

PLANTAS MEDICINAIS: "O CHÁ NOSSO DE CADA DIA"

BENEFÍCIOS PARA HUMANOS E SEUS PETS

Profa. Dra. Andréia Assunção Soares
Profa. Dra. Francislaine Lívero
Profa. Dra. Ezilda Jacomassi
Felipe André Pereira Ramos
Gustavo Ratti da Silva
Joice Karina Otênio
Maria Clara Ucker Costódio
Fernanda Spesia Antonio
Liliana de Sousa Baia
Anna Paula Hadas Alves
Camila Braz Lima
Jessica Mariane Dutra da Silva
Danielly Batista da Silva
Alessandro Roberto da Silva Tessarollo
Juliana Martins Busch



Diretora Executiva de Gestão da Comunicação e da Divulgação Institucional

Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

Departamento de Comunicação

Profa. Ma. Terezinha Aguiar

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão

Profa. Dra. Evellyn Claudia Wietzikoski Lovato

Organizadores

Profa. Dra. Andréia Assunção Soares

Profa. Dra. Francislaine Lívero

Profa. Dra. Ezilda Jacomassi

Felipe André Pereira Ramos

Gustavo Ratti da Silva

Joice Karina Otênio

Maria Clara Ucker Costódio

Fernanda Spesia Antonio

Liliana de Sousa Baia

Anna Paula Hadas Alves

Camila Braz Lima

Jessica Mariane Dutra da Silva

Danielly Batista da Silva

Alessandro Roberto da Silva Tessarollo

Juliana Martins Busch

Comissão Científica

Prof. Dr. Emerson Luiz Lourenço Botelho

Profa. Dra. Evellyn Claudia Wietzikoski Lovato

Projeto Gráfico e Diagramação

Bruno Moro

Ficha catalográfica

P713 Plantas medicinais: "o chá nosso de cada dia" benefícios para humanos e pets / Andreia Assunção Soares (organizador).

– Umuarama : UNIPAR, 2020.

E-book.

ISBN 978-65-87557-07-6

1. Plantas medicinais. I. Soares, Andréia Assunção. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 615.321

Bibliotecária Responsável Inês Gemelli CRB 9/966

Unipar – Unidade Universitária Umuarama
2020



Cartilha Informativa

Projeto de Extensão: UNIPAR/2020

**PLANTAS MEDICINAIS:
"O CHÁ NOSSO DE CADA DIA"**

BENEFÍCIOS PARA HUMANOS E SEUS PETS



CONTEXTO/INTRODUÇÃO:

Foi realizada uma palestra sobre os benefícios dos chás medicinais para humanos e seus pets numa escola estadual de Umuarama-Pr. Todos os alunos e suas respectivas famílias foram convidados.

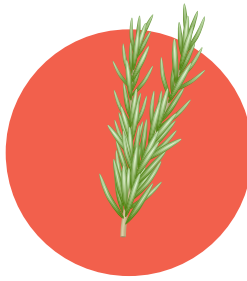
A palestra foi ministrada pelos acadêmicos de Enfermagem e Medicina Veterinária e professores da UNIPAR, Umuarama-PR.

Plantas Medicinais Abordadas:

Alho, Alecrim, Capim-limão,
Hortelã e Limão



Alho



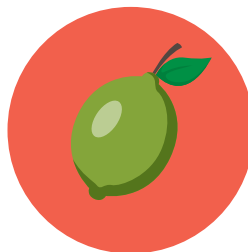
Alecrim



Capim-limão



Hortelã



Limão

Bom dia Sra. Maria. Vamos esclarecer os benefícios do chá de alho.

O alho tem o nome científico: *Allium sativum* L. e a parte utilizada para o chá são os bulbos frescos ou secos. Ele é indicado para o tratamento de asma, sintomas de gripes e resfriados...

Bom dia, eu sou a Maria, avó do Mateus. Gostaria de saber mais sobre o alho



As contra-indicações do chá de alho são: gestantes, pessoas com gastrite, hipertireoidismo. Os efeitos adversos podem ser: reações alérgicas, vertigem, distúrbios gastrointestinal... Por isso deve-se sempre consultar um profissional da área da saúde para orientações corretas.



Preparo do chá de alho:

1 dente de alho para 1 xícara de chá de água.

Colocar o alho picado ou triturado na água fervente e deixar por 5 a 10 minutos. Após filtrar para retirar o alho e deixa esfriar, e tomar 2 a 3x ao dia.



