, 5 a 10 minutos após o preparo, 3 vezes ao dia entre as refeições.

Externo: Fazer bochechos e/ou gargarejos, cinco a 10 minutos após o preparo três vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

não pode ser usada durante a gravidez e nem durante a lactação. Algumas pessoas podem apresentar reações alérgicas a esta planta. Podem surgir reações alérgicas ocasionais. Em caso de



superdosagens, podem ocorrer náuseas, excitação nervosa e insônia. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à camomila ou plantas da família *Asteraceae*.

Como plantar:

crece em solo fértil, com pouco teor de umidade. Não tolera excesso de calor, nem secas prolongadas. A propagação se dá por meio de sementes que devem ser semeadas em sulcos na terra.

CAPIM-LIMÃO

**Nomes populares:**

Capim-limão, Capim-cidreira, Capim-cheiroso e Capim-cidrô.

Nome científico:

Cymbopogon citratus Stapf.

Parte utilizada:

folhas frescas ou secas.

Propriedades:

antiflatulento (contra gases intestinais), antiespasmódico (contra cólicas), calmante suave (apenas com as folhas frescas)

Modo de Preparo: infusão. 1 a 3 g (1 a 3 colheres de chá da planta seca) em 150 ml de água (uma xícara de chá).

Modo de usar: Uso: interno. Acima de 12 anos. Tomar uma xícara de chá 5 minutos após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

pessoas sensíveis aos componentes da planta. Quando o refresco for preparado com folhas frescas batidas no liquidificador, com água, coar bem para evitar que fiquem pequenos fragmentos de folhas que podem causar pequenas lesões na mucosa intestinal.

Como plantar:

crece em qualquer tipo de solo, desde que bem drenado e fértil. Obtêm-se mudas através de touceiras e planta-se em covas.

CARQUEJA

Nomes populares:

Carqueja, Carqueja amarga, Carqueja-do-mato, Carquejinha.

Nome científico:

Baccharis trimera Less.

Parte utilizada:

folhas e flores.

Propriedades:

digestivo e diurético.

Modo de preparo reparo:

infusão: 2,5 g (2 colheres e meia de chá) da planta seca em 150 ml de água (uma xícara de chá).

Modo de usar:

Uso interno. Acima de 12 anos. Tomar uma xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser usado durante a gravidez e amamentação. O uso pode causar hipotensão. Evitar o uso juntamente com medicamentos para hipertensão e diabetes

Como plantar:

deve ser plantado no período de setembro a janeiro. Cresce nos mais variados tipos de solo, desde que bem drenados. Propaga-se através de estacas (15 a 20 cm) dos ramos mais novos.



CAVALINHA

**Nomes populares:**

Cavalinha, Rabo-de-cavalo, Erva canudo, Cavalinha-dos-campos.

Nome científico:

Equisetum arvense e outras.

Parte utilizada:

caule.

Propriedades:

diurético.

Modo de preparo :

Infusão: 3 gramas (1 colher de sopa) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar

Uso interno: 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser usada por tempo prolongado. Não pode ser usado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca. Em caso de superdosagem pode provocar hipotensão (queda acentuada da pressão arterial), irritação gástrica, reduzir os níveis de vitamina B1 e provocar irritação no sistema urinário.

Como plantar:

Deve ser plantada em lugares úmidos e terrenos pantanosos. Propaga-se através de touceiras.

CITRONELA

Nomes populares:

Citronela, Citronela-do-ceilão.

Nome científico:

Cymbopogon nardus.

Parte utilizada:

folhas.

Propriedades:

repelente de insetos.

Preparo:

alcooolatura.

Uso popular:

no ambiente para repelir insetos.

Cuidados e restrições de uso:

não pode ser usada internamente, pois apresenta alta toxicidade. Cuidado para não confundir esta planta com capim-limão.

Como plantar:

propaga-se por touceiras. Deve ser plantada em solo bem drenado, rico em matéria orgânica e em local com incidência de luz solar.



