

Cantinho da Vovó

O Cantinho da Vovó abriga diversas plantas medicinais plantadas pelos diferentes grupos de crianças. A partir do cultivo de chás indicados na infância, este espaço possibilita desenvolver atividades educativas relacionadas ao cuidado e conhecimento destas plantas e sua relação com a saúde .



Uso de chás na infância

O uso de chás na infância pode ser muito benéfico, tomando os devidos cuidados. A Organização Mundial da Saúde recomenda seu uso apenas a partir dos dois anos de idade, com as dosagens mais diluídas. Não se deve utilizar como remédio, para isso, sempre consulte um médico.



Em caso de dúvidas, entre em contato:

ambiental.ndi@gmail.com

nutricao.ndi@contato.ufsc.br

sas.ndi@contato.ufsc.br

Tratado das plantas medicinais [recurso eletrônico]: mineiras,nativas e cultivadas / Telma Sueli Mesquita Grandi. 1. ed. 2014.

Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Disponível em: http://www.redeblh.fiocruz.br/media/10palimsa_guia13.pdf

Monografia da espécie: *Matricaria chamomilla*. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>

Monografia da espécie: *Mentha x piperita*. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Mentha-piperita.pdf>

Monografia da espécie: *Mikania glomerata*. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2016/fevereiro/05/Monografia-Mikania.pdf>



Cartilha de chás do NDI

Projeto de extensão de
Educação Ambiental

Jun/2020

Chá, preparo

de infusão

Para a infusão, deve-se mergulhar as partes utilizáveis da planta escolhida em água fervente. Em seguida, abafar e deixar descansar com uma tampa por 5 a 10 minutos. Coar e beber, quente ou frio.



Para a compressa, seguir os passos do preparo do chá deixando descansar por 10 minutos. Coar e deixar esfriar para mergulhar a compressa limpa, retirando o excesso de líquido para aplicar sobre o local.

Uso de compressa

Matricaria chamomila

Camomila



Parte utilizada: Partes aéreas, folhas e flores.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, tem efeito calmante e no alívio de dores. Em forma de compressas, auxilia nas irritações da pele.

Restrições: Em caso de hipersensibilidade conhecida ou alergia a planta.

Mentha piperita

Hortelã pimenta



Parte utilizada: Folhas.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, auxilia contra distúrbios gastrointestinais e problemas respiratórios.

Restrições: Em caso de alergias ou em altas doses (como no uso em forma de óleo essencial), pode causar apneia em crianças.

Mikania glomerata

Guaco



Parte utilizada: Folhas.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, alivia sintomas de gripe, como tosse e rouquidão.

Restrições: Em caso de alergias a esta planta, pessoas com doenças no fígado ou que utilizem anticoagulantes e mulheres grávidas

Pimpinella anisum

Anis ou erva-doce



Parte utilizada: Folhas, frutos e sementes.

Benefícios e Uso: Em forma de chá, auxilia contra dores de barriga, má digestão, gases e gastrite.

Restrições: Em caso de alergias à planta, gravidez e sensibilidade ao estrogênio e/ou catecolamina.