



COMO POSSO  
AUMENTAR A MINHA  
IMUNIDADE EM TEMPOS  
DE CORONAVÍRUS  
COM REMÉDIOS NATURAIS?

O QUE POSSO USAR DO  
CONHECIMENTO TRADICIONAL NA  
LUTA CONTRA O COVID-19?



O QUE A CIÊNCIA DIZ?

# CARTILHA COMO POSSO AUMENTAR A MINHA IMUNIDADE EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

## COM REMÉDIOS NATURAIS?

PAG 4 - 21



MANEJO



HIGIENIZAÇÃO



PRÓS E CONTRAS

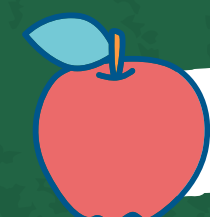


PREPARO



FAKE NEWS

PAG 22 - 26



ALIMENTOS





## CARTILHA

# COMO POSSO AUMENTAR A MINHA IMUNIDADE EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

PET-SAÚDE INTERPROFISSIONALIDADE - GRUPO COMUNIDADES TRADICIONAIS

UFMT/SMS - Cuiabá/MT

### Editores

Ana Carla da Silva Ferreira  
Dalton Cristofer de Campos  
Daniel Henrique Rodrigues Perdigão  
Giovanna Rennó Sampaio  
Isabela Fernandes Zanardo  
Marcielly de Souza Oliveira  
Mayara Xavier dos Santos  
Victor Homero Barbosa

### Orientadores

Neudson Johnson Martinho  
Neuci Cunha dos Santos

### Coordenadora Geral

Silvana Barbosa dos Santos

### Formatação e designer

Dalton Cristofer de Campos

### Contatos

@pet\_saude\_ct  
dalton\_cristofer@hotmail.com

Cartilha elaborada com o propósito de auxiliar no manejo, higienização, preparo e uso de plantas medicinais utilizadas em larga escala por povos tradicionais da grande Cuiabá-MT. Esta Cartilha une a experiência e os aprendizados vividos pelo sub-grupo Comunidades tradicionais durante as visitas a moradores do distrito da Nossa Senhora da Guia e do distrito do Aguaçu a outras referências na área de fitoterapia, e plantas medicinais.



## ARTEMISIA ANNUA L

NOME CIENTÍFICO: L. ARTEMISIA VULGARIS  
OUTROS: ARTEMÍSIA-COMUM, ARTEMÍSIA-VERDADEIRA, ARTEMIGE, ARTEMIJO, LOSNA, LOSNA-BRAVA, ABSINTO.



### MANEJO

A A. ANNUA L. DEVE SER COLHIDA ENTRE DE 3 A 4 MESES APÓS O SEU PLANTIO. A PARTE UTILIZADA DA PLANTA SÃO AS FOLHAS, NO QUAL DEVEM SER CORTADAS COM O RAMO E ACONDICIONADAS EM BANDEJAS OU CAIXAS PLÁSTICAS. APÓS SEREM COLHIDAS, AS FOLHAS DEVEM SER DEIXADAS AO SOL POR 20 A 30 DIAS, PODENDO AUMENTAR O CONTEÚDO DE ARTEMISININA DEVIDO AO PROCESSO DE SECAGEM.



### HIGIENIZAÇÃO

DURANTE A HIGIENIZAÇÃO DAS FOLHAS DEVE-SE TOMAR ALGUNS CUIDADOS, COMO: SELECIONAR OS RAMOS DA PLANTA SEM DANIFICAÇÕES E REMOVER AS IMPUREZAS, RETIRAR AS FOLHAS DOS RAMOS, ENCAMINHAR AS FOLHAS PARA A SECAGEM EM PENEIRAS OU BANDEJAS DE PLÁSTICO E ARMAZENAR AS FOLHAS SECAS EM SACOS DE PAPEL COM CAMADA INTERNA DE PLÁSTICO.



### PRÓS E CONTRAS

ALÉM DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS, A A. ANNUA L. É INDICADA PARA TRATAMENTO TERAPÊUTICO DA MALÁRIA.

O USO DA PLANTA É CONTRAINDICADO PARA GESTANTES DEVIDO A PRESENÇA DE SUBSTÂNCIAS QUE DESENCADAIAM CONTRAÇÕES UTERINAS E CITOTÓXICOS QUE PODEM AFETAR O DESENVOLVIMENTO DO EMBRIÃO DURANTE A GESTAÇÃO.



### PREPARO E POSOLOGIA

O CHÁ DA ARTEMISIA POSSUI DIVERSAS FORMAS DE PREPARO, SENDO COMUMENTE UTILIZADO O MÉTODO DE INFUSÃO. PARA PREPARAR O SEU CHÁ, É NECESSÁRIO:

- 2 COLHERES DE SOPA DA PLANTA SECA
- 1L DE ÁGUA FERVENTE

#### MODO DE FAZER:

- ADICIONAR A ÁGUA FERVENTE NAS FOLHAS.
- AGITAR A MISTURA E DEIXAR DESCANSAR EM TEMPERATURA AMBIENTE POR 10 MINUTOS.
- POSTERIORMENTE, FILTRAR O CHÁ PARA RETIRAR AS FOLHAS.

PODE SER CONSUMIDO DE 2 A 3 XÍCARAS AO DIA.



## ARTEMISIA ANNUA L



*A planta pertence a família Asteraceae e o gênero Artemisia possui cerca de 400 espécies, é uma planta anual e por isso recebe o nome de Artemisia annua L. A artemísia é uma planta herbácea e aromática, originária de climas temperados, mas que se desenvolve também em climas tropicais. Sua altura varia de 0,80 a 2m, sendo natural da China e muito utilizada por comunidades tradicionais.*



*O chá de artemísia é considerado a cura para a Covid-19.*



*O chá de artemísia é muito utilizado para tratar a malária e outros sintomas como febre, icterícia e desconfortos respiratórios, mas ainda não há comprovação científica sobre o seu uso contra a Covid-19.*

### Fontes sobre informações da planta:

- CARNEIRO, J. L. U. Efeito de diferentes tipos de solos com adição de solução nutritiva na produção de biomassa e teor de artemisinina em Artemisia annua L. Dissertação (Mestre em Ciências Agrárias) - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), Manaus, 2010.

### Fontes sobre a fake news:

- <https://g1.globo.com/fato-ou-fake/coronavirus/noticia/2020/06/08/e-fake-que-o-cha-de-artemisia-e-considerado-a-cura-para-a-covid-19.ghtml>



## EUCALIPTO

NOME CIENTÍFICO: EUCALYPTUS GLUBULUS LABILL.  
OUTROS: EUCALIPTO, ÁRVORE DA FEBRE, GOMEIRO AZUL, MOGNO BRANCO, COMEIRO AZUL, FEVER TREE



## MANEJO

O PLANTIO DE EUCALIPTO PODE SER FEITO COM MUDAS, QUE DEVEM SER ARMAZENADAS EM SAQUINHOS PLÁSTICOS OU EM BANDEJA DE ISOPOR. A COLHEITA PARA CHÁ OU INFUSÃO, CONSISTE, BASICAMENTE EM RETIRAR ALGUMAS FOLHAS DA PLANTA.



## HIGIENIZAÇÃO

DURANTE A HIGIENIZAÇÃO DAS FOLHAS DEVE-SE TOMAR ALGUNS CUIDADOS, COMO: SELECIONAR OS RAMOS DA PLANTA SEM DANIFICAÇÕES E REMOVER AS IMPUREZAS, RETIRAR AS FOLHAS DOS RAMOS, ENCAMINHAR AS FOLHAS PARA A SECAGEM EM PENEIRAS OU BANDEJAS DE PLÁSTICO E ARMAZENAR AS FOLHAS SECAS EM SACOS DE PAPEL COM CAMADA INTERNA DE PLÁSTICO.



## PRÓS E CONTRAS

O EUCALIPTO É RECOMENDADO PARA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS INFLAMATÓRIAS COMO BRONQUITE, RINITE E SINUSITE. ALÉM DISSO, É IDEAL PARA O COMBATE A GRIPES E RESFRIADOS TRAZENDO ALÍVIO PARA TOSSE E CONGESTÃO NASAL.

