





SEMENTES
DO CONHECIMENTO



**Reitora**

Rosemari Glatz

**Vice-Reitor e Pró-Reitor
de Administração**

Sergio Rubens Fantini

Pró-Reitor de Graduação

Sidnei Gripa

**Pró-Reitora de
Pós-graduação, Pesquisa,
Extensão e Cultura**

Edinéia Pereira da Silva

Editora da UNIFEBE**Mantenedora**

Fundação Educacional
de Brusque (FEBE)

Mantida

Centro Universitário
de Brusque (UNIFEBE)

Endereço

Rua Dorval Luz, 123 |
Bairro Santa Terezinha
Brusque - SC |
CEP: 88352-400

+55 (47) 3211 7000

unifebe.edu.br

editora@unifebe.edu.br

Titulares Conselho Editorial

Rafaela Bohaczuk Venturelli Knop

Edinéia Pereira da Silva

Carla Zenita do Nascimento

Leonardo Rigon Kasmarek

Sidnei Gripa

Rosana Paza

Wallace Nóbrega Lopo

Jeisa Benevenuti

Ricardo José Engel

Eliane Kormann Tomazoni

Pastor Claudio Siegfried Schefer

Suplentes Conselho Editorial

Rosemari Glatz

Arthur Timm

Angela Sikorski Santos

Luzia de Miranda Meurer

Fernando Luis Merízio

Sergio Rubens Fantini

Rodrigo Blödorn

Julia Wakiuchi

Rafael Niebuhr Maia de Oliveira

Joel Haroldo Baade

Jorge Paulo Krieger Filho

Produção Editorial

Equipe Editora da UNIFEBE

Projeto Gráfico e Diagramação

Peterson Paulo Vanzuita

Capa

Peterson Paulo Vanzuita

Edição de Imagem

Peterson Paulo Vanzuita

Robson Souza dos Santos

Olga Luisa dos Santos

Revisão

Rosana Paza

Tamily Roedel

ORGANIZADORES:

Karol Diego Carminatti

Luzia de Miranda Meurer

Robson Souza dos Santos



SEMENTES

DO CONHECIMENTO



Editora UNIFEBE
Centro Universitário de Brusque - Fundação Educacional de Brusque - FEBE
Endereço: Rua Dorval Luz, 123, Bairro Santa Terezinha
Brusque - SC, CEP: 88352-400
Caixa Postal: 1501
Telefone: (47) 3211-7000
Site: www.unifebe.edu.br
E-mail: editora@unifebe.edu.br

Sementes do Conhecimento/ Karol Carminatti, Luzia
Miranda Meurer, Robson Souza dos Santos (org.) -
Brusque: Ed. UNIFEBE, 2022.
87 p. : il. color. ; 150 MB.

ISBN 978-65-86346-44-2

1. Ervas medicinais. 2. Chás - Pesquisa. I.
Carminatti, Karol. II. Meurer, Luzia Miranda. III. Santos,
Robson Souza dos.

CDD 633.88

Ficha catalográfica elaborada por Bibliotecária - CRB 14/836

Copyright © 2022 Editora da UNIFEBE

Todos os direitos reservados. Qualquer parte desta publicação poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte. Os capítulos/
livros são de responsabilidade dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião do Conselho Editorial ou da Editora.

PREFÁCIO

Sementes do Conhecimento é um livro que apresenta o resultado concreto e imortal de um projeto de pesquisa que buscou identificar conhecimentos científicos referentes a alguns chás de uso popular na região atendida pelo Centro Universitário de Brusque – Unifebe.

Mantida pela Fundação Educacional de Brusque – FEBE, instituída em 1973, a Unifebe entende que alguns cuidados são necessários para a formação de um bom profissional e cidadão. Um deles é o cuidado de família, um dos pilares da sociedade. E, na Instituição, cada um dos alunos, funcionários técnico-administrativos e professores faz parte de uma grande família, a família unifebiana. Nessa perspectiva, determinados projetos desenvolvidos na Unifebe buscam resgatar e fortalecer elementos da nossa identidade enquanto povo. Dentre os projetos, merecem destaque alguns dos que são desenvolvidos por estudantes beneficiados com o Programa de Bolsas Universitárias (UNIEDU), com recursos financeiros provenientes do Governo do Estado de Santa Catarina, executados pela Secretaria de Estado da Educação, e que beneficiam estudantes da educação superior matriculados em instituições de ensino superior, incluindo a Unifebe. A obra Sementes do Conhecimento é resultado bem-sucedido de um desses projetos.

