



# PLANTAS MEDICINAIS E RECEITAS



**VILA VIDA  
2019**



## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação na (CIP)

PLA Plantas medicinais e receitas: Vila Vida - 2019 / Organização: Marluce  
Silva Sousa. -- Jataí: IFG, 2019.

29 f.; il.

Ação de Extensão “Valorização, acolhimento e promoção de saúde  
para o idoso no município de Jataí”, IFG – Câmpus Jataí, Gerência de  
Pesquisa, Pós-Graduação e Extensão, 2019.

1. Plantas medicinais. 2. Receitas plantas medicinais – Residencial Vila  
Vida. 3. Idosos - qualidade de vida. 4. Idosos – cultura popular. 5. Ação de  
extensão – IFG/ Câmpus Jataí. I. Sousa, Marluce Silva, org. II. IFG,  
Câmpus Jataí. III. Título.

CDD 615.532

Ficha catalográfica elaborada pela Seção Téc.: Aquisição e  
Tratamento da Informação.

Bibliotecária – Wilma Joaquim Silva – CRB 1/1850 – Campus  
Jataí. Cód. F035/19.

## TANSAGEM



Nome Vulgar: Tansagem

Nome Científico: *Plantago major*

Finalidades:

- Infecção de garganta

Como utilizar:

Colha as folhas da planta e faça a maceração da tansagem. Após isso utilize o sumo obtido como líquido para fazer gargarejo.

## Apresentação

O Projeto “Valorização, acolhimento e promoção de saúde para idosos no município de Jataí” consiste em uma ação de extensão destinada a cerca de 120 idosos que residem ou frequentam o Residencial Vila Vida. Localizado no Setor Dom Abel, o Residencial é mantido pela Prefeitura Municipal e por doações e trabalhos voluntários, possuindo 30 casas onde residem 34 idosos. Outros idosos, por volta de 100, frequentam o Centro de Convivência, principalmente para participarem do tradicional baile realizado uma vez por mês, assim como para participam de algumas atividades, como oficinas de artesanato.

O Projeto, desenvolvido de agosto a dezembro de 2019, objetivou desenvolver ações que colaboraram para o acolhimento, para a valorização e para a promoção da saúde, que resultarão em melhor qualidade de vida e no envelhecimento saudável dos idosos moradores e visitantes do condomínio Vila Vida. O acolhimento é a contenção emocional e social do sujeito, por meio da escuta e da afetividade. A valorização dos idosos é o reconhecimento de seu potencial e suas experiências. A promoção da saúde, seja física ou mental, é o estímulo à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Assim, compõem o conjunto dessas ações cuidados com a saúde bucal, exercícios físicos, dança, xadrez, aulas de informática, desenho, escuta, roda de conversas e leituras, valorização dos saberes populares e da culinária e cuidados com alimentação saudável e com o meio ambiente.

Em síntese, a proposta do Projeto Valorização, Acolhimento e Promoção da Saúde para Idosos no Município de Jataí está alinhada à política de Extensão do IFG, busca atender às demandas sociais apresentadas ao Câmpus Jataí, pretende contribuir, de maneira multidisciplinar e integrada, para o processo formativo dos estudantes extensionistas e, principalmente, objetiva promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos atendidos.

Este folheto resulta das ações do Projeto e foram executadas por frequentadores do Vila Vida durante o mês de novembro de 2019, constituindo importante forma de resgate e valorização dos saberes populares e da cultura tradicional.

Equipe do Projeto

## Agradecimento

*A escrita desse folheto somente foi possível pela atenciosa colaboração de:*

*Carlos*

*Cleuza*

*Dora Alice*

*Irani*

*e*

*Silvani*

## SANTA MARIA



Nome Vulgar: Santa Maria

Nome Científico: *Dysphania ambrosioides*

Finalidades:

- Machucados
- Elimina infecções fúngicas ou bacterianas
- Trata a prisão de ventre

Como utilizam:

Adicione as folhas de erva santa maria, gervão e folhas de algodão em um liquidificador. Adicione água filtrada e bata até virar um suco. Beba o líquido

SUMÁRIO

# ROSA BRANCA



Nome Vulgar: Rosa Branca

Nome Científico: *Rosa alba L.*

Finalidades:

- Tem ação relaxante
- Depurativa
- Alivia dores no estômago

Como utilizar:

- Infusão das pétalas de rosas e galhos de arruda em água quente. Prepare o chá de arruda com rosas brancas, se necessário acrescente açúcar. Após esfriar tomar o chá à vontade.