Em animais, o alho apresenta alguns benefícios, mas também pode causar intoxicações. É importante consultar um médico veterinário antes do uso para garantir a saúde e bem-estar do seu animalzinho!

Eu sou o Mateus, quero saber se posso dar esse chá para meu cachorro?



Bom dia Sr. João, o Alecrim possui nome científico *Rosmarinus officinalis* L. Os benefícios do chá de alecrim (folhas frescas) para os humanos são: auxilia na digestão, ameniza o cansaço mental, protege o fígado, auxilia na imunidade.

Bom dia, Sou João, pai da Lívia, e utilizo o chá de alecrim. Posso dar o chá para o gato da minha filha?



O chá de alecrim para os pets (cachorros e gatos) pode ser recomendado, mas é importante consultar um médico veterinário para orientações de dosagem. A dosagem para os pets é diferente para humanos!!!



Preparo do Chá de Alecrim:

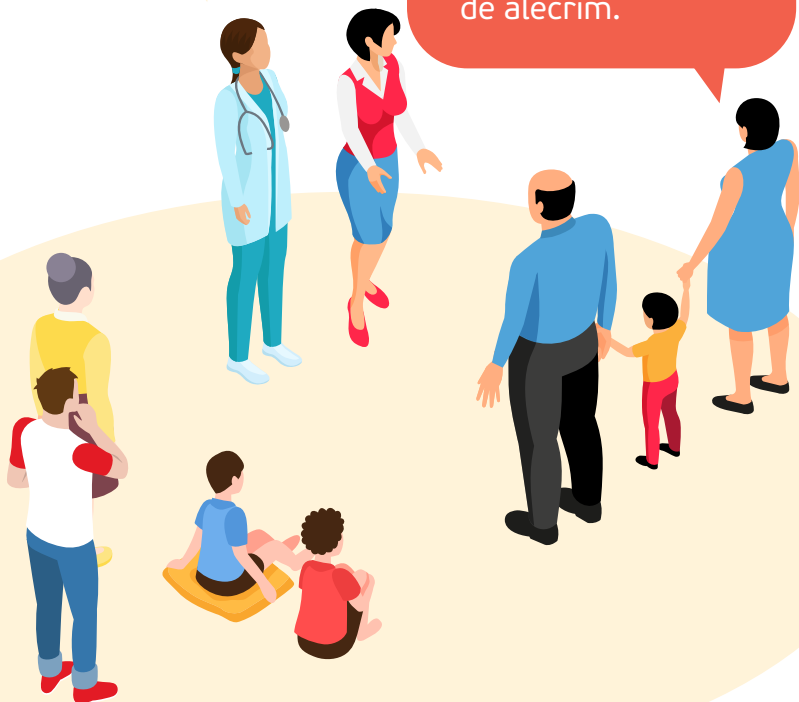
1 colher de chá das folhas frescas para uma xícara de chá de água fervente.

Adicionar as folhas na água fervente e deixar por 5 a 10 minutos e tampar o recipiente. Após retirar as folhas, tomar o chá de 3 a 4 vezes por dia.



Isso mesmo Sra. Ana, existe algumas restrições para as gestantes e pessoas alérgicas... Na dúvida sempre consultar um profissional da Saúde!

Bom dia, Sou Ana, mãe da Lívia, e meu médico disse que gestantes não devem tomar chá de alecrim.



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

As contra-indicações são: gestantes, crianças abaixo de 12 anos e a utilização do chá com super-dosagem.



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.



Bom dia, Sou Antonio, meu cachorro late muito durante a noite e os vizinhos reclamam... Posso dar o chá para acalmar meu cachorro?


O chá de capim-limão para os pets não é recomendado! Médicos Veterinários orientam que alguns compostos do chá são tóxicos para os pets!!!



Somos avós da Beatriz, e usamos o chá de hortelã, pois temos uma horta em casa. Poderia relatar quais são o benefícios para nós e para os nossos pets?

Vamos falar dos benefícios do Chá de Hortelã, conhecida como hortelã-verde. O nome científico dessa planta é *Mentha crispá L.*





Efeitos benéficos: calmante, auxilia na digestão, ação expectorante, diminuição da ansiedade e melhora a síndrome do intestino irritável.