Brusque é uma das 295 cidades do estado de Santa Catarina, sendo a 12ª cidade mais populosa do estado, com aproximadamente 140.000 habitantes em 2021. Além dos estudantes de Brusque, a Unifebe também atende alunos de várias cidades circunvizinhas, a exemplo de Balneário Camboriú, Botuverá, Camboriú, Canelinha, Gaspar, Guabiruba, Ilhota, Itajaí, Major Gercino, Nova Trento, São João Batista e Tijucas, além de alunos oriundos de diversas outras cidades catarinenses e de outros estados brasileiros, que buscam a Instituição que é referência em ensino superior.

Em 2021, Santa Catarina possuía 7,3 milhões de habitantes (3,4% do total do país), sendo o vigésimo estado em área territorial. Ocupa uma área de 95.733 km², um pouco maior do que Portugal. Seu território, que abrange parte da extensão do antigo Governo do Rio da Prata e do Paraguai à época do grande



Império Espanhol, é um dos estados mais antigos do Brasil. Desmembrado de São Paulo em 1738, o estado foi criado para estender os domínios portugueses para o sul do Brasil, então colônia de Portugal, até atingir a região do Rio da Prata.

Os índices sociais de Santa Catarina estão entre os mais altos do Brasil. Importante polo de exportação e de consumo, é um dos estados que mais expandem na economia brasileira. O estado tem o mais elevado índice de expectativa de vida do país (empatando com o Distrito Federal), a menor taxa de mortalidade infantil, e também é a unidade federativa com a mais baixa desigualdade econômica e analfabetismo do país. Santa Catarina possui o sexto maior Produto Interno Bruto (PIB) do país, com uma economia variada. Esses índices, que elevam Santa Catarina a um patamar de destaque nacional e internacional, são frutos do trabalho do seu povo, da sua diversidade e também do investimento em educação e cultura.

Povoada principalmente por imigrantes europeus, o litoral de Santa Catarina foi colonizado por portugueses açorianos no século XVIII, com os quais também vieram africanos. No século XIX, o estado começou a receber imigrantes alemães que, em 1829, fundaram São Pedro de Alcântara, próximo a Florianópolis, considerada a primeira colmeia alemã em Santa Catarina. A partir de 1850, os imigrantes alemães passaram a colonizar Blumenau, no Vale do Itajaí. Em 1851, fundaram a cidade de Joinville, na porção norte catarinense. Brusque, no Vale do Itajaí-Mirim, foi fundada por imigrantes alemães em 1860, aos quais se juntaram os poloneses em 1869, e os imigrantes italianos que chegaram a partir de 1875. Os imigrantes que povoaram Santa Catarina se somaram aos índios que já habitavam o estado.

Os imigrantes europeus que povoaram Santa Catarina trouxeram consigo e preservaram os seus saberes ancestrais, os quais se somaram aos saberes dos índios, que já habitavam o território catarinense. Dentre eles, os saberes relacionados aos chás. Chás que curam o corpo, que curam a alma, que unem, que preservam saberes e sabores e que alimentam.

Os chás são multiplicados de formas diversas. Alguns chás têm as mudas multiplicadas preponderantemente por sementes, a exemplo do alecrim, da arnica, da camomila, do girassol e da lavanda, outros são multiplicados por meio de galhos ou de mudas enraizadas, a exemplo do boldo, calêndula, capim-cidreira, carqueja, cavalinha, dentre-de-leão, hortelã, malva, manjeriço, mastruz, orégano, poejo, sálvia, soja, tanchagem e do tomilho. O eucalipto, a laranja, o limão, o louro, o mamoeiro, a noz-moscada, e o pau-ferro são árvores que podem chegar à grande porte, e sua multiplicação se dá pelo plantio de sementes que se transformam em mudas que só então podem ser plantadas. A laranja, o limão, o mamoeiro, e a noz-moscada são árvores frutíferas das quais se consome o fruto e cujas folhas, sementes, e cascas também podem ser utilizadas para produzir chás.