CONFREI

**Nomes populares:**

Confrei, Consoladora, Orelha-de-burro, Consolida.

Nome científico:

Symphytum officinale L.

Parte utilizada:

folhas e raízes.

Propriedades Medicinais:

cicatrizante de ferimentos não infectados.

Forma de Preparo:

infusão das folhas e decocção das raízes.

Modo de Usar: exclusivamente externo.

Pode ser feito por compressas e lavagens locais, várias vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

não deve ser usada internamente pois provoca efeitos tóxicos graves sobre o fígado. Não deve ser usada por gestantes. Após o uso tópico na pele não se expor ao sol, pois é fotossensibilizante podendo provocar queimaduras. Aconselha-se proteger a pele durante o manuseio da planta seca e fresca.

Como plantar:

deve ser plantada em solo úmido, porém não encharcado, com bom teor de matéria orgânica. A época ideal de plantio é entre agosto e novembro. A propagação se dá por divisão de touceiras.

ERVA-CIDREIRA

Nomes populares:

Erva-cidreira brasileira, Cidreira, Cidrô.

Nome científico:

Lippia alba.

Parte utilizada:

folhas.

Propriedades:

Calmante suave em quadros leves de ansiedade e insônia, digestivo, antiflatulento (contra gases) e contra cólicas abdominais.

Forma de Preparo:

Infusão: 1 a 3 g de planta seca (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar

Uso: interno. 3 a 7 anos: tomar 35 ml de chá, de 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 7 anos: tomar 75 ml de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 12 anos: uma xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 70 anos: 75 ml de chá, 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser usada por pessoas sensíveis às substâncias da planta. Não deve ser usado por pessoas com pressão baixa. Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (queda da pressão).

Como plantar:

Deve ser plantada em solos férteis. Não tolera excessos de calor e frio. Propaga-se por sementes e estacas.



ESPINHEIRA-SANTA

**Nomes populares:**

Espinheira-santa, Espinho-de-deus, Cancerosa, Salva-vidas.

Nome científico:

Maytenus ilicifolia Mart.

Parte utilizada:

folhas.

Propriedades:

Distúrbios da digestão, azia, gastrite e protetor contra úlceras gástricas em uso de medicamentos anti-inflamatórios não esteroidais.

Forma de Preparo:

Decocção: 1 a 3 gramas da planta seca (1-3 colheres de chá) em 150ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar:

Uso interno: Acima de 12 anos. Tomar uma xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

Não deve ser usada durante a gravidez, pois não há estudos que comprovem a sua segurança. Pode causar diminuição do leite em mulheres que amamentam. Não deve ser utilizado por crianças menores de 6 anos.

Como plantar: é uma planta nativa.

Cresce principalmente em matas ciliares. Prefere solos ricos em matéria orgânica, mas não muito encharcados. Propaga-se através de sementes ou estacas da raiz.

FUNCHO

Nomes populares:

Funcho, Erva-doce, Fiolho.

Nome científico:

Foeniculum vulgare.

Parte utilizada:

frutos.

Propriedades:

antiflatulento (contra gases), digestivo, antiespasmódico (contra cólicas), galactagogo (aumento da produção de leite por mulheres que estão amamentando).

Forma de Preparo:

infusão. Adulto: uma colher das de sobremesa (3 a 4 gramas) de frutos secos em 150 ml (1 xícara de chá) de água. Crianças: 1 grama de frutos secos em 150 ml (1 xícara de chá).

Modo de usar: interno. Tomar uma xícara de chá antes ou após as refeições. Para estimular a secreção do leite, deve-se tomar uma xícara de chá a cada 4 horas.

Cuidados e restrições de uso:

deve ser utilizado com cautela em pacientes alérgicos e evitar o seu uso em gestantes.

Como plantar:

deve ser plantado em solos férteis e bem drenados. Propaga-se através de sementes.



GUACO



Nomes populares: Guaco.

Nome científico:

Mikania glomerata Spreng; *Mikania laevigata*

Parte utilizada: folhas.