O CONSUMO EXCESSIVO DO EXTRATO DA FOLHA DE EUCALIPTO PODE CAUSAR INFLAMAÇÕES DO TRATO GASTROINTESTINAL, VÔMITOS, DOENÇAS HEPÁTICAS E CONVULSÕES. NÃO É RECOMENDADO PARA CRIANÇAS MENORES DE 30 MESES DE IDADE, DEVIDO O RISCO DE LARINGOESPASMO



## PREPARO E POSOLOGIA

PREPARAR UM CHÁ PARA CONSUMO OU INFUSÃO PARA INALAÇÃO.

- COLOCAR CERCA DE UMA COLHER DE SOPA (4 A 6 GRAMAS) DE FOLHAS PICADAS DA FOLHA DE EUCALIPTO EM ÁGUA FERVENTE, ESPERARO CHÁ FICAR MAIS MORNADO PARA PENEIRAR E, LOGO, SER CONSUMIDO.

CERCA DE 150 ML, DUAS VEZES AO DIA, PARA O CONSUMO.

- PARA INALAÇÃO DEVE-SE FERVER 1 LITRO DE ÁGUA COM 6 A 8 FOLHAS DA PLANTA.

INALAR A INFUSÃO DE 3 A 5 MIN, DUAS VEZES AO DIA.



## EUCALIPTO



*O eucalipto é um dos remédios naturais mais consumidos pela medicina tradicional para o alívio da tosse associado a um resfriado. A German Standard License recomenda o chá (infusão) das folhas de eucalipto para uso do trato respiratório superior e bronquite. Também é utilizado para tratar a bronquite e inflamação da garganta. As áreas de plantios florestais com eucalipto no Brasil estão distribuídas em todo território nacional, sendo a região Sudeste (54,2%) aquela que apresenta maior quantidade de áreas plantadas, enquanto o estado de Mato Grosso ocupa o 9º lugar com maior quantidade de eucalipto.*



*O vapor de eucalipto protege o ambiente da ação do vírus causador da Covid-19*



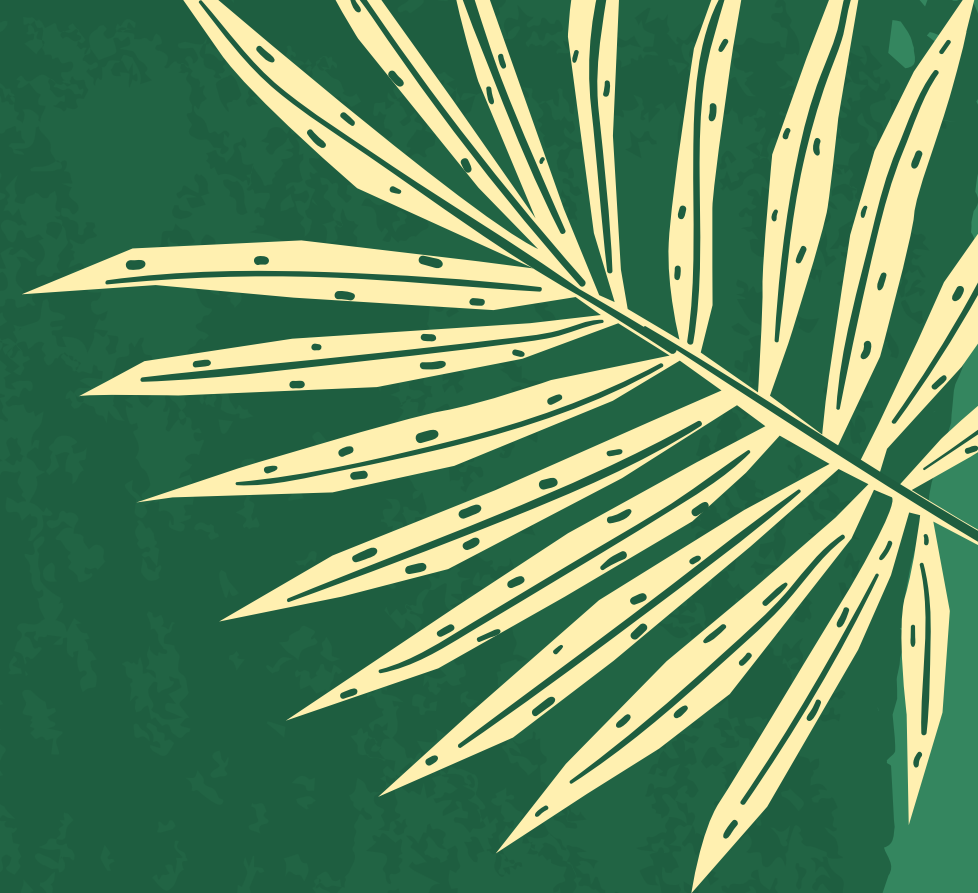
*A inalação de vapor de eucalipto pode ajudar pessoas com asma ou bronquite por interferir nas mucosas do nariz, mas não previne infecções. Não ajuda a prevenir a infecção pelo novo coronavírus e não é capaz de matar no ar*

### Fontes sobre informações da planta:

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: Eucalyptus globulus Labill (Eucalipto)*. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2018/novembro/21/18-0078-C-M-Eucalyptus-globulus.pdf>>. Acesso em: 01 jun 2020

### Fontes sobre a fake news:

- g1.globo.com
- Disponível <<https://g1.globo.com/fato-ou-fake/coronavirus/noticia/2020/05/05/e-fake-que-pesquisa-mostra-que-vapor-de-eucalipto-protege-ambientes-do-coronavirus.ghtml>> acesso em jun, 2020.



## JATOBÁ

(NOME CIENTÍFICO: HYMENAEA COURBARIL  
OUTROS: JATOBÁ DO MATO, JATOBÁZEIRO, JATOBÁ-DO-CERRADO



### MANEJO

A EXTRAÇÃO DE CASCA E RESINA PARA FINS MEDICINAIS DEVEM SER AQUELES BEM CONSERVADOS, AUSENTES DE FATORES QUE VENHAM A PREJUDICAR O SISTEMA FISIOLÓGICO DA PLANTA. A COLETA DA CASCA É FEITA COM CORTES LONGITUDINAIS NO CAULE, USANDO FACA, FACÃO OU FOICE, SEM COMPROMETER SEU SISTEMA CONDUTOR; SECA À SOMBRA COM VENTILAÇÃO E ARMAZENADA EM VIDROS, PACOTES DE PAPEL OU PLÁSTICOS. QUANTO À RESINA, SUA COLETA DEVERÁ SER FEITA NA PARTE DA MANHÃ.



### HIGIENIZAÇÃO

NECESSÁRIO UTILIZAR APENAS FRUTOS DA SAFRA E INTACTOS, QUE NÃO FORAM ATACADOS POR ANIMAIS OU INSETOS E SUA HIGIENIZAÇÃO DEVE SEGUIR O PADRÃO GERAL.



### PRÓS E CONTRAS

É BOM PARA: ASMA, ATONIA GÁSTRICA, BLENORRAGIA, BRONQUITE, CISTITE CRÔNICA OU AGUDA, CÓLICA, COQUELUCHE, DISENTERIA, DISPEPSIA, DOR LOCALIZADA, ESCARRO DE SANGUE, FRAQUEZA PULMONAR, HEMORRAGIA, LARINGITE, PRÓSTATA, PULMÕES, TOSSE, ÚLCERA BUCAL, VERMES, VIAS RESPIRATÓRIAS.

NÃO ESTÃO DESCRITOS EFEITOS COLATERAIS DO JATOBÁ. NÃO SÃO CONHECIDAS CONTRAINDICAÇÕES DO JATOBÁ.



### PREPARO E POSOLOGIA

- CHÁ DE JATOBÁ: COLOCAR 2 COLHERES DE SOPA DAS CASCAS NUMA PANELA COM 1 LITRO DE ÁGUA E DEIXAR FERVER POR 15 MINUTOS.

BEBER 3 XÍCARAS AO DIA.

- XAROPE DE JATOBÁ: CORTE EM PEDAÇOS BEM PEQUENOS E LAVE-OS. FERVER EM 1,5 LITROS DE ÁGUA POR 20 MINUTOS. COE E ADICIONE UMA COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR. ESPERE 30 MINUTOS E RETIRE O AÇÚCAR CONCENTRADO. ADICIONE MEL DE ABELHA ATÉ O XAROPE FICAR GROSSO.