Cada um dos chás descritos e retratados neste livro: “Sementes do Conhecimento”, apresenta suas características medicinais, cosméticas e uso na decoração, além de algumas curiosidades relacionadas ao chá. Dentre as curiosidades, um dos chás, o alecrim, também conhecido no Brasil como alecrim-de-cheiro, alecrim-de-hortas, alecrim-comum, alecrim-verdadeiro, rosmaninho, em alemão se chama Rosmarin e, em inglês, se escreve Rosemary. O alecrim é muito utilizado em decoração de casamentos, ou no buquê ou no bolso dos padrinhos para trazer felicidade e prosperidade na vida dos noivos. Dentro dessa perspectiva é que desejo que esta obra contribua para a felicidade, saúde e prosperidade de cada um dos que a ela tenham acesso.

Boa leitura, acompanhada de um chá bem gostoso e saudável!

Rosemari Glatz

Reitora da UNIFEBE

Presidente da FEBE





SUMÁRIO

Prefácio.....	05
Rosemari Glatz	
Introdução.....	11
Luzia de Miranda Meurer	
Ervas Medicinais.....	13
Karol Diego Carminatti; Robson Souza dos Santos; Arthur Timm e Acadêmicos bolsistas	
Alecrim.....	15
Arnica.....	17
Boldo.....	19
Calêndula.....	21
Camomila.....	23
Capim-Cidreira.....	25
Carqueja.....	27
Cavalinha.....	29
Dente-de-Leão.....	31
Eucalipto.....	33
Girassol.....	35
Hortelã.....	37
Laranja.....	39
Lavanda.....	41
Limão.....	43
Louro.....	45
Malva.....	47
Mamão.....	49
Manjeriçã.....	51
Mastruz.....	53
Noz-Moscada.....	55
Orégano.....	57
Pau-Ferro.....	59
Poejo.....	61
Sálvia.....	63
Soja.....	65
Tanchagem.....	67
Tomilho.....	69
Receita Hibiskustee.....	71
Luzia de Miranda Meurer	
Extensão Universitária.....	73
Edinéia Pereira da Silva	
Referências.....	77





INTRODUÇÃO

Luzia de Miranda Meurer

O chá se reveste por uma aura de curiosidade e mistério. Encontros ao sabor e aroma dos preciosos chás podem nos despertar sensações, emoções e experiências para além dos benefícios imediatos que essas plantas podem nos proporcionar. Aliás, ressaltar o encontro entre singularidades, valorizar a simplicidade, a fluidez, a transitoriedade e a beleza da vida natural pode ser proporcionado por meio do compartilhamento de um bom chá em companhia de amigos e familiares queridos.

Com procedência da China, o chá ingressa no ocidente, inicialmente na Inglaterra, favorecido pelas notórias propriedades medicinais. Inicialmente de cunho raro e elevado preço, seu uso ficou restrito aos segmentos economicamente mais favorecidos. Logo transformado em símbolo de status das classes mais abastadas.

Escopo de curiosidade e cobiça pelas demais classes sociais e tendo seu abastecimento mais regular, seu consumo foi se popularizando. Nos anos finais do Século XVIII, o chá já era considerado um instrumento de sociabilidade. Neste entrecruzamento entre oriente e ocidente, o novo hábito foi se incorporando aos ritos sociais e domésticos.

Por seu turno, a entrada do chá no Brasil ocorreu no início do Século XIX com o advento da chegada da Corte Portuguesa no Rio de Janeiro. Tendo seu consumo popularizado na Europa, Dom João VI assegurou-se do seu abastecimento à corte trazendo chineses para o cultivo do arbusto nas terras coloniais brasileiras.

O apresso pelo chá vem se tornando uma constante no ocidente pós moderno, contemplando contemporaneidade e tradição. Cultivar o hábito de tomar chá pode nos possibilitar inúmeros benefícios.

Inicialmente se sentir em harmonia com a natureza e com a própria vida por meio de uma atmosfera de paz e tranquilidade. A par disso, servir um chá para um amigo pode criar um clima de respeito mútuo, tornando a experiência memorável afetivamente. Em princípio, o clima psicológico de abertura existencial, os cuidados com o ambiente e com os utensílios também pode contribuir para a sensação de pureza e a sensação de paz. Em linhas gerais, a experiência pode proporcionar uma sensação de tranquilidade quando acompanhada de quietude por meio do contato consigo, com o outro e com o ambiente natural.

Com efeito, apreciar momentos especiais acompanhados por uma xícara de chá pode nos possibilitar perceber a beleza e a paz espiritual da vida cotidiana.





