



PLANTAS MEDICINAIS NO AUTOCUIDADO



PLANTAS PARA RELAXAR E ALIVIAR A ANSIEDADE



CAMOMILA
(*Matricaria chamomilla* L.)

Indicações: ansiedade e cólicas intestinais.

Como utilizar: adicione 2 a 4 colheres de chá (2 a 4 g) das flores secas em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5 min. Coe e beba 3 a 4 vezes ao dia entre as refeições.



ERVA-CIDREIRA
(*Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britt. & Wilson)

Indicações: ansiedade e insônia.

Como utilizar: adicione 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) da planta seca em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5min. Coe e tome 2 a 3 vezes ao dia logo após o preparo.



COLÔNIA
(*Alpinia zerumbet* (Pers.) B.L. Burt & R.M. Sm)

Indicações: ansiedade e pressão alta leves.

Como utilizar: coloque 1 colher de chá (1 g) das folhas trituradas da planta em 100 mL de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5min com o fogo desligado. Coe e beba três vezes ao dia.



MELISSA
(*Melissa officinalis* L.)

Indicações: ansiedade e insônia leves, distensão abdominal e flatulência.

Como utilizar: despeje 1 colher de sopa (1 a 4 g) da planta seca em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5 a 10 min. Coe e tome até 3 vezes ao dia.



LARANJA-AMARGA
(*Citrus × aurantium* L.)

Indicações: ansiedade e insônia leves.

Como utilizar: adicione 1 colher de sopa (3 g) das flores da planta em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5 a 10min. Coe e tome 30min antes das refeições.



CAPIM-SANTO
(*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf)

Indicações: ansiedade, insônia, cólicas intestinais e uterinas.

Como utilizar: despeje 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) da folha seca em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5min. Coe e tome 3 a 4 vezes ao dia logo após o preparo.



LAVANDA
(*Lavandula angustifolia* Mill.)

Indicações: ansiedade e insônia leves.

Como utilizar: adicione 1 a 2 colheres de chá (1 a 2 g) das flores secas da planta em 1 xícara de chá (150 mL) de água fervente, abafe o recipiente e aguarde 5 a 10 min. Coe e beba 3 vezes ao dia, de preferência 30 min antes de deitar-se.



MULUNGU
(*Erythrina mulungu* Mart. ex Benth.)

Indicações: ansiedade e insônia leves.

Como utilizar: ferva uma colher de café (0,5 g) de casca do caule em 1 xícara de chá (150 mL) de água por 5min. Tome até 3 vezes ao dia.



MARACUJÁ
(*Passiflora edulis* Sims)

Indicações: ansiedade e insônia.

Como utilizar: ferva 1 colher de sopa (3 g) das folhas em 1 xícara de chá (150 mL) de água por cerca de 5min. Coe e tome 1 a 4 vezes ao dia.

ATENÇÃO

Não utilize em excesso, se os sintomas persistirem procure um profissional de saúde!

ESCALDA-PÉS

A técnica de esquentar os pés consiste basicamente em mergulhar os pés em uma bacia com água morna para aliviar dores e proporcionar a sensação de relaxamento. Normalmente, junto com a água, adiciona-se ervas e sais para potencializar o efeito e a sensação de bem-estar.

Despeje a água no recipiente e adicione sais, ervas e óleos essenciais à sua escolha! Cheque a temperatura da água antes de colocar os pés, e aproveite o relaxamento por quanto tempo desejar, o recomendando é deixar os pés na água por no máximo 15 minutos e hidratá-los logo em seguida.

Alguns benefícios do esquentar-pés:

- Ajuda a aliviar o estresse;
- Melhora a qualidade do sono;
- Ajuda no cuidado aos pés.

Sugestão de plantas para esquentar-pés:

- Camomila;
- Lavanda;
- Capim-santo.

Materiais, como bolinhas de gude ou pequenas pedras arredondadas, podem servir como massajadores no fundo da bacia.