1 COLHER DE SOPA POR 3X AO DIA.

- CASCA DE JATOBÁ PARA CICATRIZAR FERIDAS: O CHÁ PODE TAMBÉM SER UTILIZADO PARA LAVAR AS FERIDAS. MOLHE UMA GAZE OU ALGODÃO NESTE CHÁ E APLIQUE SOBRE A FERIDA, DEIXANDO ATUAR POR 15 A 20 MINUTOS.





## JATOBÁ



*O Jatobá é uma das plantas medicinais brasileiras de maior destaque, seja pelo uso da casca, da entrecasca, das folhas ou do fruto, que são utilizados na forma de chá, infusão, decocção, lambedor e xarope. O jatobá pode ser empregado no tratamento de vários problemas de saúde, citados tanto por pesquisadores da área médica, como em trabalhos que relatam o saber popular. Estudo realizado na Universidade Federal de Mato Grosso comprovou que o jatobá combate à depressão e ansiedade, onde os flavonoides encontrados no jatobá atuam no sistema nervoso central melhorando o quadro depressivo.*



*Casca do fruto de jatobá triturada para combater o câncer.*



*Aumenta o sistema Imunológico, ajuda a tratar Asma  
Combate à Depressão, melhora a atividade Cerebral  
Excelente Expectorante, combate a retenção de líquidos  
Ajuda na Perda de peso, previne Meningite  
Fortalece os Ossos, Trata infecções no Corpo.*

### Fontes sobre informações da planta:

• FERNANDES, JOSÉ MARTINS. JATOBÁ (HYMENAEA COURBARIL L. - LEGUMINOSAE, CAESALPINIOIDEAE): USO MEDICINAL, CULTIVO E CONTRIBUIÇÕES PARA A ESPÉCIE. DISPONÍVEL EM [HTTP://WWW.REVISTA.EA.ORG/PF.PHP?IDARTIGO=424](http://www.revista.ea.org/pf.php?idartigo=424) ACESSO: 29 MAIO 2020.

### Fontes sobre a fake news:

• <https://www.saude.gov.br/fakenews/46351-medico-em-goiania-revoluciona-tratamento-de-cancer-e-fake-news>



## ALECRIM

NOME CIENTÍFICO: ROSMARINUS OFFICINALIS.  
OUTROS: ALECRIM, ALECRIM-DA-HORTA, ALECRIM-DE-CHEIRO, ALECRIM-DE-JARDIM, ALECRIM-ROSMARINHO, ALECRIM-ROSMARINO, ALECRINZEIRO, ERVA-DA-GRAÇA, LIBANOTIS, ROSMARINO.



## MANEJO

A COLHEITA DEVE SER FEITA COM TESOURA DE PODA OU FACÇA LIMPA PARA EVITAR QUEBRA E DANOS ÀS PLANTAS. DE MODO GERAL, RECOMENDA-SE A COLHEITA DE FOLHAS E RAMOS ANTES DO FLORESCIMENTO DA PLANTA, POIS NESSA FASE HÁ MAIS PRINCÍPIO ATIVO CONCENTRADO NAS FOLHAS. O ARMAZENAMENTO DEVE SER EM VIDROS ESCUROS E BEM TAMPADO, EM AMBIENTE SECO E AREJADO, AO ABRIGO DA LUZ SOLAR.



## HIGIENIZAÇÃO

APÓS A COLHEITA DEVE-SE FAZER A ELIMINAÇÃO DE ELEMENTOS ESTRANHOS (TERRA, PEDRAS, OUTRAS PLANTAS, ETC.) E PARTES QUE ESTEJAM EM CONDIÇÕES INDESEJÁVEIS (SUJAS, DESCOLORIDAS OU MANCHADAS, DANIFICADAS) E PARA SECAR AS FOLHAS, A MELHOR MANEIRA É CONSERVÁ-LAS COM SEUS TALOS, POIS ISTO PRESERVA SUA QUALIDADE, PREVINE DANIFICAÇÕES E FACILITA O MANUSEIO.



## PRÓS E CONTRAS

O ALECRIM TAMBÉM É INDICADO PARA ESTIMULAR A MENSTRUÇÃO (EMANAGOGO), REDUZIR O ESTRESSE, PARA CASOS DE BRONQUITE E ASMA, GRIPE E DEPRESSÃO.  
NÃO É RECOMENDADO PARA PESSOAS COM GASTRENERITES, DERMATOSSES, COM PROBLEMAS DE PRÓSTATAS E GRÁVIDAS



## PREPARO E POSOLOGIA

RASURA: 20 G DE PLANTA POR 2 LITROS DE ÁGUA  
TOMAR 2 A 3 XÍCARAS AO DIA.

- EXTRATO SECO P. S: 0,3 A 1 G DIÁRIOS, DIVIDIDO EM 2 A 3 TOMADAS.
- EXTRATO FLUIDO: 1 A 5 ML AO DIA - PÓ: 500 MG A 1,5 G AO DIA 1.

CHÁ POR INFUSÃO:

- 3 A 6G (1-2 COLHERES DE SOPA) DAS FOLHAS EM 150ML DE ÁGUA.

PARA USO TÓPICO:

- APLICAR NO LOCAL AFETADO DUAS VEZES AO DIA, E PARA USO ORAL, TOMAR 1 A 2 XÍCARAS DE CHÁ POR DIA.



## ALECRIM



*O Alecrim possui aspectos botânicos, arbusto aromático e perene, folhas simples e flores bilabiadas, sendo uma planta conhecida desde a antiguidade, graças as suas propriedades medicinais, alimentícia e aromatizante. Destacando-se as propriedades aromatizantes pertencentes aos óleos essenciais e a medicinal caracterizando propriedades terapêuticas antifúngica, antioxidante e até estudos que relatam atividade antidepressiva.*



*As folhas de alecrim combinadas com outras folhas podem acabar com a retenção de líquido e consequentemente causar o emagrecimento.*



*Antimicrobiano  
Antiulcerogênico  
Analgésica  
Indicada em casos de bronquite e asma.*

### Fontes sobre informações da planta:

- PEIXOTO, Joana Sabrina Alencar et al.
- ROSMARINUS OFFICINALIS L.: ALECRIM, USO POPULAR E CIENTÍFICO DA ATIVIDADE TERAPÊUTICA.

### Fontes sobre a fake news:

- JUNQUEIRA, Antonio Hélio. Fake News na Prescrição Online de Dietas Alimentares: Curandeirismo Digital, Negócios e Riscos.



## ERVA DE SANTA MARIA

NOME CIENTÍFICO: CHENOPODIUM AMBROSIOIDES.  
OUTROS: MASTRUZ, AMBRÓSIA, ANSERINA, CHÁ-DO-MÉXICO, QUENOPÓDIO E ERVA-FORMIGUEIRA



## MANEJO

NÃO COLETAR PLANTAS AMARELADAS, COM MANCHAS, PICADAS POR INSETOS, OU COM TERRA. NÃO COMPRIMIR O MATERIAL, EVITANDO QUE ESMAGUE E ESTRAGUE COM FACILIDADE. PROTEGER DO SOL. O IDEAL É QUE A COLHEITA SEJA FEITA EM PERÍODOS SECOS, SEM CHUVAS, PELA MANHÃ, DE 8 ATÉ ÀS DEZ HORAS, HORÁRIO QUE O ORVALHO JÁ SECOU. NÃO É RECOMENDADA TAMBÉM A COLHEITA APÓS UM PERÍODO DE CHUVAS PROLONGADO, POIS O TEOR DE PRINCÍPIOS ATIVOS PODE DIMINUIR EM FUNÇÃO DO AUMENTO DE TEOR DE UMIDADE DA PLANTA.



## HIGIENIZAÇÃO

LAVAR EM ÁGUA CORRENTE E SECAR A SOMBRA. DEVE SER GUARDADAS EM LOCAIS AREJADOS PROTEGIDO DO SOL E INSETOS, DE PREFERENCIA PROTEGIDAS COM EMBALAGENS DE PAPEL OU VIDRO. APÓS O PREPARO DA ERVA ELA DEVE SER CONSUMIDA NO MESMO DIA.