ERVAS MEDICINAIS

Arthur Timm

“Estou dizendo para vocês que há esperança. Eu tenho visto isso. Ela vem das pessoas”

-Greta Thunberg

Quando o padecimento e a morte batem à nossa porta e o amanhã se torna uma cruel incerteza, mediante à todas as adversidades do enfrentamento ao invisível e desconhecido, como vivenciamos especialmente na pandemia da COVID-19, a própria natureza nos revela que dentro dos nossos belos jardins e ornamentos pode haver a cura, que é capaz de transcender por toda ciência orgânica para promover o cuidado e o aprendizado.

A semente do conhecimento é semeada diariamente, nas salas de aula, nos lares e na sociedade, na esperança de colher, em cada momento do ser, frutos para um futuro próspero, que possam espalhar pelo espaço e ao longo do tempo, o que o passado influencia no presente e espera transformar neste fruto futuro. Contemplar a natureza e a cultura que nossos antepassados nos ensinam, e dos nossos contemporâneos que dão vida, aliados e cultivando o conhecimento infinito da ciência, torna possível a transformação das incertezas mórbidas em esperança viva e salutar, sendo assim capaz de fortificar nossas raízes para enfrentar toda opressão de dor e tristeza, ser força para erguer toda a natureza viva que há em nós.

As próximas páginas reúnem o dom de professores em semearem conhecimento sobre o enfrentamento da vida e a oportunidade de colher conhecimento por alunos ávidos pelo saber e afetosamente cultivados por uma instituição que zela pelo aprendizado e pelo cuidado com cada ser que a ela pertence. Aqui se descreve a missão de reconectar o ser humano com sua natureza original, permitindo o contato harmônico e construtivo, integrando o velho conhecimento cultural com as mais diversificadas opções da presente ciência.

Além disso, as belas imagens que ilustram essa bela obra, produzidas por acadêmicos sob orientação dos professores, fazem os nossos olhos brilharem ao contemplar a perfeição da natureza. Um convite especial para que você, leitor, aprecie esse belo espetáculo para a nossa imaginação que aqui está ilustrado e que pode vividamente ser encontrado no quintal de seu lar.





Alecrim

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Rosmarinus officinalis*.

Nomes populares: Alecrim-de-cheiro, alecrim-de-hortas, alecrim-comum, alecrim-verdadeiro, rosmaninho.

Caracterização botânica: Arbusto perene com ramos tetragonais, podem atingir até 2m de altura, possui caule lenhoso e muito ramificado, contém folhas opostas, desprovidas de pedúnculo, simples, lineares, coriáceas, com pelos estelares na face inferior, de coloração esbranquiçada e face superior verde escura.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Antimicótico, antifúngico, anti-helmíntico, antisséptico, anti-inflamatório, analgésico, bactericida, cicatrizante, diurético, estimulante do sistema nervoso, estimulante do couro cabeludo, expectorante e tônico.

Partes utilizadas: Talo, folhas, flores e óleo essencial.

Constituintes químicos: Óleo essencial com pineno, canfeno, borneol, cineol, taninos, alcaloides, saponinas, flavonoides e ácido rosmarínico.

Dosagem e modo de usar: De acordo com orientação médica, pois pode reagir com outros medicamentos.

Cosmético

Indicações: Queda de cabelo.

Partes utilizadas: Ramo, folhas e óleo essencial.

Dosagem e modo de usar: Colocar gotas do óleo de alecrim direto no shampoo ou fazer um chá com 200 ml de água fervente e uma colher (de chá) de folhas de alecrim (pode ser consumido via oral ou aplicado diretamente sobre o cabelo deixando agir por 20 minutos).

Decoração

Indicações: Pode ser encontrado em decoração de mesa, enrolados em guardanapos ou até mesmo em pequenos vasos.

Partes utilizadas: Pequenos ramos das plantas.

CURIOSIDADES

Na idade média o alecrim era utilizado para purificar o quarto dos doentes. Os gregos utilizavam o alecrim na cabeça, pois acreditavam que o alecrim podia, por meio do seu aroma, estimular a memória durante os exames.

Utilizado em casamentos ou no buquê ou no bolso dos padrinhos para trazer felicidade e prosperidade na vida dos noivos.

Enfeita caixões, dizem que é para o falecido encontrar a paz. Esse costume é muito utilizado pelos ingleses, cobrindo o túmulo de seus heróis com ramos de alecrim.

