

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

HILARY LAUFER SIQUEIRA

ERVAS MEDICINAIS

MATINHOS-PR

2025

HILARY LAUFER SIQUEIRA

ERVAS MEDICINAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pós-Graduação de Especialização em Alternativas para uma Nova Educação no Setor de Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Alternativas para uma Nova Educação.

Orientador: Prof^a Denise Aparecida Lima Pereira.

Coorientador: Prof. Dr. Valentim da Silva.

Coorientador(a): Prof^a. Dra. Gabriela Bica.

MATINHOS-PR

2025

RESUMO

Este banner tem como objetivo divulgar um perfil criado para explorar o potencial das ervas medicinais, como ferramenta de conexão intergeracional, promovendo a troca de saberes entre diferentes faixas etárias. A prática de usar ervas para tratamento de doenças é uma sabedoria que pode ser compartilhada entre todos.

O perfil @help_ medicinais, link:

https://www.instagram.com/help_medicinais?igsh=MWNqMHN3YzNyMmpuMg==

criado na plataforma do Instagram, visa não apenas a divulgação de ervas medicinais, mas também a valorização das histórias e experiências de vida, criando um ambiente de aprendizado mútuo e colaborativo entre todos.

Palavras-chave: 1; Ervas Medicinais 2; Intergeracional 3; Histórias 4; Saberes 5; Ancestralidade.

BANNER



HELP - ERVAS MEDICINAIS: PARTILHA DE SABERES INTERGERACIONAIS

AUTORA: HILARY LAUFER SIQUEIRA. ORIENTADORA: DENISE LIMA

Este projeto tem como objetivo explorar o potencial das ervas medicinais como ferramenta de conexão intergeracional, promovendo a troca de conhecimentos entre diferentes faixas etárias. A prática de utilizar ervas para tratamento de doenças é uma sabedoria ancestral que pode ser compartilhada entre jovens e idosos, fortalecendo laços familiares e comunitários.

O projeto nasceu em meu coração por obra da minha avó, Noeli, ela, uma mulher íntegra, de caráter e de conhecimentos extraordinários que tive o prazer em aprender algumas coisas e ainda terei muito tempo para continuar aprendendo com ela. Apesar de ser analfabeta tem muita bagagem da vida, por esse motivo esse amor pelas plantas nasceu dentro de mim, ver a sabedoria dela pela vida me encantou e encanta. O perfil Help_Ervas Mediciniais, @help_mediciniais criado na plataforma do @Instagram, visa não apenas a divulgação sobre ervas medicinais, mas também a valorização das histórias e experiências de vida, criando um ambiente de aprendizado mútuo e colaboração entre todos. O objetivo do mesmo é receber histórias e experiências intergeracionais a partir das ervas medicinais de diversas pessoas.

A intergeracionalidade desempenha um papel fundamental na preservação e valorização do conhecimento sobre as plantas medicinais. Ao promover a troca de saberes entre as gerações, fortalecemos os laços familiares e comunitários, promovemos a saúde e o bem-estar e contribuimos para a construção de um futuro mais sustentável.



Hortelã
Mentha spicata

A hortelã é uma planta perene, originária da Ásia e do norte da África, que pode ser encontrada em todo o mundo. Ela tolera diferentes climas, desde que não falte água. Pode ser usado para fins medicinais, porque possui propriedades antioxidantes, analgésicas, digestivas, descongestionantes, anti-inflamatórias e antiespasmódicas, sendo uma ótima opção para melhorar a digestão o cansaço, aliviar as cólicas e a dor de cabeça, por exemplo. Digestão: A hortelã ajuda a aliviar problemas digestivos, como gases, cólicas, azia, refluxo, má digestão, náuseas e vômitos. Dores de cabeça e enxaqueca: O chá de hortelã pode ajudar a aliviar dores de cabeça e enxaqueca, pois age como vasodilatador e ativa a circulação sanguínea.

Sintomas de asma, rinite, sinusite e congestão nasal: A hortelã pode ajudar a aliviar os sintomas dessas doenças. Mau hálito: O gargarejo com o chá de hortelã pode refrescar o hálito. Dores de garganta, faringe e laringe: O gargarejo com o chá de hortelã pode aliviar dores nessas regiões. Picadas de inseto e irritações na pele: A hortelã amassada pode aliviar picadas de inseto ou outras irritações na pele. Ansiedade e estresse: A hortelã tem efeito calmante e sedativo, que pode diminuir os níveis de ansiedade e melhorar o estado de ânimo. Sono: A hortelã pode melhorar a qualidade do sono.

Como Usar:

Chá: A forma mais comum de consumir hortelã para benefícios medicinais é através do chá. Óleo Essencial: O óleo essencial de hortelã pode ser utilizado em aromaterapia ou diluído para uso tópico. Folhas Frescas: Podem ser adicionadas a saladas, smoothies ou usados em infusões.



@HELP_MEDICINAIS



Capim Limão
Cymbopogon citratus

Calmante Natural: O capim limão é conhecido por suas propriedades relaxantes, ajudando a reduzir a ansiedade e o estresse. Digestão: Pode auxiliar na digestão e aliviar desconfortos estomacais, como gases e inchaço. Propriedades Antioxidantes: O chá contém antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres no corpo. Ação Antibacteriana: O capim limão possui propriedades antimicrobianas que podem ajudar na prevenção de infecções. Alívio de Dores de Cabeça: O consumo do chá pode ajudar a aliviar dores de cabeça tensionais.



O Guapê, é uma fruta rica em sabor e nutrientes, tem sido valorizado por suas propriedades medicinais há séculos. Seus benefícios vão além do paladar agradável, oferecendo uma série de vantagens para a saúde.

Principais benefícios do Guapê?
Controle da diabetes.
Ação antioxidante.
Saúde cardiovascular.
Fortalecimento do sistema imunológico.
Propriedades anti-inflamatórias.
Fonte de fibras.

O guapê pode ser consumido in natura, em sucos, geleias, sorvetes e até mesmo as outras partes da planta podem ser utilizadas em chás e banhos, como folhas, casca e sementes.

Apesar de seus benefícios não substitui tratamento médico.



Guapê
Syzygium jambolanum