## PRÓS E CONTRAS

É INDICADO SEU USO EM PARASITOSE E VERMES INTESTINAIS, PARASITAS DA PELE, ESCABIOSE E NEMATOIDES. É TÔNICA, REGULADORA E FORTALECEDORA DO FÍGADO, ESTÔMAGO E INTESTINOS, SENDO UTILIZADA TAMBÉM EM CASOS DE REFLUXO, GASES, CÓLICAS.

INDIVÍDUOS SENSÍVEIS PODEM APRESENTAR ALTERAÇÕES DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL – ESPASMOS, PARALISIAS E PAQUIMENINGITE HEMORRÁGICA. TAMBÉM É COMUM DANOS AO NERVO COCLEAR, CAUSANDO ZUMBIDOS E DIMINUIÇÃO DA AUDIÇÃO. PODE SER ABORTIVO



## PREPARO E POSOLOGIA

- **CONTUSÕES(PANCADA):**MACERAR EM UMA VASILHA UMA XÍCARA (CAFEZINHO) DE PLANTA PICADA EM MEIO LITRO D'ÁGUA. TOMAR UMA XÍCARA DE CHÁ DE SEIS EM SEIS HORAS
- **SUCO:** UMA XÍCARA (CAFEZINHO) DA PLANTA PICADA, PARA UM COPO DE LEITE. TOMAR DURANTE A RECUPERAÇÃO.
- **PULGAS E PERCEVEJOS:** COLOCAR OS RAMOS DEBAIXO DOS COLCHÕES. VARRER OS CÔMODOS COM OS RAMOS.

TINTURA: 10 A 50 ML AO DIA.  
EXTRATO FLUIDO: 2 A 10 ML AO DIA



## ERVA DE SANTA MARIA OU MASTRUZ



*Planta de porte arbustivo, ramosa, anual, pode chegar até 1 metro. Tem folhas alternadas, fortemente denteadas e pilosas. Flores pequenas e verdes, em longas hastes axilares. As sementes são esféricas numerosas, pretas e ricas em óleos. Possui forte odor. No Brasil, é facilmente encontrada em quase todas as regiões, e em diversos países, sendo originária da América Central. Utilizada como vermífuga, inseticida e no tratamento de gripe.*



*Não há comprovação de que a planta seja um remédio caseiro para prevenção ou tratamento da covid-19.*



*É abortiva, anti-inflamatória, anti-helmíntica, antiasmática, antiespasmódica, antifúngica, antigripal, cicatrizante, estimulante respiratória, estomacal, parasiticida, vermífuga, tratamento de Leishmaniose cutânea .*

### Fontes sobre informações da planta:

- UPOZZATTI, P.N. et al. Aspectos farmacológicos e terapêuticos da utilização da Erva-de-santamaria (Chenopodium ambrosioides) em humanos e animais. PUBVET, Londrina, V. 4, N. 35, Ed. 140, Art. 946, 2010. Disponível em: <https://www.pubvet.com.br/uploads/9697374ad1d62743e38abe4b0a0fc324.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2020.

### Fontes sobre a fake news:

- UFAM - Universidade Federal do Amazonas
- Disponível em: <https://ufam.edu.br/noticias-destaque/1497-pesquisa-investiga-o-potencial-do-mastruz-como-fitomedicamento-para-uso-contr-a-covid-19.html> >acesso em jun, 2020.



## CAMOMILA

NOME CIENTÍFICO: MATRICARIA RECUTITA.  
OUTROS: CAMOMILA, CAMOMILA-ALEMÃ, CAMOMILA-COMUM, CAMOMILA-DA ALEMANHA, CAMOMILA-HÚNGARA, CAMOMILA-VERDADEIRA, CAMOMILA VULGAR, MACELA-NOBRE, MARGAÇA, MATRICARIA.



## MANEJO

SEMEIE AS SEMENTES EM SOLOS PREFERENCIALMENTE ARENOSOS E BEM DRENADOS, HAVENDO ESPAÇOS DE, NO MÍNIMO, 15 CENTÍMETROS ENTRE AS FUTURAS PLANTAS. O LOCAL DEVE TER DISPONIBILIDADE DE LUZ DIRETA OU PARCIAL DO SOL E SUA TEMPERATURA IDEAL É DE CERCA DE 20° C. A CAMOMILA É COLHIDA, EM GERAL, QUANDO SUAS FLORES ESTÃO MAIS ABERTAS (COMUM NO VERÃO). RECOMENDA-SE COLHER AS FLORES SEM AS HASTES.



## HIGIENIZAÇÃO

AS HASTES COLHIDAS DEVEM SER DEIXADAS POR VÁRIOS DIAS EM LOCAL SECO E BEM VENTILADO PARA SECAREM, DE MODO QUE ESTEJAM PROTEGIDAS DE ANIMAIS E CHUVA. APÓS SUA SECAGEM, A CAMOMILA DEVE SER GUARDADA EM FRASCO LIMPO E SECO, EM LOCAL AREJADO E LONGE DA LUZ SOLAR



## PRÓS E CONTRAS

MUITO UTILIZADA PARA TRATAR ANSIEDADE, INSÔNIA, CÓLICAS E INFLAMAÇÕES NASAIS E GASTROINTESTINAIS.

ESTUDOS QUE RELATAM A POSSIBILIDADE DA INFECÇÃO DAS FLORES SECAS POR BACTÉRIAS DESENCADEADORAS DE BOTULISMO INFANTIL, NÃO SENDO RECOMENDADO SEU USO POR CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO. ALÉM DISSO, EXISTE A POSSIBILIDADE DA ALERGIA À CAMOMILA, SENDO CONTRAINDICADO O SEU USO, NESSE CASO.



## PREPARO E POSOLOGIA

EM GERAL, UTILIZAMOS AS FLORES SECAS PARA A PRODUÇÃO DE CHÁS. ASSIM:

- ADICIONE 2 COLHERES DE CHÁ DE FLORES SECAS DE CAMOMILA EM 250ML DE ÁGUA FERVENTE. TAPE O RECIPIENTE E DEIXE REPOUSAR POR 10 MINUTOS, COM ISSO OS EXTRATOS SERÃO ABSORVIDOS DAS FLORES PARA A ÁGUA. POR FIM, COE O LÍQUIDO ANTES DE BEBER.

INFORMAÇÕES GERAIS:

- O CHÁ DEVE SER CONSUMIDO LOGO APÓS SEU PREPARADO, NÃO SENDO RECOMENDADO SEU ARMAZENAMENTO PARA CONSUMO POSTERIOR.



## CHAMOMILLA RECUTITA (L.)



*A camomila teve origem na Europa Central e se popularizou em inúmeros países, incluindo o Brasil. Atualmente, além dos seus plantios e disseminações pelas comunidades tradicionais, a erva pode ser facilmente encontrada em sachês vendidos em supermercados e afins.*



*Tomar chá de camomila duas vezes ao dia previne contra o COVID-19*



*Tomar chá de camomila ajuda a diminuir quadro de sintomas da rinite*

### Fontes sobre informações da planta:

- Amaral, W. Desenvolvimento da camomila, rendimento e qualidade do óleo essencial em diferentes idades de colheita, Campinas, 2014. Scielo, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v16n2/11.pdf>>. Acesso em 27/04/2020.
- Hieu, T. H. Therapeutic Efficacy and Safety of Chamomile for State Anxiety, Generalized Anxiety Disorder, Insomnia, and Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials and Quasi-Randomized Trials. Pubmed, 2019. Disponível em: <[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31006899/?from\\_term=Camomila&from\\_exact\\_term=camomile&from\\_pos=6](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31006899/?from_term=Camomila&from_exact_term=camomile&from_pos=6)>. Acesso em 24/04/2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Anvisa. Monografia da espécie Matricaria Chamomilla L. Brasília, 2015.
- PEREIRA, N.P. Composição química do óleo fixo obtido dos frutos secos da [Chamomilla recutita (L.) Rauschert] produzida no município de Mandirituba, PR. Scielo, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbfar/v15n4/a13v15n4.pdf>>. Acesso em 01/05/2020

### Fontes sobre a fake news:

- Ministério da Saúde



## MORINGA (MORINGA OLEIFERA)

LÍRIO-BRANCO, ACÁCIA-BRANCA OU MORINGA.