Ele é muito utilizado em defumações, com outras plantas, indicado contra mau-olhado. Em Portugal usava-se para livrar criança de quebranto.

Equipe responsável pela pesquisa: Amanda Elen Pereira Keil, Amanda Raphaely Fonseca Vieira, Andrei Zonta, Camila Ana Sgrott, Geferson Saramento, Isabelly Cristina Martins de Souza, Josiane Gandolfi, Katiúscia Danielle Goulart Ramos, Maria Eduarda Heil Mazzolli, Stephaniel L. Woodrow Almendra.





Arnica

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteraceae*.

Nome científico da planta: *Solidago microglossa*.

Nomes Populares: Arnica, arnica brasileira, erva-lanceta, arnica silvestre, espiga de ouro, lanceta, macela miúda, marcela miúda, rabo de rojão, sapé macho.

Caracterização botânica: Planta nativa da parte meridional da América do Sul, incluindo o sul e sudeste brasileiro.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Artrites, febre, resfriado comum, bronquite, faringite, estomatite, lesões cutâneas. São usados tradicionalmente para o tratamento de edemas, hemorragia uterina, flebite, arteriosclerose, insuficiência cardíaca. Topicamente é utilizado para o tratamento de furúnculos, picadas de insetos.

Partes utilizadas: Flores, folhas e sumidades floridas.

Constituintes químicos: Glicosídeos flavonoides, princípios amargos (lactonas sesquiterpênicas), triterpenos (arnidol, pradiol, arnisterina), arnicina, inulina, glicose, colina, carotenos, ácidos orgânicos (clorogênico e cafeico), alcaloides (arnicaína), fitosterina, isoquercitrina, astragalina, cafeína, ceras, resinas e taninos.

Dosagem e modos de usar: A Comissão do Ministério da Saúde alemã desaconselha o uso interno de arnica por via oral, devido ao seu grande poder de irritação da membrana mucosa e podem produzir até sangramentos por estimular o efeito cardíaco. Fazer uma infusão: 2 colheres de chá cheia de flores em uma xícara de água fervente. Deixar por 10 minutos. Usar externamente conforme necessidade.

Cosmético

Indicações: O extrato glicólico de arnica tem ação adstringente, ativador da circulação periférica, revulsivo tópico, tonificante, descongestionante, anti-inflamatório, antiacne e estimulante do couro cabeludo.

Constituintes químicos: Óleo essencial; carotenoide; flavonoide; tanino; saponina; ácido cafeico; álcool triterpênico; fitosteróis; cumarina; arnicina (princípio tóxico); alcaloides e resinas.

Dosagem e modos de usar: Indicado somente para uso externo em concentrações de até 10%.

Decoração

Indicações: Arnica pode ser usada para decorações de centros de mesa, é indicada também para compor vasos com outras combinações de plantas.

Partes utilizadas: A parte mais utilizada é a flor.

CURIOSIDADES

O nome arnica significa pele de cordeiro, aludindo ao tato de suas folhas, suaves e peludas. No Brasil, a proliferação dessa planta é muito rápida e invasora, sendo até considerada como erva daninha, pois inibe a germinação de sementes de outras plantas.

Equipe Responsável pela pesquisa: Amanda Aquino, Ana Julia Bressanelli, Arthur Freccia, Bethina Plautz Gorris, Bruno Arnon Bittencourt, Caroline Ribeiro Zaianz, Emanuelle Machado, Fernanda A. Helfenstein, Juliana Bodanese, Rafaela Farias.





Boldo

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Monimiaceae*.

Nome científico: *Peumus boldus*.

Nomes Populares: Boldo-do-chile; Falso-boldo; Boldo; Boldo-brasileiro.

Caracterização botânica: Planta herbácea ou subarbustiva, perene, de até 1,5 metros de altura. Folhas suculentas e aromáticas, de sabor muito amargo.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Uso terapêutico na cultura popular como tônico, digestivo, hipossecrator gástrico (para azia e dispepsia), carminativo, para afecções do fígado e ressaca alcoólica.

Partes utilizadas: Folhas frescas/secas.

Constituintes químicos: Óleo essencial rico em guaieno e fenchona. Contém, ainda, barbatol, barbatesina, cariocal e barbatusol.

