



Práticas educativas em saúde:

# Chás caseiros



Programas de Pós-graduação  
Plantas Medicinais e Fitoterápicos na Atenção Básica  
Ciência Animal com ênfase em Produtos Bioativos

Umuarama-PR, 2020

**Diretora Executiva de gestão da Comunicação e da Divulgação Institucional**

Dra. Cláudia Elaine Garcia Custódio

**Departamento de Comunicação**

Profa. Ma. Terezinha Aguiar

**Coordenadoria de Pesquisa e Extensão**

Profa. Dra. Evelyn Claudia Wietzikoski Lovato

**Organizadores:**

Felipe André Pereira Ramos  
Paula Montanhini Favetta  
Profa. Dra. Andréia Assunção Soares  
Profa. Dra. Ezilda Jacomassi  
Prof. Dr. Ricardo de Melo Germano  
Joice Karina Otênio  
Fernanda Spesia Antonio  
Liliana de Sousa Baia  
Letícia Martins Hildebrand  
Gracielle Moreira do Nascimento  
Jéssica Bomfim dos santos  
Laurieti de Almeida  
Eliane Santos Cardoso

**Comissão Científica:**

Prof. Dr. Emerson Luiz Lourenço Botelho  
Profa. Dra. Evelyn Claudia Wietzikoski Lovato  
Profa. Dra. Daniela Dib Golçalves

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Bruno Moro

Ficha catalográfica

P912 Práticas educativas em saúde: chás caseiros / Felipe André Pereira Ramos (organizador). – Umuarama : Universidade Paranaense – UNIPAR, 2020.  
E-book.

ISBN 978-65-87557-64-9

1. Chá. I. Ramos, Felipe André Pereira. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 641.877

Bibliotecária Responsável Inês Gemelli CRB 9/966

Unipar – Universidade Paranaense  
2020

A **horta comunitária** de um bairro de **Umuarama-Pr**, é destinada a comunidade, e os alimentos proporcionam uma melhora na qualidade de vida das pessoas. As pessoas responsáveis pela horta convidaram professores e alunos do **Programa de Pós-Graduação em Plantas Medicinais e Fitoterápicos na Atenção Básica e Ciência Animal com Ênfase em Produtos Bioativos da UNIPAR-Umuarama-Pr** para realizar uma palestra sobre as propriedades funcionais dos **chás caseiros** (plantas medicinais) em proporcionar benefícios à saúde.





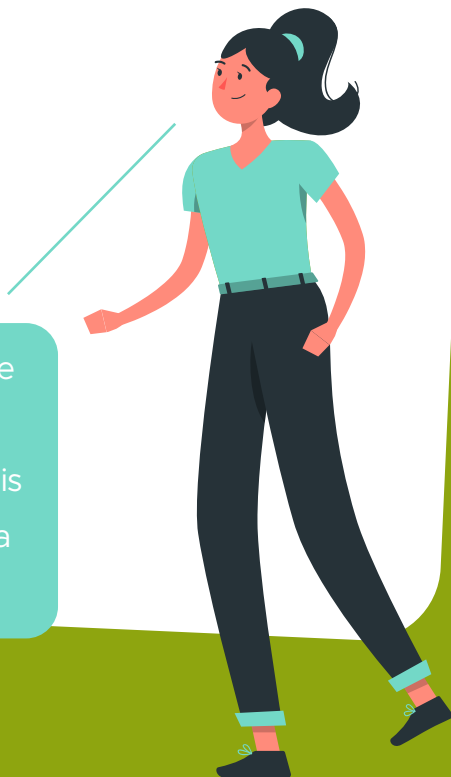
Meu nome é Alice e hoje iremos falar sobre **Alimentos Funcionais**.

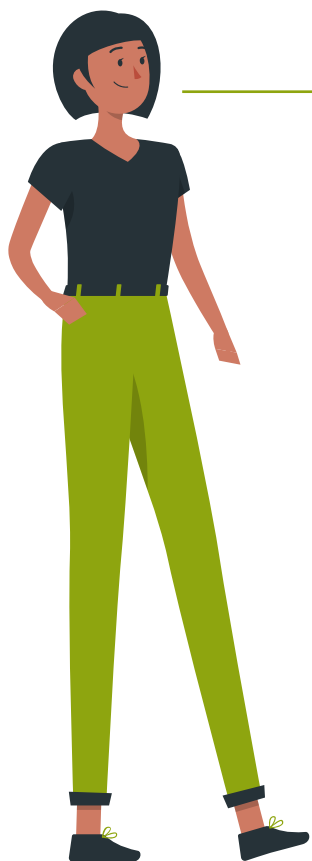
Nossos alunos irão falar da importância dos alimentos produzidos na horta comunitária que contribuem na prevenção e no tratamento de algumas doenças.