### MANEJO

A MELHOR ÉPOCA PARA O SEU PLANTIO É NO INÍCIO DA ESTAÇÃO CHUVOSA (ENTRE SETEMBRO E OUTUBRO). PARA PLANTAR A MUDA, SEJA EM SOLO OU VASO, É NECESSÁRIO COLOCÁ-LA ATÉ 15CM ABAIXO DA TERRA. SE ADAPTA A QUASE TODOS OS TIPOS DE SOLO, MENOS NAQUELES ONDE HÁ POSSIBILIDADE DE QUE O TERRENO FIQUE ENCHARCADO. EXIGE POUCO CUIDADO, FAZENDO NECESSÁRIO APENAS A IRRIGAÇÃO DIÁRIA. POSSUI UMA RESISTÊNCIA QUE PERMITE VIVER POR MUITO TEMPO COLHENDO DURANTE TODO O ANO.



### HIGIENIZAÇÃO

APÓS A COLHEITA DEVE-SE FAZER A ELIMINAÇÃO DE ELEMENTOS ESTRANHOS (TERRA, PEDRAS, OUTRAS PLANTAS, ETC.) E PARTES QUE ESTEJAM EM CONDIÇÕES INDESEJÁVEIS (SUJAS, DESCOLORIDAS OU MANCHADAS, DANIFICADAS). ANTES DE CONSUMIR, LAVAR EM ÁGUA CORRENTE PARA RETIRAR TODOS OS RESÍDUOS E EVENTUAIS SUJEIRAS. PARA UTILIZAR EM CHÁS SEPRE AS FOLHAS APÓS A HIGIENIZAÇÃO E AGUARDE DE 3 A 4 DIAS PARA QUE SEQUEM.



### PRÓS E CONTRAS

EXTREMAMENTE NUTRITIVA, FONTE DE VIT C, VIT A, POTÁSSIO, CÁLCIO E PROTEÍNAS. ALÉM DISSO, TAMBÉM É FONTE DE ANTIOXIDANTES E POSSUI USO MEDICINAL COMO PURGATIVO, ANALGÉSICO, ANTI-INFLAMATÓRIO.

O USO EXAGERADO PODE OCASIONAR BAIXA DA GLICEMIA PODENDO GERAR SONOLÊNCIA



### PREPARO E POSOLOGIA

- AS FOLHAS CRUAS SÃO PICANTES E PODEM SER USADAS CRUAS EM SALADAS, BATIDAS EM SUCOS, VITAMINAS OU CONSUMIDAS NA FORMA DE FARINHA. AS FLORES PODEM SER USADAS COZIDAS E EM SALADAS. A VAGEM PODE SER USADA VERDE E FRESCA.

- PARA FAZER O CHÁ, UTILIZE UMA COLHER (SOPA) DA PLANTA SECA PARA UM LITRO DE ÁGUA QUENTE, SEM FERVER.

TOMAR DE 500 MILILITROS A UM LITRO DO CHÁ POR DIA, NO MÁXIMO.





## MORINGA (MORINGA OLEIFERA)



*moringa é um gênero de arbustos e árvores com usos múltiplos. Todas as partes da árvore — casca, vagens, folhas, nozes, sementes, tubérculos, raízes e flores – são comestíveis. As folhas são usadas frescas ou secas e moídas em pó. As vagens são colhidas ainda verdes e comidas frescas ou cozidas.*



*Pode causar pedras nos rins.  
O chá de Moringa previne contra o COVID-19.*



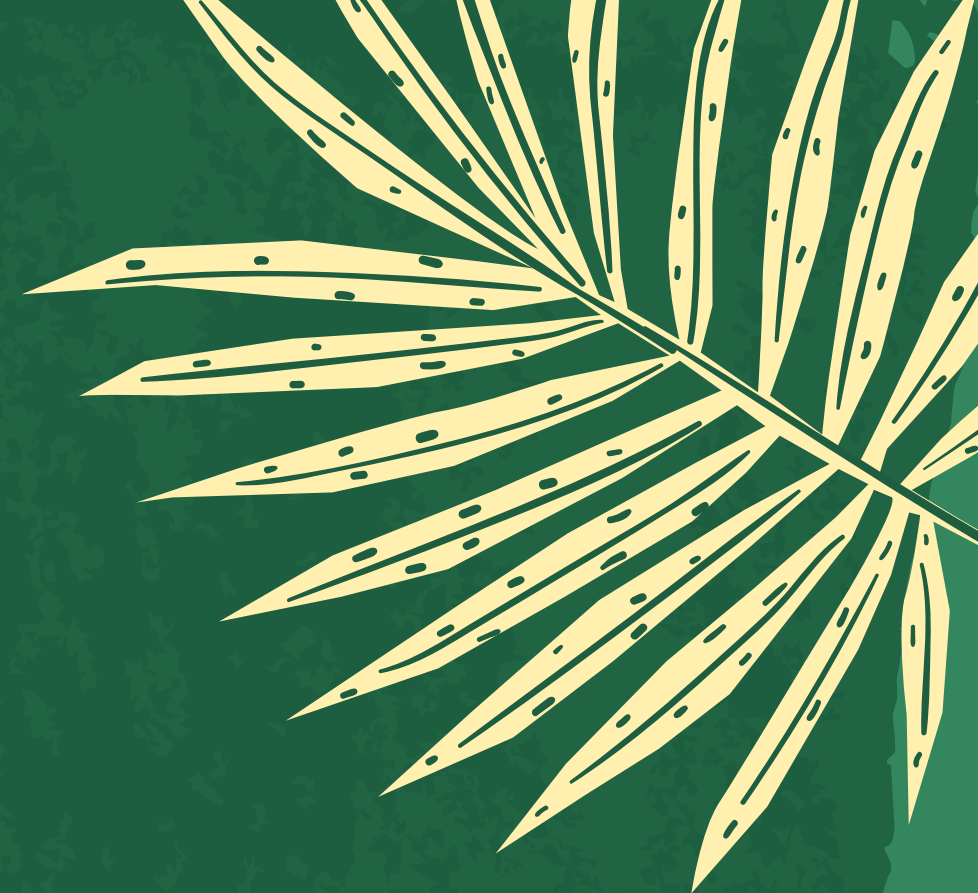
*A semente pode ser usado para purificar a água potável.  
A moringa possui propriedades antibióticas, antitrypanosomal (contra Trypanosoma cruzi, protozoário responsável pela doença de Chagas).*

### Fontes sobre informações da planta:

- SIGUEMOTO, Érica Sayuri. Composição nutricional e propriedades funcionais do murici (Byrsomina crassifolia) e moringa (Moringa Oleifera). 2013. Dissertação (Mestrado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.
- GUALBERTO, et.al. Características, propriedades e potencialidades da moringa (Moringa oleifera Lam.): Aspectos agroecológicos. Revista Verde (Pombal - PB - Brasil), v 9, n. 5 , p. 19 - 25, dez, 2014
- Guia Prático de PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Organização Instituto Kairós. Coordenação Guilherme Reis Ranieri e Vinicius Nascimento, Ilustração Felipe Borges) 1. Ed. – São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: [www.institutokairos.net](http://www.institutokairos.net).

### Fontes sobre a fake news:

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)



GRAVIOLA (A. MURICATA)

CONHECIDA COMO GRAVIOLA OU GRAVIOLEIRA.



### MANEJO

MURICATA É UMA ÁRVORE DE TAMANHO MÉDIO. OS FRUTOS COMEÇAM A SURGIR ENTRE O TERCEIRO E O QUINTO ANO ALCANÇANDO SEU DESENVOLVIMENTO ENTRE O SEXTO E O OITAVO ANO. PRODUZ DURANTE TODO O ANO, PORÉM COM PICOS ENTRE DEZEMBRO E JUNHO E POSSUI O CULTIVO EM REGIÕES LITORÂNEAS A SEMIÁRIDAS. PARA PLANTAR OPTE PELAS MUDAS, E PARA A COLHEITA É MELHOR APANHAR AS GRAVIOLAS NA FASE EM QUE A COR DA CASCA PASSA DO VERDE-ESCURO PARA O VERDE-CLARO, E CONSUMIR DE SEIS A SETE DIAS APÓS A COLHEITA.



