

As plantas medicinais foram identificadas e usadas ao longo da história da humanidade, pois têm a capacidade de sintetizar uma grande variedade de compostos químicos que são utilizados para desempenhar funções biológicas importantes e para a defesa contra o ataque de predadores. Os compostos químicos em plantas mediam seus efeitos sobre o corpo humano podendo auxiliar no tratamento de problemas de saúde. São diversos os usos destas plantas. Vamos conhecer alguns?

Uso medicinal como chás:

- Camomila (*Matricaria camomila*): melhora gases, diarreia nervosa, colite, gastrite e hemorroidas.
- Boldo (*Peumus boldos*): melhorar a atividade do fígado e assim contribui para a destoxificação hepática.
- Hortelã (*Mentha piperita*): melhora a digestão
- Erva-cidreira (*Lippia citriodora*): melhora a cólica e gases. É anti-inflamatória.
- Gengibre (*Zingiber officinale*): melhora náuseas e enjoo
- Chá Verde (*Camellia sinensis*): melhora da capacidade cerebral evitando alguns tipos de demência.

Uso como repelente natural

Certas plantas atraem insetos, que podem inibir o próprio crescimento dos vegetais ou trazer transtornos por causa de sua grande concentração e reprodução. Para acabar com insetos no jardim e também dentro de casa, uma opção saudável e ecológica é cultivar plantas que funcionam como repelente natural, uma boa opção são algumas plantas medicinais.

- Citronela: afasta os borrachudos e os pernilongos
- Lavanda: espanta mosquitos
- Manjeriço: afasta moscas e mosquitos
- Hortelã: inibe formigas do jardim
- Alecrim: inibe gatos de local indesejado

Uso como temperos e condimentos

- Hortelã ou Menta: tempera saladas frescas
- Canela: tempera carnes
- Gengibre: utilizados em caldas e doces
- Manjeriço: tempera carnes, saladas e sopas
- Tomilho: tempera carnes, ovos e feijão.

VAMOS LÁ DESCOBRIR QUAL O NOME DAS PLANTAS MEDICINAIS ABAIXO.



1. Oregano 2. alecrim 3. tomilho
4. aneto 5. salsa 6. coentro

fonte:

<https://www.metropoles.com/colunas-blogs/na-medida/10-tipos-de-cha-e-as-propriedades-medicinais-de-cada-um/amp>

O QUE É O PET CONEXÕES DE SABERES SOCIOAMBIENTAIS DA UFRB?

O PET é o Programa de Educação Tutorial que desde 2004 é gerido pelo Ministério da Educação e executado por Instituições de Ensino Superior - IES. O PET é desenvolvido por grupos de estudantes, com tutoria de um docente, organizados a partir de formações ao nível de graduação nas IES do País e orientados pelo princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão e da educação tutorial. O PET Conexões de Saberes Socioambientais da UFRB foi criado em 2010 com o propósito de:

- Promover diálogos entre a universidade e as comunidades;
- Desenvolver projetos inovadores adequados à permanência de estudantes de origem popular na universidade, democratizando o acesso ao ensino superior;
- Aprofundar a formação dos jovens universitários de origem popular como pesquisadores e extensionistas, visando sua intervenção qualificada em diferentes espaços sociais;
- Implantar ações e projetos de assistência integral aos grupos sociais em situação mais crítica de vulnerabilidade social e ambiental;
- Estimular o debate crítico, reflexivo e o desenvolvimento de ações de caráter socioambiental junto às comunidades universitária e não universitária.

VENHA NOS CONHECER!

PET CONEXÕES DE SABERES SOCIOAMBIENTAIS
Pavilhão de Aulas II, Sala 114 A – Campus Cruz das Almas da UFRB
Rua Rui Barbosa 710, Centro – Cruz das Almas – BA.
CEP 44380-000
E-mail: petsocioambientais.ufrb@gmail.com

SÉRIE SOCIALIZANDO SABERES

Elaboração: Welly Sacramento Santana – acadêmica do Curso de Agroecologia da UFRB/ Petiana do PET SocioAmbientais

Supervisão: Alexandre A. Almassy Júnior- Prof. CCAAB/UFRB/Tutor do PET Socioambientais

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia



Pró-Reitoria de Graduação

Programa de Educação Tutorial



SÉRIE SOCIALIZANDO SABERES

OS VÁRIOS USOS DAS PLANTAS MEDICINAIS



CRUZ DAS ALMAS – BA