Meu nome é Ana e irei explicar o que são **alimentos funcionais** e sua importância na qualidade de vida. Alguém sabe o que é um alimento funcional?

É o alimento que faz parte da nossa alimentação, como as plantas medicinais que produzimos na nossa horta comunitária.





**Alimentos Funcionais** ou **Nutracêuticos** são os alimentos que são consumidos *in natura* como parte da dieta normal e que possuem valores nutricionais e são benéficos à saúde, sem supervisão médica. Esses alimentos devem fazer parte da dieta alimentar diariamente.

As plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio (chás caseiros) na nossa população ou comunidade. Na horta comunitária, o cultivo de plantas medicinais é importante, tais como: **hibisco, guaco, capim-limão, camomila, espinheira-santa.**



Fonte: Freepik

**Hibisco**



Fonte: Os autores

**Guaco**



Fonte: Pixabay

**Capim-Limão**



Fonte: Freepik

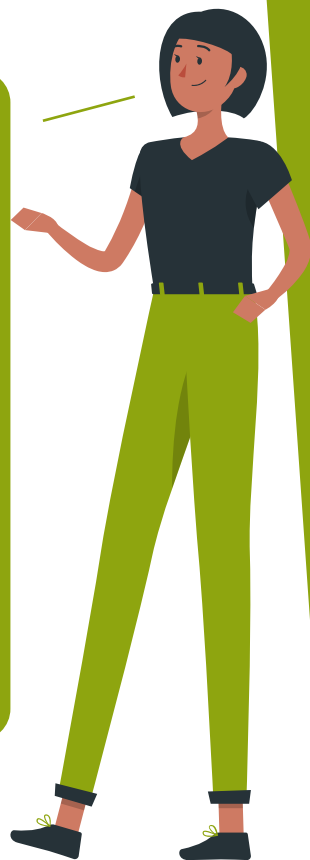
**Camomila**

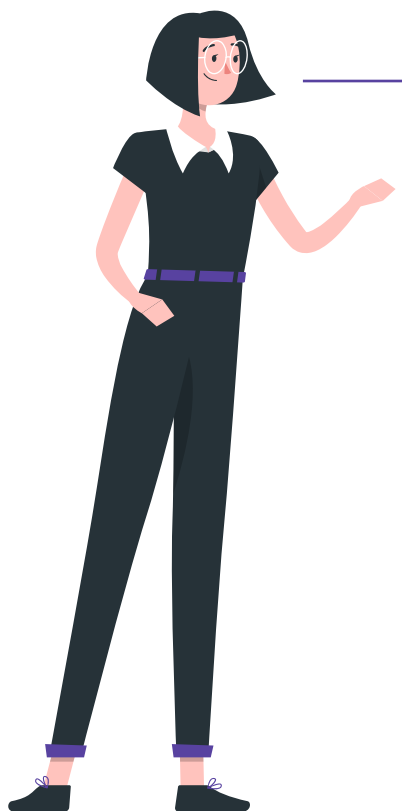


Fonte: Pixabay

**Espinheira-santa**

Essas plantas medicinais são utilizadas como alimentos funcionais e é preciso conhecer a planta e saber como prepará-la adequadamente. Para isto, vocês podem consultar um profissional da área da Saúde para as recomendações adequadas e coerentes que assegurem uma alimentação saudável e que podem diminuir o risco de incidência de doenças.





As informações corretas  
estão compiladas em um livro  
chamado de **Memento**

**Fitoterápico: Farmacopéia  
Brasileira - ANVISA/2016.**

Esse livro é fundamental para  
prescrição médica adequada  
desses alimentos funcionais  
no intuito de prevenir e/ou  
tratar alguma enfermidade.





O **hibisco** é uma planta originária da Ásia, pertence ao gênero ***Hibiscus*** e atende ao nome científico de ***Hibiscus sabdariffa* L.**

**Indicações:** Ação antioxidante, hipoglicemiante, hipotensor, emagrecedor (termogênico).

**Contra-indicações:** Contraindicado para gestantes e lactantes.

Não recomendado para portadores de problemas hepáticos e renais devido a estudos com alterações enzimáticas nesses órgãos.