### HIGIENIZAÇÃO

LAVAR EM ÁGUA CORRENTE PARA RETIRAR TODOS OS RESÍDUOS E EVENTUAIS SUJEIRAS ANTES DE CONSUMIR O FRUTO. PARA UTILIZAR EM CHÁS SEPRE AS FOLHAS APÓS A HIGIENIZAÇÃO E AGUARDE DE 3 A 4 DIAS PARA QUE SEQUEM.



### PRÓS E CONTRAS

O CHA DAS FOLHAS É POPULARMENTE UTILIZADO CONTRA DIARREIA, COMO SEDATIVO, EXPECTORANTE E BRONCODILATADOR. O SUCO DA FRUTA É UTILIZADO COMO DIURÉTICO E MELHORA MALES DO FÍGADO. É RICA EM MINERAIS E VITAMINAS, COMO CÁLCIO, MAGNÉSIO, POTÁSSIO E VITAMINA C. A RAIZ DA PLANTA TAMBÉM É UTILIZADA COMO VERMÍFUGO  
O CONSUMO DO CHÁ DEVE SER EVITADA POR QUEM ESTÁ EM QUIMIOTERAPIA, POIS DURANTE O TRATAMENTO, SUBSTÂNCIAS DO CHÁ PODEM SER TÓXICAS PARA RINS E FÍGADO, E PODEM COMPROMETER A ABSORÇÃO E A EFICÁCIA DOS QUIMIOTERÁPICOS



### PREPARO E POSOLOGIA

A FRUTA POSSUI SABOR MUITO AGRADÁVEL E ADOCICADO, SENDO COMUM O SEU CONSUMO EM SUCOS, SORVETES E DOCES. PARA FAZER O SUCO BASTA BATER A POLPA DA FRUTA COM ÁGUA E ADOÇAR A GOSTO.

PARA O CHÁ: FERVA 1 LITRO DE AGUA E APÓS FERVURA, COLOQUE 10 G DE FOLHAS DE GRAVIOLA SECAS E TAMPE. APÓS 10 MINUTOS, DEVE-SE COAR E CONSUMIR.

2 A 3 XÍCARAS POR DIA.



## GRAVIOLA (A. MURICATA)



*No Brasil, a graviola possui 3 espécies comuns, que são 'Morada', 'Lisa' e 'Blanca', todas de origem colombiana. Porém, a mais comum é a Morada, que tem um maior rendimento da polpa.*



*Fruta-do-conde, cherimoia, biribá, pinha, atemoia e graviola são a mesma fruta.  
O chá da folha da graviola pode curar o câncer.  
O chá da folha da graviola emagrece.*



*A graviola pode ser usada para auxiliar o tratamento de doenças do estômago, como a gastrite e a úlcera, já que possui propriedades anti-inflamatórias, diminuindo a dor.  
Possui propriedades diuréticas, diminuindo a retenção de líquido.*

### fontes sobre informações da planta:

- BARATA, et al. Plantas Medicinais Brasileiras. IV. Annona muricata L. (Graviola). Revista Fitos. Vol.4 Nº01 março 2009.
- ALVES, et al. Análises físico-químicas em polpas congeladas de graviola e cupuaçu. Anais do III Simpósio de Frutos Nativos e Exóticos, do V Encontro Acadêmico de Tecnologia em Alimentos e da Semana Acadêmica de Engenharia de Alimentos, Campo-Grande (MS) 30 de setembro a 5 de outubro de 2019.
- Nietzsche, Sílvia & Pereira, Marlon & Costa, Márcia & Crane, Jonathan & Alvarenga, Clarice & Mizobutsi, Edson. (2011). Anonaceas: Pinha, Atemóia e Graviola. Informe Agropecuário.



## GENGIBRE

ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE (NOME CIÊNTÍFICO), MANGARATAIA, GINGER. UTILIZA-SE A RAIZ.



## MANEJO

A COLHEITA DO GENGIBRE PODE OCORRER DE 7 A 12 MESES APÓS O PLANTIO, QUANDO AS HASTES E FOLHAS COMEÇAM A FICAR AMARELADAS. AS PLANTAS PODEM SER ARRANCADAS COM CUIDADO A MÃO OU A TERRA PODE SER REVIRADA, POR EXEMPLO, COM FORQUILHAS, PARA EXPOR OS RIZOMAS (RAIZES), QUE SÃO ENTÃO LAVADOS E DEIXADOS SECAR POR UM OU DOIS DIAS. PODE-SE RETIRAR APENAS O RIZOMA E PRESERVAR O RESTANTE DA PLANTA PARA QUE ELA CONTINUE CRESCENDO.



## HIGIENIZAÇÃO

LAVAR COM ÁGUA CORRENTE, SE NECESSÁRIO PODE-SE UTILIZAR UMA ESCOVINHA PRÓPRIA PARA LEGUMES PARA RETIRAR TODA A TERRA DA RAIZ. APÓS A LAVAGEM CORRETA, DEVE-SE RASPAR O GENGIBRE, OU SEJA, RETIRAR A PARTE QUE ESTEVE EM CONTATO COM A TERRA (CASCA) E UTILIZAR A PARTE QUE NÃO ENTROU EM CONTATO COM A TERRA.



## PRÓS E CONTRAS

COMBATE GASES INTESTINAIS, ANTIEMÉTICA, DIGESTÓRIA, COMBATE ARTERIOESCLEROSE, AÇÃO ANTIOXIDANTE, ANTISSÉPTICO E ANTI-INFLAMATÓRIO PARA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (EXPECTORANTE E DOR DE GARGANTA) E CASOS DE CINETOSE (ENJOJO POR MOVIMENTO EM CARROS, AVIÕES E BARCOS). INFLAMAÇÕES DE BOCA E GARGANTA. **NÃO UTILIZAR EM GRAVIDEZ E LACTAÇÃO EM DOSES MAIORES QUE 1 COLHER DE CAFÉ POR DIA (0,5 G). NÃO UTILIZAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 6 ANOS. CONTRAINDICADO SEU USO PARA PESSOAS COM ÚLCERA PÉPTICA, COLITE, DOENÇA HEPÁTICA, CÁLCULO BILIAR, HIPERTENSÃO ARTERIAL OU CONCOMITANTE COM ANTICOAGULANTES.**



## PREPARO E POSOLOGIA

- **COZIDO OU CHÁ (INTERNO):** 0,5 G A 1,0 G DO RIZOMA (PICADO PARA COZIMENTO OU RALADO PARA CHÁ) PARA 1 XÍCARA DE CHÁ (150 ML) DE ÁGUA. APÓS O PROCEDIMENTO, TANTO NA FORMA DE CHÁ, QUANTO NO COZIMENTO, DEIXAR O RECIPIENTE TAMPADO POR NO MÍNIMO 10 MINUTOS.

TOMAR 2 A 4 VEZES AO DIA.

- **COZIDO OU CHÁ (EXTERNO):** O PROCEDIMENTO DE PREPARO É O MESMO.

REALIZAR BOCHECHO OU GARGAREJO 2 A 4 VEZES AO DIA.



