



**Educação de Jovens
e Adultos - EJA**

**Aos Educandos e
Educadores da EJA**

“A Educação, qualquer que seja ela,
é sempre uma teoria do conhecimento posta em prática”.

Paulo Freire

**Recursos terapêuticos utilizados pela população brasileira nos
cuidados primários à saúde.**

As plantas medicinais e seus derivados são recursos terapêuticos utilizados pela população brasileira nos cuidados primários à saúde. E, portanto, durante a pandemia de COVID-19, as plantas medicinais podem ser muito úteis para combater os males que vêm com o isolamento social, como depressão ansiedade e insônia. Esta cartilha também traz plantas que atuam no sistema respiratório e proporcionando melhora da imunidade.

É importante se lembrar que: sempre que possível, consulte um médico ou profissional da saúde, principalmente, se os sintomas persistirem.

VOCÊ SABIA?

O QUE É PLANTA MEDICINAL?

É a planta usada para tratamento de enfermidades.

O QUE É PRINCÍPIO ATIVO?

É a parte química da planta, responsável pela ação medicinal.



O QUE É FITOTERAPIA?

É o tratamento que utiliza a matéria ativa vegetal, como as plantas medicinais, para a melhoria da saúde.

ATENÇÃO

Plantas medicinais usadas em excesso e/ou de forma errada podem fazer mal! Mesmo sendo natural, é preciso ter cuidados.



CUIDADOS ESPECIAIS

- É preciso sempre conferir, se as partes da planta a serem utilizadas estão em bom estado: íntegras, novas, sem mofo e sem insetos. Além disso, é necessário saber, com certeza, qual parte da planta deve ser utilizada.
- Algumas plantas podem ter o mesmo nome popular e serem de espécies diferentes, por isso, atenção! Adquirir suas plantas medicinais de locais confiáveis, como Unidades Básicas de Saúde, farmácias etc.
- Não se deve colher plantas perto de esgotos, lagos e lagoas poluídas, pois devemos fazer isso para evitar possíveis contaminações.
- Evite o uso de chás em crianças menores de 6 meses, grávidas ou lactantes sem orientação de um profissional de saúde.
- Conheça o modo certo de preparar o remédio com a planta medicinal.
- Em casos de efeito indesejado ou se os sintomas persistirem, procure o serviço de saúde mais próximo.



MEDIDAS

Colher de café = 2 ml = 0,5 g

Colher de chá = 5 ml = 1 g

Colher de sobremesa = 10 ml = 2 g

Colher de sopa = 15 ml = 3 g

Xícara de chá (pequena) = 50 ml

Xícara de chá (grande) = 150 ml

Copo de vidro (tipo americano) = 150 ml

FORMAS DE PREPARAÇÃO

INFUSÃO

Ferva a água, jogue a água fervente em uma xícara com a planta; tampe e deixar descansar por 10 a 15 minutos.

DECOCÇÃO

- Em um recipiente, coloque a água e a planta medicinal num recipiente com água;
- Deixe ferver por 5 a 10 minutos;
- Após desligar o fogo, deixe esfriar por 5 minutos;
- Não utilize panelas de alumínio e ferro.

XAROPE

- Ferva em um recipiente: 2 xícaras de água + 2 xícaras de açúcar;
- Deixe ferver até engrossar e ficar com ponto de calda;
- Deixe esfriar e adicione ao chá da planta medicinal a calda.

OBS: a calda de açúcar + água pode ser substituída por mel.