

SEMA VAI À SUA CASA

NA QUARENTENA DO COVID-19



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA PAIS E FILHOS



**Prefeitura de
SOROCABA**

TEMA: A FLORESTA NA MINHA CASA

EDUCADORA RESPONSÁVEL: VIVIANE RACHID



[fb.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/](https://www.facebook.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/)



[@sema.sorocaba](https://www.instagram.com/sema.sorocaba)

[HTTP://MEIOAMBIENTE.SOROCABA.SP.GOV.BR/](http://meioambiente.sorocaba.sp.gov.br/)

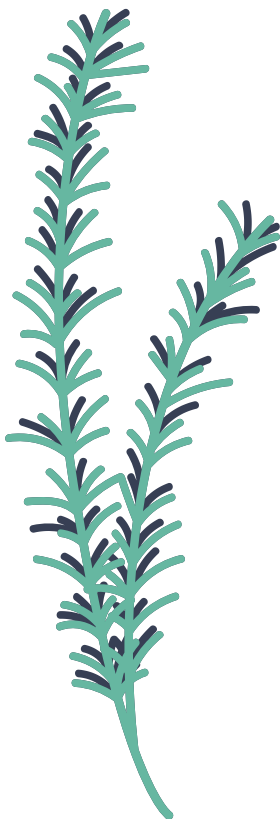


A FLORESTA NA MINHA CASA!

Você sabia que as florestas são os nossos tesouros? Lá existem várias espécies de plantas que estão presentes em nosso dia-a-dia, seja nos alimentos, temperos e perfumes. Assim, podemos dizer que nas florestas existem uma "farmácia" e um "supermercado".

"Supermercado" porque lá podemos encontrar árvores frutíferas (goiaba, pitanga, jaboticaba, mamão, entre outras), cujo os frutos são alimentos para as pessoas e para muitos animais, como as aves e os mamíferos. O fruto da palmeira juçara (coquinho), por exemplo, é muito apreciado pela aves.

Atualmente, devido à grande quantidade de pessoas existentes no mundo, é necessário produzir as frutas que comemos em pomares, pois as que existem na floresta não são suficientes para todas as pessoas consumirem. E assim, correríamos o risco de comer tudo e deixar os animais sem comida!



E quanto à "farmácia"? Você já ouviu falar que na floresta existem remédios naturais? São as chamadas plantas medicinais.

Dentro da "turma" das plantas medicinais encontramos aquelas que são usadas como remédio e como condimento/tempero. Será que na nossa casa podemos encontrar algumas delas?

Vamos apresentar aqui algumas plantas medicinais, as mais comuns, para você e sua família conhecerem um pouco mais sobre elas e, ao final, participarem dos nossos desafios!



Secretaria do
**Meio Ambiente e
Sustentabilidade**



PLANTAS MEDICINAIS

Primeiro vamos conhecer algumas plantas medicinais e saber as propriedades de cada uma?



GENGIBRE (*Zingiber officinale*)

Você sabia que ele alivia enjoo, náusea e vômitos, dificuldade de digestão e sensação de mal-estar ao viajar de navio, carro ou avião? E também é capaz de aumentar o metabolismo e a queima de gordura, o que pode ser bom se precisar perder alguns “quilinhos”. Além de ser bem comum na culinária por seu gosto picante!



ALHO (*Allium sativum*)

Se você já era fã de alho, vai ficar ainda mais feliz em saber que ele pode ajudar na sua saúde! Além de ser muito usado para temperos e condimentar alimentos, ele também ajuda a combater bronquite, asma, sintomas de gripe e resfriado, colesterol alto, hipertensão e aterosclerose (lesões nas paredes dos vasos sanguíneos).

PLANTAS MEDICINAIS

CHÁ



ALECRIM (*Rosmarinus officinalis*)

O alecrim é bastante popular para dar sabor às receitas! Na culinária é recomendado para carnes de porco, cabrito, carneiro e peixe. É usado também para aromatizar vinagres e óleos. Mas seus benefícios vão muito além disso, há indícios de que seus princípios ativos combatem enxaqueca, lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares. Além disso podemos usar suas flores para fazer um delicioso chá!!

CHÁ



CAMOMILA (*Matricaria chamomilla*)

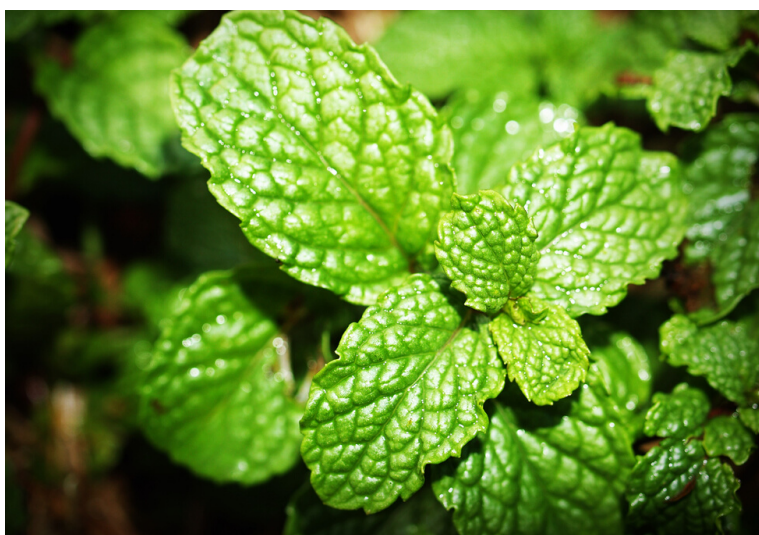
O que você acha de provar um chá de camomila para acalmar e relaxar? Ela possui propriedades relaxantes e ligeiramente sedativas que ajudam a tratar a insônia, a relaxar e a tratar a ansiedade e o nervosismo.