## GENGIBRE



*O gengibre é um dos remédios naturais consumidos para a prevenção da gripe suína. Os praticantes de medicina tradicional costumam usar gengibre para aumentar o nível de imunidade do corpo, aliviar doenças gastrointestinais, curar tosse e gripe, auxiliar na digestão, tratamento da náusea e inflamações. O odor e sabor característicos da raiz de gengibre provêm da mistura de zingerona, shogaols e gingerols e óleos voláteis. o gengibre é cultivado principalmente na faixa litorânea do Brasil, mas é encontrada em outras regiões, inclusive no Horto Florestal Tote Garcia em Cuiabá.*



*Gargarejo ou consumo de anis, alho e gengibre para combater o coronavirus*



*Ajuda a emagrecer.  
Ajuda a aumentar a imunidade.  
Ajuda a prevenir contra a gripe.  
Ajuda na dor de garganta  
De modo algum o Gengibre irá "CURAR" a infecção pelo covid-19*

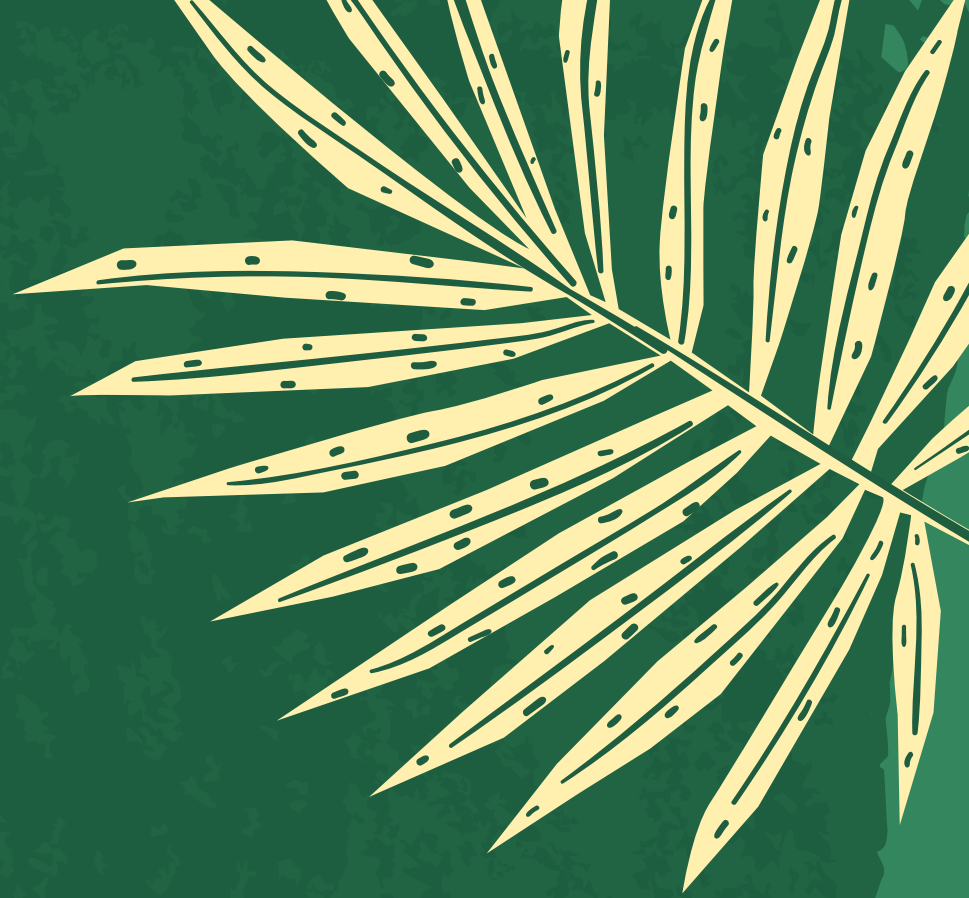
fontes sobre informações da planta:

SUS.Secretaria municipal de saúde de Campinas. Plantas Medicinais. 1. ed. São Paulo, 2018.

fontes sobre a fake news:

Boletim Planfavi/CEBRID/UNIFESP.

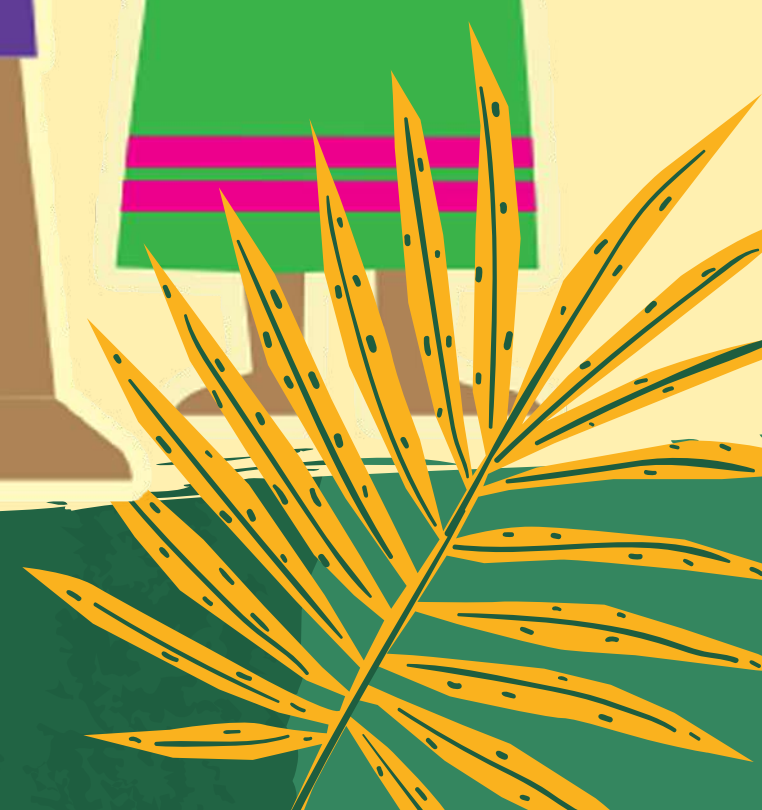
SILVA, Fernanda Geny Calheiros et al. ALIMENTOS, NUTRACÊUTICOS E PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADOS COMO PRÁTICA COMPLEMENTAR NO ENFRENTAMENTO DOS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS (COVID-19): UMA REVISÃO.



4

# ALIMENTOS

QUE FAZEM BEM À SUA SAÚDE





CÚRCUMA

A CÚRCUMA, TAMBÉM CONHECIDA COMO AÇAFRÃO, É UMA PLANTA MUITO UTILIZADA NA CULINÁRIA, CONFERINDO UMA COLORAÇÃO AMARELADA, SABOR PICANTE E AROMA ÚNICO ÀS PREPARAÇÕES.

#### PROPRIEDADES MEDICINAIS

A PLANTA É MUITO UTILIZADA POR COMUNIDADES TRADICIONAIS, NÃO APENAS COMO TEMPERO, MAS DEVIDO AS SUAS PROPRIEDADES MEDICINAIS QUE POSSUI ATIVIDADES ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTIBACTERIANA, ANTI-IMUNODEFICIÊNCIA VIRAL HUMANA, ANTITUMORAL, ANTIMICROBIANA, ANTIFÚNGICA, ANTICOAGULANTE, EFEITOS ANTIOXIDANTES, CICATRIZANTE, NEMATICIDA, ANTIDIARREICO, DIURÉTICO, ALÉM DE PREVENIR DOENÇAS NO FÍGADO.

#### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

NA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA CÚRCUMA, ESTÁ PRESENTE AS ANTOCIANINAS QUE POSSUEM EFEITOS ANTI-INFLAMATÓRIOS E ANTIOXIDANTE, QUE ATUAM NA PREVENÇÃO E RETARDAMENTO DE DOENÇAS CARDÍACAS, NEURODEGENERATIVAS, DIABETES, CÂNCER E OUTRAS DOENÇAS. A CÚRCUMA POSSUI MELHOR ABSORÇÃO QUANDO CONSUMIDA COM PIMENTA, GENGIBRE, AZEITE OU OUTRAS GORDURAS BOAS COMO O ÓLEO DE COCO, POIS ASSIM AUMENTA SUA DISPONIBILIDADE NO ORGANISMO.