Efeitos benéficos para os pets: possui propriedade caminativa e antibacteriana, prevenção de náuseas, e espamos gastrointestinais. Médicos Veterinários ressaltam a importância nas dosagens corretas para os pets!!!! Consultem sempre um profissional para orientações corretas!!!

As contra-indicações são: gestantes, lactantes, pessoas com anemia, crianças abaixo de 2 anos



Preparo do chá Hortelã-verde:

1 colher de sopa das folhas frescas 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.



O nome científico do **limão-taiti** é *Citrus latifolia* Tanaka.

Efeitos benéficos do chá de limão: melhora do sistema imunológico (rico em vitamina C) - combate gripes e resfriados, auxilia no processo de detoxificação do organismo, diminuição da pressão arterial, prevenção contra a anemia.

Contra-indicações: pessoas sensíveis ao ácido cítrico podem ter dor de cabeça, e pessoas com gastrite.



Preparo do chá Limão:

Adicionar dois limões inteiros (cortados em quarto partes) em 1 litro de água fervente;


Deixar em repouso por 15 minutos. Após, retirar os limões tomar o chá de 2 a 3 vezes por dia.




As orientações corretas sobre a utilização dos chás das plantas medicinais (Alho, Alecrim, Capim-limão, Hortelã e Limão) são importantes para a prevenção e tratamento adjuvante de algumas doenças.

Qualquer dúvida sobre a utilização dos chás medicinais para vocês ou seus pets, procure orientação de profissionais da saúde ou um médico veterinário.





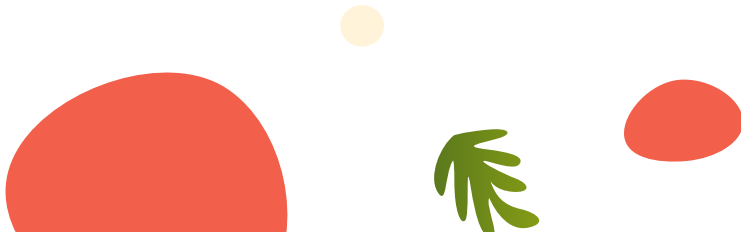
A **UNIPAR** tem um **Horto Medicinal**, localizado no **Campus 2**, que é um **laboratório vivo**, como **mais de 450 espécies de plantas**, para serem exploradas.



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

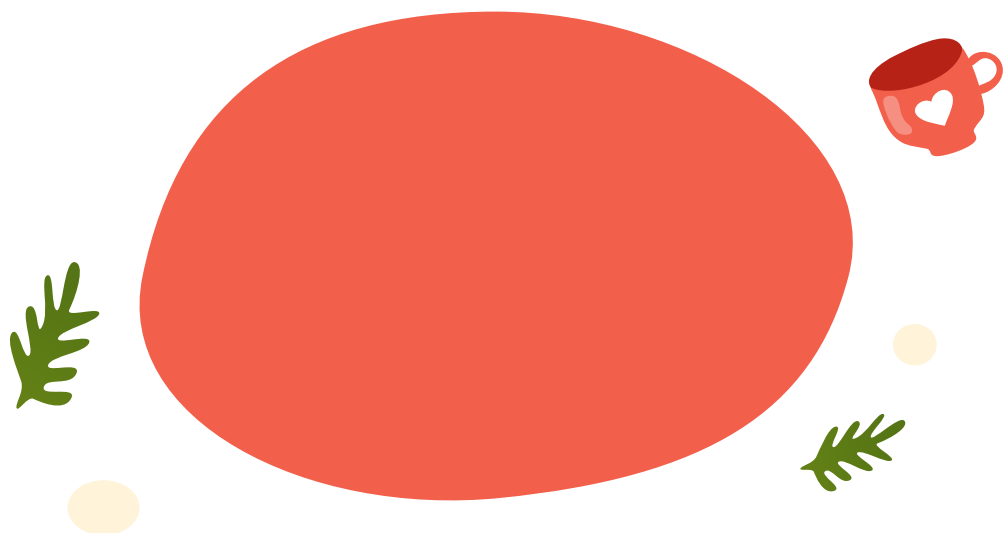
Agradecemos a Presença de Todos!!!





Os alunos e suas famílias saíram satisfeitas com as orientações sobre a utilização dos chás medicinais e pediram para a Diretora da escola, que essa palestra fosse ministrada para toda a comunidade do bairro.

Fizeram também uma lista de agendamento para visita no Horto Medicinal da UNIPAR...





www.unipar.br