Dosagem e modos de usar: Infusão: 5 folhas para 1 litro de água. Tintura: 20 g de planta fresca em 100 ml de álcool. Tomar 20 a 40 gotas, no momento do incômodo, ou até 3 vezes ao dia. Sumo: amassar 2 folhas em um copo e completar com água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Cosmético

Indicações: O boldo limpa as manchas da pele especialmente as do rosto causadas por distúrbios do fígado.

Partes utilizadas: Folhas frescas/secas.

Constituintes químicos: Óleo essencial rico em guaieno e fenchona. Contém, ainda, barbatol, barbatesina, cariocal e barbatusol.

Dosagem e modos de usar: Tratamento de 1 semana ingerindo maceração de boldo, dá realce especial à pele, acabando com cansaço da pele.

Decoração

Indicações: Usá-los em vasos, espalhando pela casa.

Partes utilizadas: Folhas frescas/secas.

CURIOSIDADES

O boldo é originário da região dos Andes do Sul, principalmente nos Andes Chilenos. Planta arbustiva, podendo alcançar até 6 metros de altura, mas sendo encontrada na maioria das vezes com 2 ou 3 metros. Informações etnofarmacológicas incluem o uso das folhas dessa planta em todos os estados do Brasil, como medicação afamada para tratamento dos males do fígado e de problemas da digestão. Estudos farmacológicos feitos com seu extrato mostraram que possui ação hiposecretora gástrica, reduzindo não só o volume de suco gástrico, como a sua acidez. Pode ser usada, portanto, no tratamento para controle da gastrite, na dispepsia, azia, mal-estar gástrico (estômago embrulhado), ressaca, e como amargo estimulante da digestão e do apetite.

Equipe Responsável pela pesquisa: Raísa Beatriz Ribeiro, Gabriela Brito Henning Wust.





Calêndula

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteracea*.

Nome científico da planta: *Calendula officinalis*.

Nomes Populares: Calêndula, maravilhas-dos-jardins, boas-noites, belas-noites, bem-me-quer, malmequer, calêndula-hortense, verrucária.

Caracterização botânica: A sua classificação botânica está inserida em Asteraceae. Possui nesse gênero 29 espécies diferentes, sendo uma delas a *Calendula officinalis*. A Calêndula é uma planta herbácea, que floresce por todo ano, exceto em períodos de seca. Sendo a floração mais intensa no período final da primavera até o verão.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: A maioria dos estudos foram conduzidos com extratos etanólicos ou hidroalcolólicos dos capítulos florais de *Calendula officinalis* ou com formulações derivadas desses extratos. As ações mais bem estabelecidas são a ação cicatrizante e anti-inflamatória para as afecções da pele, e a sua ação antioxidante e antimicrobiana.

Partes utilizadas: Folhas, flores e caules.

Constituintes químicos: É formada quimicamente por inúmeros constituintes como as saponinas triterpênicas (2 -10%) tendo como base o ácido oleanólico e flavonoides, incluindo astragalina, hiperosídeo, isoquercitrina e rutina. Além disso, são incluídos óleos essenciais, sesquiterpenos e triterpeno.

Dosagem e modos de usar: Uso tópico e oral - Capítulos florais 1 - 4 g ou por infusão 3 vezes ao dia.

Uso Externo: Tintura/extrato líquido (1:1) em etanol 40% ou tintura 1:5 em etanol 90%. Aplicar às feridas ou diluir 1:3 com água para compressas. Pomada a 2,5%: aplicar na área afetada.

Cosmético

Indicações: Tratamento de acnes, eczemas, abscessos e impetigo. Na prevenção e tratamento de assaduras em crianças.

Partes utilizadas: Flor.

Constituintes químicos: Óleo essencial, substâncias colorantes, carotenoides, substâncias amargas, flavonoides, ácido oleanólico livre e combinado, saponinas; mucilagem, provitamina B, minerais (Ca e Si); mono, di e triterpenos.

Dosagem e modos de usar: Indicado somente para uso externo em concentração de até 10%.

Decoração

Indicações: Excelente planta para cultivo, tanto no exterior em jardins quanto no interior em apartamentos, além de adaptar-se bem, inclusive em temperaturas mais frias.

CURIOSIDADES

Seu nome vem da palavra latina *calendas*, que significa o primeiro dia do mês, por causa do seu longo período de florescimento. Elas seguem o sol, e eram consideradas um sinal do verão.