AÇAFRÃO	5
ALECRIM	6
ARANTO	7
ARRUDA	8
ARTEMÍSIA	9
BABOSA	10
BROTO DE ALFACE	11
BÁLSAMO	12
CANELA	13
CATINGA DE MULATA	14
COENTRO	15
CONFREI	16
ERVA CIDREIRA	17
ERVA DOCE	18
FLORES DE PERPÉTUA	19
FOLHA DE LARANJA	20
FOLHA DE TOMATE	21
GENGIBRE	22
GERVÃO	23
HORTELÃ	24
MAMA CADELA	25
POEJO	26
ROSA BRANCA	27
SANTA MARIA	28
TANSAGEM	29

## AÇAFRÃO

---



Nome Vulgar: Açafrão

Nome Científico: *Curcuma longa*

---

Finalidades:

- Colesterol,
- Gripe
- Inflamação de garganta

Como utilizam:

- Colete os pedaços de gengibre, corte em pedaços pequenos e acrescente pó de açafrão. Em seguida consuma os pedaços de gengibre.
- 

## POEJO

---



Nome Vulgar: Poejo

Nome Científico: *Mentha pulegium*

---

Finalidades:

- Gripe
- Tosse
- Cólica infantil

Como utilizar:

- Chá das folhas
-

## MAMA CADELA

---



Nome Vulgar: Mama Cadela

Nome Científico: *Brosimum gaudichaudii*

---

Finalidades:

- Úlceras gástricas
- Resfriado
- Bronquite
- Má circulação

Como utilizam:

- Infusão das raízes da planta em água quente. Após o processo, deixe o líquido esfriar e beba 1 xícara ao dia.
- 

## ALECRIM

---



Nome Vulgar: Alecrim

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis*

---

Finalidades:

- Arritmia cardíaca
- Dores no corpo
- Edema (Inchaço)

Como utilizam:

- Infusão das folhas em água quente com adição de açúcar ou esaldar os ramos de alecrim. Após esfriar tome o líquido. Tome à vontade ou quando surgir os sintomas.
-

## ARANTO

---



Nome Vulgar: Aranto

Nome Científico: *Kalanchoe daigremontiana*

---

Finalidades:

- Tratamento de tumores

Como utilizam:

- Infusão das folhas e raízes em água fervente. Reparta as raízes e folhas em três pedaços e faça um chá. Tome à vontade.
- 

## HORTELÃ

---



Nome Vulgar: Hortelã

Nome Científico: *Mentha piperita*

---

Finalidades:

- Melhora a digestão
- Alivia náuseas
- Alivia sintomas de gripes e resfriados

Como utilizam:

- Após colher a hortelã amasse-os para retirar o sumo das folhas, adicione sal e tome.
-

## GERVÃO

---



Nome Vulgar: Gervão

Nome Científico: *Stachytarpheta cayennensis*

---

Finalidades:

- Doenças femininas (corrimento)

Como utilizar:

- Adicione as folhas de erva santa maria, gervão e folhas de algodão em um liquidificador. Adicione água filtrada e bata até virar um suco. Beba o líquido
- 

## ARRUDA

---



Nome Vulgar: Arruda

Nome Científico: *Ruta graveolens*

---

Finalidades:

- Depurativo
- auxilia no tratamento de dores no estômago

Como utilizam:

- Infusão das pétalas de rosas e galhos de arruda em água quente. Prepare o chá de arruda com rosas brancas, se necessário acrescente açúcar. Após esfriar tomar o chá à vontade.
-

## ARTEMÍSIA

---



Nome Vulgar: Artemísia

Nome Científico: *Artemisia vulgaris*

---

Finalidades:

- Para atraso de menstruação

Como utilizam:

- Infusão das folhas da planta em água quente. Após esfriar beba o líquido até que a menstruação desça.
- 

## GENGIBRE

---



Nome Vulgar: Gengibre

Nome Científico: *Zingiber officinale*

---

Finalidades:

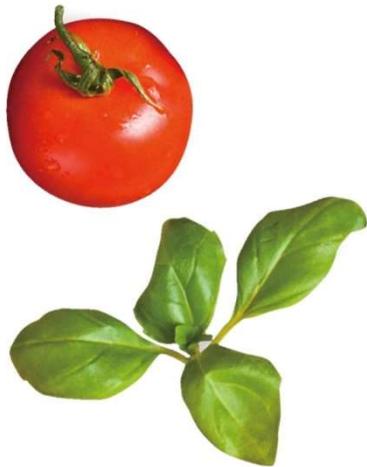
- Antibiótico
- Anti-inflamatórias
- Antimicrobianas

Como utilizam:

