

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



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
Leticia 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.)

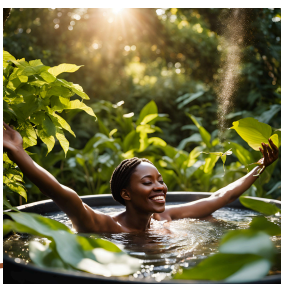
Acalma e refresca o couro cabeludo.



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, manjerição, camomila, erva-doce, pitanga, calêndula, alfavaquinha de cobra.**



Não usar em caso de 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!