Equipe Responsável pela pesquisa: Ana Gabriela de Souza Barbosa, Ana Luísa Meyer, Brenda Caldas Olijnyk, Isabel Wolff Pinto, Isabela Dávila Resgalla, Isabelle Mussolini Heusi, Isadora Corrêa Zaguini, Julia Tavares, Maria Eduarda Souza dos Santos, Medicina, Gabriel Henrique Riffel.





Camomila

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteraceae*.

Nome científico da planta: *Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*.

Nomes Populares: Camomila-alemã, camomila-comum, macela-nobre, camomila-verdadeira, margaça.

Caracterização botânica: Nativa da Europa Meridional e Oriental. Famosa pelos seus valores medicinais, propriedades farmacológicas com bom perfil de segurança.

A verdadeira camomila possui raízes finas e fusiformes que penetram o solo. A haste é ereta, fortemente ramificada e cresce a uma altura de 10 a 80 cm.

As flores são tubulares amarelas e douradas com 5 dentes que possuem 1,5 a 2,5 mm de comprimento, terminando sempre em um tubo glanduloso. Variam de diâmetro de 10 a 30 mm, pedunculadas e heterogâmicas, sendo estas as principais partes da planta utilizadas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Ajudar na má digestão, acalmar e reduzir a ansiedade são alguns dos benefícios do chá de Camomila. Possui propriedade antibacteriana, antiespasmódica, estimulante da cicatrização, anti-inflamatória e calmante, principalmente, o que garante diversos benefícios para a saúde.

Constituintes químicos: Flavonoides, cumarinas, alfa-bisabolo.

Dosagem e modos de usar: Inalação para sinusite: juntar 6 colheres de chá de flores de Camomila em uma panela com 1,5 L de água fervente. **Chá para acalmar:** Colocar 2 a 3 colheres de chá de flores secas de Camomila em uma xícara de água fervente, deixar repousar por 5 minutos, coar e beber após a refeição. Compressa para irritações na pele: juntar 6 g de flores secas de Camomila em 100 ml de água fervente e deixar repousar por 5 minutos. Depois coar, molhar uma compressa ou pano e aplicar sobre a região afetada.

Cosmético

Indicações: A Camomila serve para ajudar no tratamento de irritações na pele.

Partes utilizadas: Óleos essenciais, Apigenina, flavonoides, cumarina.

Decoração

Indicações: Arranjos florais, vasos e enfeites de bolo.

Partes utilizadas: Flor.

CURIOSIDADES

Diz a tradição popular, que a invenção do nome do chá de camomila foi acidental. Descoberta em 1843, por uma camponesa de nome Mila, que morava nos EUA, a infusão começou a ser comercializada na porteira de sua fazenda. A bebida confortante ficou extremamente conhecida na região, por isso, muitos dos visitantes que ali passavam, começavam a chamá-la para comprar a infusão pelo seu nome: Mila. Como não existiam campanhas naquela época, os clientes gritavam lá de fora: - “Come on Mila, please” (Vamos Mila, por favor – tradução livre). Portanto, o nome do chá leva o nome da camponesa até os dias de hoje: Camomila.

Equipe Responsável pela pesquisa: Agnes Mazzola Maurici, Elisi Maestri Heil, Ida Liana Pinotti Gelati, Janaina Kuester, Maisa Hodecker, Maria Eduarda Eccel, Mayulle Hartke, Sarah de Brito Floriani, Tainara Manerich, Tatiana Regina Bonecher.





Capim-Cidreira

25

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Gramineae (Poaceae)*.

Nome científico da planta: *Cymbopogon citratus*.

Nomes Populares: Também conhecido capim-santo, capim-cheiroso, verbena, cidreira, patchuli falso, capim-cidrão, sidró, capim-sicró, capim-marinho, capim-limão, capim de cheiro, capim-santo, capim-cidró, capim de estrada, citronela de java, capim-cidrilho, patchuli, capim-catinga e capim-ciri.

Caracterização botânica: Suas folhas são alternas, simples, lineares, eretas e compridas, de até 1,0 m de comprimento por 1,5 cm de largura, base atenuada e ápice agudo, margem escabrosa, cortante, com nervura principal na face dorsal, demais nervuras paralelas a principal, bainha fechada na base e lígula membranácea curta, assim como sua inflorescência de 30 a 60 cm de comprimento. O aroma da folha é resultado de um óleo essencial conhecido internacionalmente como essência de lemon grass. Esse óleo é constituído principalmente por uma substância conhecida como citral, que garante à planta sua ação calmante e espasmolítica.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: As propriedades terapêuticas são calmante, analgésica, antibactericida, diurética, antidepressiva, digestiva, expectorante, desinfetante e relaxante.