MANGA

*A MANGA É UMA FRUTA TROPICAL QUE POSSUI SABOR E AROMA MUITO APRECIADOS PELA POPULAÇÃO. A FRUTA POSSUI DIVERSOS FINS NA CULINÁRIA COMO POLPAS, DOCES, SUCOS, ALÉM DO SEU CONSUMO IN NATURA.*

#### PROPRIEDADES MEDICINAIS

*ALÉM DE SUAS CARACTERÍSTICAS SENSORIAIS MUITO AGRADÁVEIS AO PALADAR, AS COMUNIDADES TRADICIONAIS FAZEM GRANDE USO DA MANGA DEVIDO AS PROPRIEDADES MEDICINAIS. ESSAS COMUNIDADES COSTUMAM UTILIZAR O CHÁ DAS FOLHAS DAS MANGUEIRAS, ATRAVÉS DO MÉTODO DE INFUSÃO, PARA TRATAR TOSSES, GRIPE E BRONQUITE.*

#### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

*A MANGA É FONTE DE INÚMERAS VITAMINAS, MINERAIS E OUTROS NUTRIENTES COMO O CARBOIDRATO. EM SUA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRAMOS OS CAROTENOIDES E COMPOSTOS FENÓLICOS QUE DESENVOLVEM ATIVIDADES ANTIOXIDANTES, ANTITUMORAL, PROTEÇÃO CONTRA DOENÇAS CARDIOVASCULARES E PREVENÇÃO DE CATARATAS. ALÉM DISSO, É CONSIDERADA FONTE DE VITAMINA C, FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO, ATUANDO NA BIOSÍNTESE DE COLÁGENO E HORMÔNIOS IMPORTANTES, NA ABSORÇÃO DE OUTROS MINERAIS COMO FERRO, ZINCO E COBRE E NA EXCREÇÃO DE METAIS. AINDA, A FRUTA POSSUI ALTO TEOR DE VITAMINA A, IMPORTANTE PARA VISÃO, REPRODUÇÃO E OUTROS FUNÇÕES IMUNOLÓGICAS.*







BANANA

A BANANA É CONSUMIDA POR TODOS E É MUITO VERSÁTIL, PODE SER CONSUMIDA DE DIVERSAS FORMAS, ALÉM DE POSSUIR DIVERSOS TIPOS DIFERENTES, SÓ NO BRASIL ENCONTRAMOS MAIS DE 6 TIPOS DIFERENTES (BANANA DA TERRA, BANANA MAÇA, BANANA NANICA, BANANA PRATA, BANANA PACOVÁ, BANANA FIGO, ETC), ASSIM FICA DÍFICIL ENJOAR HEIN?!

#### PROPRIEDADES MEDICINAIS

A BANANA É FONTE DE NUTRIENTES COMO CAROTENÓIDES, QUE POSSUEM EFEITO PROTETOR CONTRA O CANCER, ALÉM DISSO, POSSUI GRANDE QUANTIDADE DE MAGNÉSIO, REGULANDO AS CONTRAÇÕES MUSCULARES E EVITANDO CÂIMBRAS.

#### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

GRAÇAS À SUA FACILIDADE PARA CONSUMIR E PRINCIPALMENTE PELO SEU BAIXO CUSTO, A BANANA É CONSUMIDA POR TODOS, E SE FAZ PRESENTE NAS FRUTEIRAS DE QUASE TODOS OS BRASILEIROS, SENDO A FRUTA MAIS CONSUMIDA NO PAÍS E A QUARTA NO MUNDO. É FONTE DE FIBRAS, REGULANDO O FUNCIONAMENTO INTESTINA, E UMA FONTE RÁPIDA DE ENERGIA. ALÉM DISSO, CONSUMINDO APENAS UMA BANANA DE TAMANHO MÉDIO JÁ SE ALCANÇA CERCA DE 15% DA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA DE POTÁSSIO.





MANDIOCA

*AIPIM, MACAXEIRA, MANDIOCA... SEJA QUAL FOR O NOME, A SUA IMPORTÂNCIA ESTÁ MUITO ALÉM DA ALIMENTAÇÃO, PARA AS COMUNIDADES QUILOMBOLAS, É QUESTÃO CULTURAL, DESDE O CULTIVO ATÉ O PROCESSAMENTO. NÃO DÁ PARA FALAR DE COMUNIDADES QUILOMBOLAS SEM ASSOCIAR COM A CULTURA DA MANDIOCA.*

### PROPRIEDADES MEDICINAIS

*ESSA RAIZ TUBEROSA POSSUI PROPRIEDADES QUE AJUDAM A AUMENTAR OS NÍVEIS DE SEROTONINA (RESPONSÁVEL PELA SENSAÇÃO DE BEM ESTAR) NO NOSSO CÉREBRO. ALÉM DAS FUNÇÕES NUTRICIONAIS, A MANDIOCA PODE SER UTILIZADA PARA O TRATAMENTO EXTERNO DE ARTRITE, EDEMAS E ABSCESSOS.*

### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

*ALÉM DE TODO O VALOR CULTURAL QUE A MANDIOCA POSSUI, ELA NÃO DEIXA A DESEJAR EM TERMOS NUTRICIONAIS, SENDO UMA FONTE DE CARBOIDRATOS COMPLEXOS, OU SEJA, UMA EXCELENTE FONTE DE ENERGIA! ALÉM DISSO É RICA EM FIBRAS, CONTRIBUINDO PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO. A MANDIOCA TAMBÉM É CONSIDERADA UMA FONTE DE VITAMINAS COMO CÁLCIO E MAGNÉSIO, ESSENCIAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, E É ISENTA DE GLUTEN, PODENDO SER CONSUMIDA POR PESSOAS PORTADORAS DE DOENÇAS CELÍACAS (QUE TEM INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN).*

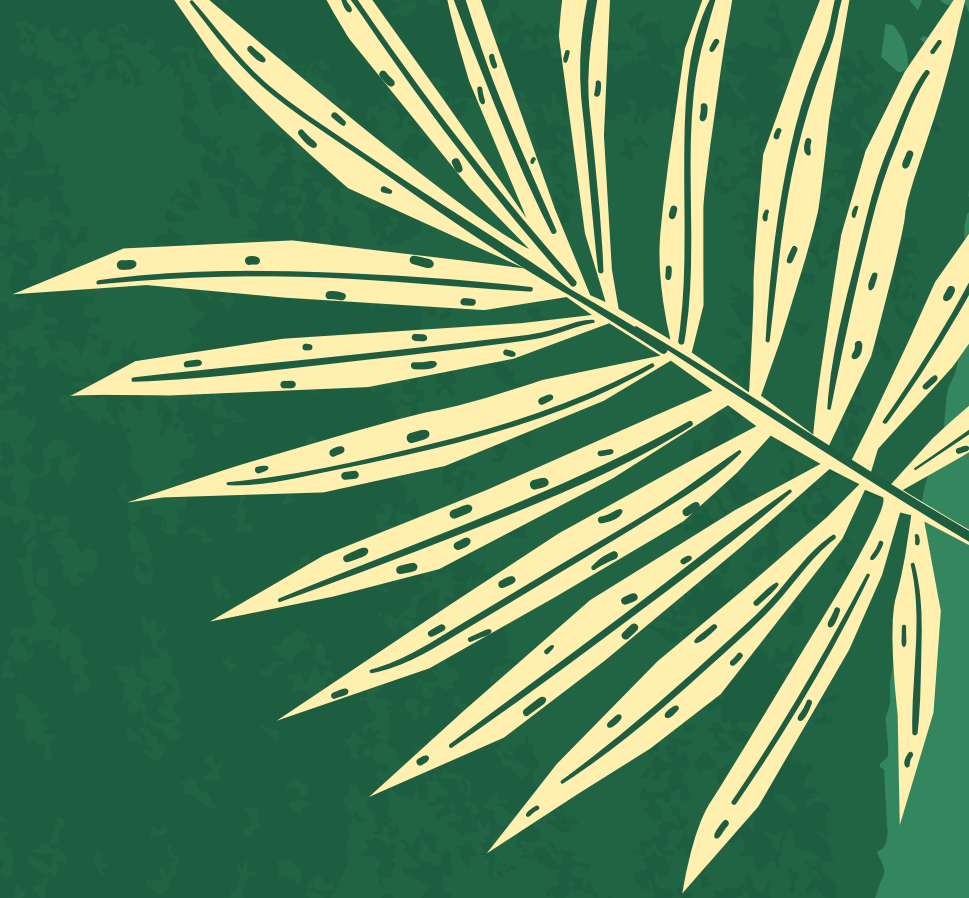
#### Fontes sobre informações da planta:

- GOMES, Fabio da Silva. Carotenóides: uma possível proteção contra o desenvolvimento de câncer. Rev. Nutr., Campinas, v. 20, n. 5, p. 537-548, out. 2007. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141552732007000500009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732007000500009&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 04 jun. 2020.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). NEPA – UNICAMP, Campinas, ed. 4, rev. e ampl. -- Campinas: NEPAUNICAMP, 2011. 161p

#### Fonte das imagens:

- <https://agrosaber.com.br/mandioca-tradicao-brasileira-que-ganhou-o-mundo/>





# OBRIGADO!!!

SIGA-NOS NO INSTAGRAM



@PET\_SAUDE\_CT



Artes

- Ministério público federal
- prefeitura de joinville

CUIABÁ \ MT  
2020