PLANTAS MEDICINAIS



ERVA-DOCE (*Pimpinella anisum*)

Quem nunca sentiu aquela dorzinha de barriga? Sabia que a erva-doce pode ajudar nesse momento? É um bom remédio contra gases e evita contrações dolorosas do estômago e intestino. Isso acontece porque ela é rica em óleos essenciais que agem na musculatura abdominal. Também age contra cólicas infantis, gastrite nervosa e enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos), além de ser purificadora do hálito!



HORTELÃ (*Mentha sipicata*)

O chá de hortelã é um clássico entre as pessoas! E você sabia que ele é muito bom para o alívio nas congestões nasais? A hortelã tem ainda flavonoides, substâncias estimulantes da vesícula biliar, e princípios amargos que melhoram o trabalho do nosso estômago. Prepare um chá com essa planta tão especial!

PLANTAS MEDICINAIS



LOURO (*Laurus nobilis*)

Quem já encontrou uma folha de louro no feijão? O louro é uma folha aromática muito fácil de ser encontrada e normalmente usamos como condimento na culinária. Atualmente é muito usada para garantir uma boa digestão, graças aos seus taninos e substâncias amargas. Também tem ação anti-séptica (impede a contaminação e combate a infecção) e calmante. Age como relaxante muscular e alivia dores e contusões.



MANJERICÃO (*Ocimum basilicum*)

O manjericão é uma planta aromática muito usada na culinária com incríveis benefícios para a nossa saúde! Entres essas propriedades, o chá alivia as cólicas menstruais e acalma os nervos, favorecendo o sono. Já como tempero, estimula o aparelho digestivo e combate gases, cólicas e gastrites. O que você acha de procurar alguma receita com essa planta especial e experimentar com a família?



Secretaria do
**Meio Ambiente e
Sustentabilidade**



PLANTAS MEDICINAIS



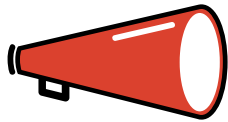
COENTRO (*Coriandrum sativum*)

O coentro pertence à família das nossas ervas aromáticas! As folhas, de sabor levemente amargo e picante, são usadas como tempero de muitos alimentos. Mas você sabia que essa planta contém poderosos antioxidantes e propriedades antibacterianas? Além disso é muito rico em vitaminas A, C e K e é uma excelente fonte de fibras.

Apesar de ser um ingrediente culinário que divide opiniões entre amor e ódio, você pode querer adicioná-lo à sua comida em uma base diária, pois ele pode ajudar seu estômago, fígado e intestinos a funcionarem bem melhor. E se você sentir ansiedade regularmente, o coentro é um remédio natural que pode ajudar a aliviar o estresse e os sintomas.



Você viu como a natureza pode ajudar na nossa saúde? Diversas plantas podem contribuir ajudando nosso corpo e mente! Porém precisamos tomar alguns cuidados, o uso em excesso ou sem prescrição médica especializada, também podem provocar efeitos contrários ao esperado. Por isso, use essas plantas com moderação e se faz uso de algum remédio não substitua ele pelas plantas sem antes consultar o médico. Combinado?



HORA DO DESAFIO!

Desafio 1 - Investigue com um adulto da família quais frutas existem na sua casa. E, ao encontrar a sua preferida, descubra a sua origem, isto é, de qual floresta do mundo ela veio?

Desafio 2 - Investigue com um adulto da família quais as plantas medicinais e aromáticas/temperos existem na sua casa e onde ela é utilizada (feijão, salada)?

Desafio 3 - Vamos fazer um chá? Estamos no Outono, quase chegando no Inverno! Uma bebida quente como o chá pode ser um grande aliado para a saúde do corpo e da mente. Assim, escolha um que gosta e peça para um adulto preparar para vocês!



Desafio 4 - Em nosso Jardim Botânico, temos o Jardim Sensorial de Plantas Medicinais. Se você ainda não conhece, vale a pena conhecer assim que a pandemia da Covid-19 passar e o espaço for reaberto ao público. Enquanto isso você pode fazer um passeio virtual e conhecer o Jardim dos Sentidos do Jardim Botânico de São Paulo. Que tal? E só entrar no link e vivenciar uma ótima experiência da sua casa. Acesse:

<http://www.ibot.sp.gov.br/jardim/tour%20virtual/index.html>



Secretaria do
**Meio Ambiente e
Sustentabilidade**

