

# Dicas:

Algumas práticas que auxiliam o processo de autocuidado da população:

- Cuidar da saúde física;
- Apoio psicossocial;
- Cuidado com a pele e cabelo com produtos específicos;
- Auto conhecimento: aprender sobre a própria história e herança cultural fortalece a identidade;
- Engajamento comunitário: participar de eventos e iniciativas que promovem saúde e bem estar da comunidade negra.



# REALIZAÇÃO



# APOIO



PROEXT



Fundação de Amparo  
à Pesquisa do Estado da Bahia



COMUNIDADE



# COLABORAÇÃO



@labfarterra  
@botanicaplicada

Coordenadores:  
Prof. Dr. Ygor Jessé Ramos  
Profa. Dra. Nina Cláudia Silva  
Prof. Dr. Douglas Rambo  
Profa. Dra. Mayara Queiroz

Discentes:  
Ana Claudia Bahia  
Anne Júlia Silva  
Deivid Tuxá  
Erica Alves  
Fernanda Cambuí  
Guilherme Matheus  
Higo Rio Branco  
Letícia Silva  
Tamara Nascimento

# CUIDAR: Uma Prática Ancestral

# Guia prático de autocuidado com plantas medicinais



# Plantas medicinais e o autocuidado:

## CABELO E PELE



### Alecrim (*Salvia rosmarinus* L.)

O alecrim fortalece o cabelo, aceleram o crescimento e diminuem a oleosidade.



### Camomila (*Matricaria chamomilla* L.)

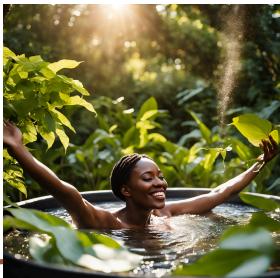
Acalma e refresca o couro cabeludo.



### Babosa (*Aloe vera* (L.) Burm.f.)

A babosa tem ativos que fortalecem o cabelo, aceleram o crescimento e diminuem a oleosidade. Além disso, também ajuda a hidratar a pele e tem propriedades cicatrizantes.

## BANHO DE ERVAS



O banho de ervas ajuda a acalmar, limpar as energias e aliviar dores, algumas delas são: **alecrim, sálvia, hortelã, levante, camomila, pitanga, alfavaquinha de cobra.**



Não usar em caso alergia ou restrições!



# Plantas Aliadas à Saúde:

## CHÁS MEDICINAIS



### Açafrão Raiz (*Curcuma longa* L.)

É uma planta medicinal com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antimicrobianas que pode ser usada na culinária e na medicina tradicional.



### Melissa (*Melissa officinalis* L.)

Combater a ansiedade e o estresse, aliviar a insônia e melhorar a digestão.



### Hibisco (*Hibiscus rosa-sinensis* L.)

Auxilia a regular do intestino e possui ação diurética.



### Erva-doce (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Serve para melhorar a digestão, possuindo também propriedades analgésicas e anti-inflamatórias.



Cuidado ao uso prolongado!

## AROMATERAPIA: ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA



É um dos óleos mais utilizados em aromaterapia, devido às suas propriedades ansiolíticas, anestésicas e sedativas.



**"Existe uma história do povo negro sem o Brasil, mas não existe uma história do Brasil sem o povo negro"**



## ATENÇÃO



Certos chás não devem ser utilizados por gestantes, lactantes, idosos, crianças, hipertensos e diabéticos. Caso opte por utilizar, consulte um profissional de saúde para obter mais informações!