Propriedades: usado como expectorante.

Forma de preparo:

Infusão: 3 gramas de folhas secas (1 colher de sopa) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar: Uso interno.

Acima de 12 anos: 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.

Crianças acima de 3 anos: 1 xícara de chá , 2 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

Não pode ser usado por pessoas que fazem uso de anticoagulantes orais. Não pode ser usado por tempo muito prolongado, pois pode causar hemorragia. Não deve ser usado em caso de suspeita de dengue. Não pode ser usado em crianças menores de 3 anos e nem por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Doses acima das recomendadas podem provocar vômito e diarreia.

Como plantar:

Deve ser plantado em solos ricos em matéria orgânica e bem drenados. Desenvolve-se bem à meia-sombra e propaga-se por estacas de partes da planta. Melhor período para o plantio entre os meses de setembro e janeiro.

HORTELÃ

Nomes populares:

Hortelã pimenta, Erva-boua, Hortelã-cheirosa, Hortelã-de-tempero.

Nome científico: *Mentha piperita* L.

Parte utilizada: folhas

Propriedades:

digestivo, antiespasmódico (cólicas), antiflatulente (gases), problemas hepáticos.

Forma de Preparo:

infusão. 1,5 gramas da planta seca (3 colheres de café) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

1 colher de sopa da planta fresca, picada, em 150 ml de água (1 xícara de chá).

Modo de usar:

Uso interno. Acima de 12 anos, 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso:

não deve ser usada por quem tem asma e alergia respiratória. Não pode ser usada em inalações, pois pode causar irritação das mucosas. Não deve ser usada por mulheres que estão amamentando, pois pode diminuir a produção de leite. É contraindicado para pessoas com cálculos biliares e danos hepáticos severos.

Como plantar:

deve ser plantado em solos arenosos, ricos em matéria orgânica, com boa iluminação solar. Propaga-se por divisão de touceiras.



POEJO

**Nomes populares:**

Poejo, Erva-de-são-lourenço, Menta-selvagem.

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Parte utilizada:

folhas ou sumidades florais.

Propriedades:

Expectorante, antiespasmódico (cólicas), antiflatulento (contra gases), digestivo e estimulante do apetite.

Modo de Preparo:

Infusão: 1 grama de plantas secas (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água (1 xícara de chá)

Modo de usar:

Uso: interno. Em adultos:
1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia

Cuidados e restrições de uso:

Não pode ser usado por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Não deve ser utilizada em pacientes com distúrbios convulsivos ou com insuficiência renal. Seu uso é contraindicado em crianças. Não pode ser utilizado para fazer inalações. Não deve ser utilizado por tempo prolongado

Como plantar:

Deve ser plantado em solos bem drenados, com alto teor de matéria orgânica, em local bem iluminado. Não tolera geada. Propaga-se por mudas.



QUEBRA-PEDRA

Nomes populares: Quebra-pedra, Arranca-pedra, Arrebenta-pedra.

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L. e outras espécies.

Parte utilizada: partes aéreas.

Propriedades: usado na eliminação e combate aos cálculos renais pequenos, eliminação de ácido úrico e antiespasmódico (combate a cólicas).

Forma de preparo:

Infusão: 3 g da planta seca (1 colher de sopa) em 150 ml de água (1 xícara de chá).

Modo de usar: uso interno. Acima de 12 anos. Tomar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados e restrições de uso: não deve ser usado em altas doses, pois pode levar a intoxicação. Não é recomendado para eliminação de cálculos renais grandes. Não deve ser utilizado por gestantes. Não utilizar por tempo prolongado. Concentrações muito acima das recomendadas podem causar diarreia e hipotensão arterial (pressão baixa).

Como plantar: deve ser plantado em terrenos úmidos e bem iluminados. Propaga-se por sementes.





Programa
Maringá
Saudável



SAÚDE
Secretaria de
Saúde

Prefeitura de
MARINGÁ
Construindo uma cidade cada vez melhor