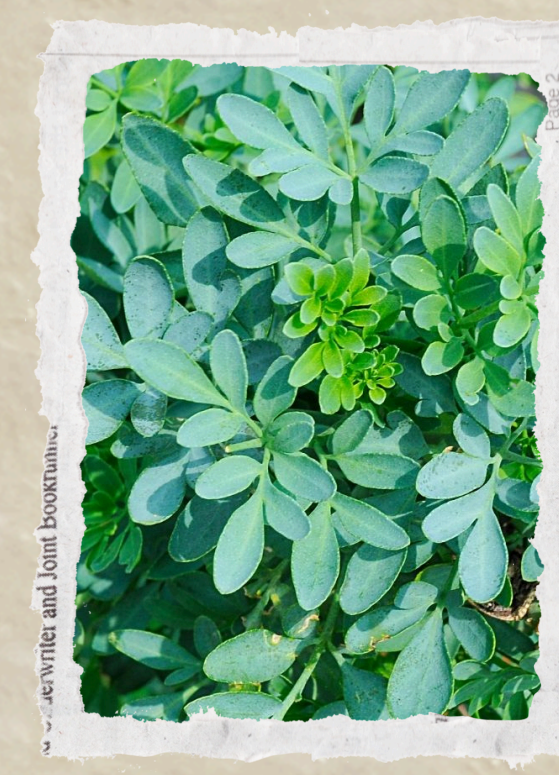
PLANTAS PARA O CUIDAR DOS CABELOS



ALECRIM (*Salvia rosmarinus* L.)

Ajuda o cabelo a crescer mais forte e saudável além de diminuir a oleosidade na raiz.

Como utilizar: ferva duas xícaras de chá (300 mL) de água, adicione duas colheres de sopa (5 g) de folhas frescas de alecrim com o fogo já desligado, abafe o recipiente e aguarde 10min. Coe a infusão, aplique no couro cabeludo, massageie e deixe agir por alguns minutos. Lave o cabelo normalmente.



ARRUDA (*Ruta graveolens* L.)

Combate piolhos e lêndeas, além de acalmar a coceira no couro cabeludo.

Como utilizar: adicione 40 g de folhas de arruda em 1 L de água fervente, tampe o recipiente e aguarde 10min com o fogo desligado. Coe, aplique do couro cabeludo até as pontas e deixe agir por 30min. Lave o cabelo normalmente e passe o pente fino enquanto estiver com condicionador.



CARQUEJA (*Baccharis trimera* (Less.) DC.)

Ajuda a reduzir a caspa e a oleosidade.

Como utilizar: ferva 2 xícaras de água (300 mL) e adicione 2 colheres de sopa (6 g) das partes aéreas da planta seca. Tampe o recipiente e desligue o fogo. Aplique no couro cabeludo e deixe agir por alguns minutos, em seguida, lave normalmente.



BABOSA (*Aloe vera* (L.) Burm.f.)

Controla a oleosidade, hidrata os fios, facilita o crescimento do cabelo e auxilia no tratamento da caspa.

Como utilizar: retire cerca de 2 colheres de sopa (30 mL) do gel das folhas da planta e bata no liquidificador com 100 mL de água. Aplique a mistura no comprimento dos fios secos e limpos, massageando o couro cabeludo e as mechas. Deixe agir por 30min e depois lave com água ou xampu.

APOIO E REALIZAÇÃO



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



DECIT/SECTICS/MS

Chamada Nº 21/2023 - Estudos
Transdisciplinares em Saúde
Coletiva
Projeto CannabiSUS



COORDENADORES

Prof. Dr. Douglas Fernando Rambo
Prof. Dr. Guilherme Carneiro Montes
Profa. Dra. Mayara de Queiroz
Profa. Dra. Priscila Gava Mazzola
Prof. Dr. Ygor Jessé Ramos

DISCENTES

Adriana Savi
Ana Cláudia Bahia
Anne Júlia Silva
Fernanda Cambuí
Erica Leticia Gomes
Higo Rio Branco
Leticia Silva
Tamara Nascimento
Thaiza Silva