- Colete os pedaços de gengibre, corte em pedaços pequenos e acrescente pó de açafraão. Em seguida consuma os pedaços de gengibre.
-

## FOLHA DE TOMATE

---



Nome Vulgar: Folha de Tomate

Nome Científico: *Solanum lycopersicum*

---

Finalidades:

- Infecção de garganta

Como utilizam:

- Colha as folhas do tomate e faça a maceração da planta. Após isso utilize o sumo obtido como líquido para fazer gargarejo.
- 

## BABOSA

---



Nome Vulgar: Babosa

Nome Científico: *Aloe vera*

---

Finalidades:

- Calmante
- Cicatrizante
- Anestésica
- Anti-inflamatória
- Hidratante do corpo e cabelo

Como utilizam:

- Utilizar a babosa (parte viscosa) in natura para produzir creme para cabelos; para consumo interno chás e sucos das folhas; como cicatrizante fazer banhos e aplicar sobre o ferimento.
-

## BROTO DE ALFACE

---



Nome Vulgar: Broto de Alface

Nome Científico: *Lactuca sativa L.*

---

Finalidades:

- Diminui as cólicas de bebês

Como utilizam:

- Infusão das folhas em água quente. Após esfriar beba o líquido com frequência ou até que reduza as cólicas.
- 

## FOLHA DE LARANJA

---



Nome Vulgar: Laranja

Nome Científico: *Citrus sinensis*

---

Finalidades:

- Gripe
- Garganta

Como utilizam:

- Amasse as folhas de laranja a fim de retirar o sumo da casca e folhas. Reserve o líquido e faça gargarejos diariamente.
-

## FLOR DE PERPÉTUA

---



Nome Vulgar: Flor de Perpétua

Nome Científico: *Gomphrena globosa*

---

Finalidades:

- Garganta inflamada
- Dor de estômago
- Tosse
- Laringite

Como utilizam:

- Infusão das folhas do cheiro de mulata e flores de perpétua em água quente com adição de açúcar.
- 

## BÁLSAMO

---



Nome Vulgar: Bálamo

Nome Científico: *Sedum dendroideum*

---

Finalidades:

- Dor de estômago
- Cicatrização de ossos.

Como utilizam:

- Colha as folhas da planta e mastigue alguns pedaços
-

## CANELA

---



Nome Vulgar: Canela

Nome Científico: *Cinnamomum zeylanicum*

---

Finalidades:

- Ajuda a prevenir diabetes
- Controla os níveis de açúcar no sangue

Como utilizam:

Adicione a erva doce, noz moscada e canela em uma garrafa. Adicione no vinho branco ou Biotônico. Deixe descansar a mistura por 1 semana após o período beba o líquido à vontade até consumir toda garrafa de líquido. Se houver necessidade, reponha o vinho para utilizar a garrafada de ervas mais de uma vez.

---

## ERVA-DOCE

---



Nome Vulgar: Erva-doce

Nome Científico: *Pimpinella anisum*

---

Finalidades:

- Azia
- Má digestão
- Gases
- Dor de barriga

Como utilizam:

• Adicione a erva doce, noz moscada e canela em uma garrafa. Adicione no vinho branco ou Biotônico. Deixe descansar a mistura por 1 semana após o período beba o líquido à vontade até consumir toda garrafa de líquido. Se houver necessidade, reponha o vinho para utilizar a garrafada de ervas mais de uma vez.

---

## ERVA-CIDREIRA

---



Nome Vulgar: Erva-cidreira

Nome Científico: *Melissa officinallis*

---

Finalidades:

- Chá calmante
- Problemas estomacais
- Insônia
- Ansiedade

Como utilizam:

- Chá das folhas ou raízes
- 

## CATINGA DE MULATA

---



Nome Vulgar: Catinga de Mulata

Nome Científico: *Tanacetum vulgare*

---

Finalidades:

- Reumatismo
  - Taquicardia
  - Infusão das folhas do cheiro de mulata e flores de perpétua em água quente com adição de açúcar. Após esfriar beba o líquido com frequência.
-

## COENTRO

---



Nome Vulgar: Coentro

Nome Científico: *Coriandrum sativum*

---

Finalidades:

- Pressão
- Dor
- Problemas cardíacos
- Pressão alta
- Inchaço

Como utilizam:

- Infusão das folhas em água quente. Após beber o chá diariamente
- 

## CONFREI

---



Nome Vulgar: Confrei

Nome Científico: *Symphytum officinale*

---

Finalidades:

- Cicatrizante

Como utilizam:

- Extraia o sumo das folhas e aplique sobre o ferimento
-