**Modo de preparo do chá de Hibisco:**

1 a 2 colheres de chá das folhas frescas trituradas para uma xícara de chá de água fervente. Adicionar as folhas na água fervente e deixar por aproximadamente 10 minutos. Após retirar as folhas, e tomar o chá de 3 a 4 vezes por dia.



O **Guaco** é uma espécie vegetal com diversas propriedades terapêuticas, é conhecido cientificamente como ***Mikania glomerata Spreng.***

**Indicações:** Broncodilatador, expectorante, tosse, gripe e resfriado.

**Contra-indicações:** Pode ter interação com anticoagulantes cumarínicos (Ex. Varfarina). Não é recomendado para gestantes e crianças menores de 1 ano de idade.

**Modo de preparo do chá de Guaco:**

1 colher de sopa das folhas frescas trituradas para uma xícara de chá de água fervente. Adicionar as folhas na água fervente e deixar por aproximadamente 10 minutos. Após retirar as folhas, e tomar o chá de 3 a 4 vezes por dia.



Vamos falar dos benefícios do Chá de **Capim-limão** e também chamado de **Capim-cidreira**. O nome científico dessa planta é ***Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.**

**Indicações:** O chá proporciona ações benéficas nos humanos: calmante, antidepressivo, analgésico, digestiva, diurética, dores abdominais – gastrointestinal, pessoas hipertensas.

**Contra-indicações:** Gestantes, crianças abaixo de 12 anos e a utilização do chá com superdosagem.

**Modo de preparo do chá Capim-limão:**

1 colher de sopa das folhas frescas picadinhas para uma xícara de chá de água fervente; deixar em repouso por 10 minutos. Retirar as folhas e tomar o chá de 2 a 3 vezes por dia.



A espécie ***Matricaria chamomilla L.***, ou como é popularmente conhecida **Camomila** é muito utilizada em forma de chás de suas flores para diversas enfermidades.

**Indicações:** Calmante, insônia, crises nervosas, anti-inflamatório, azia, constipação e má digestão.

**Contra-indicações:** Pode causar reações alérgicas em pessoas sensíveis a planta. Em caso de superdosagem podem ocorrer náuseas, excitação nervosa e insônia.

**Modo de preparo do chá de Camomila:**

1 colher de sopa das flores frescas trituradas para uma xícara de chá de água fervente.

Adicionar as flores na água fervente e deixar por aproximadamente 10 minutos.

Após retirar as flores, e tomar o chá de 3 a 4 vezes por dia.



A **Espinheira-santa** recebe esse nome pelos espinhos presentes em suas folhas, é denominado cientificamente como ***Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek.**

**Indicações:** Gastrite, úlcera gástrica, diurético, hipotensor e anti-inflamatório.

**Contra-indicações:** Não é recomendado para gestantes e lactantes.

**Modo de preparo do chá de Espinheira-santa:**

1 colher de sopa das folhas frescas trituradas para uma xícara de chá de água fervente. Adicionar as folhas na água fervente e deixar por aproximadamente 10 minutos. Após retirar as flores, e tomar o chá de 3 a 4 vezes por dia.

As plantas medicinais possuem compostos com atividades biológicas benéficas ao nosso organismo. Esses compostos são chamados de compostos bioativos e são importantes para a prevenção e tratamento de algumas doenças.

É importante lembrá-los que nem todas as Plantas Medicinais que vocês têm acesso, trazem benefícios para a saúde.

Sempre que tiverem dúvidas sobre a utilização de plantas medicinais, procurem as unidades básicas de saúde (UBS) e conversem com um profissional da área da saúde.



A UNIPAR tem um Horto Medicinal, localizado no Campus 2, que é um laboratório vivo, como mais de 450 espécies de plantas, para serem exploradas.

Convidamos todos para conhecerem o Horto Medicinal da UNIPAR e estaremos a disposição para esclarecer suas dúvidas

As orientações corretas sobre a utilização dos chás das plantas medicinais (Hibisco, Guaco, Capim-limão, Camomila e Espinheira-santa) são importantes para a prevenção e tratamento adjuvante de algumas doenças.



Convidamos todos para conhecerem o Horto Medicinal da UNIPAR e estaremos a disposição para esclarecer suas dúvidas.

Agradecemos a Presença de todos!!!



[www.unipar.br](http://www.unipar.br)