Exerce ação tônica e estimulante sobre o aparelho digestivo. É indicada para dores abdominais, cólicas intestinais e urinárias, dores de cabeça e tosse. Auxilia no tratamento para a ansiedade, o estresse, a depressão e a insônia. Ajuda no combate de diversas doenças, como o reumatismo, inflamação nos rins e doenças no fígado. Alivia a tensão muscular fazendo o corpo relaxar.

Dosagem e modo de usar: Coloque em uma xícara uma colher (chá) das folhas picadas. Despejar na xícara água fervente e cobrir. Deixe em infusão por pelo menos quinze minutos. Coe e sirva. Não pode ser ingerido por mulheres grávidas, pois pode ter efeito abortivo em doses concentradas. Não ingerir o chá junto com medicamentos com propriedades sedativas ou calmantes.

Cosmético

As propriedades da planta incluem sua ação calmante, antiviral, antiespasmódica, sudorífera, anti-inflamatória e antibiótica, desse modo é muito utilizada como um tônico, haja vista que é um excelente agente de limpeza para pele oleosa devido às suas propriedades adstringentes e antissépticas. Seu óleo essencial é também muito usado na água de banhos e na fabricação de produtos para higiene, a qual é recomendável o uso da erva em massagens, pois ele deixa a pessoa mais relaxada, restabelecida e com a pele fresca e jovial.

Decoração

O capim-cidreira faz bonito em áreas do jardim, podem ser apresentados em vasos, jardineiras ou canteiros, ele é perfeito para quem busca imprimir volume ao paisagismo.

CURIOSIDADES

Países como Malásia, Vietnã e Indonésia utilizam o capim-cidreira como um dos ingredientes mais comuns e utilizados. Na Tailândia, o capim-cidreira é largamente utilizado na culinária, podemos citar uma das sopas mais tradicionais do país.

Equipe Responsável pela pesquisa: Bianca Schiestl, Eduardo da Silva Barbosa, Eviling Comper, Gizelda de Azevedo, Juliana Dos Santos Soares.





Carqueja

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteraceae*.

Nome científico da planta: *Baccharis trimera*.

Nomes Populares: Carqueja, bacanta, bacárida, cacália, cacália-amarga, vassoura, tiririca-de-bêbado, tiririca-de-babado, três-espigas, carquejinha, carque.

Caracterização botânica: Seu tamanho varia de 50 cm a 80 cm, é um arbusto ereto, suas hastes são ramificadas e seus ramos não possuem folhas verdadeiras, trialados, com asas membranáceas, descontínuas, na coloração verde, folhas bem reduzidas e ovais, suas flores são branco-amarelas e organizadas em capítulos terminais, seu fruto é aquênio, linear e glabro e com papilho.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Ajuda a controlar a glicemia, diminuir a pressão arterial, combater a retenção de líquidos, fortalece o sistema imunológico, melhora o funcionamento do fígado, diminui o colesterol ruim, ajuda no combate a inflamações, auxilia no tratamento da gastrite, ajuda a emagrecer e combate vermes intestinais.

Partes utilizadas: O chá de carqueja, preparado com as hastes, é a forma mais utilizada para consumir a planta.

Constituintes químicos: A composição química da carqueja pode ser considerada regiosseletiva, ou seja, na parte aérea os constituintes químicos encontrados são predominantemente flavonoides, diterpenos, lactonas diterpênicas do tipo trans- clerodano, estigmasterol, óleo essencial composto por á-pineno, â-pineno, canfeno, limoneno, acetato de carquejilo, carquejol, â-ocimeno, ledol e uma saponina derivada do ácido equinocístico.

Cosmético

Indicações: Problemas de queda de cabelo e raiz oleosa.

Partes utilizadas: Folhas da carqueja.

Dosagem e modos de usar: 60 ml de água fervente, folhas de carqueja, deixa em infusão por 5 minutos e em seguida aplica na raiz do cabelo, massageando todo couro cabeludo, deixar agir por 40 minutos, enxaguar e lavar como de costume.

Decoração

Indicações: A carqueja é uma planta rústica, com aspecto diferenciado e de fácil cultivo, vem muitas vezes a ser utilizada na decoração de ambientes. Para que isso ocorra, é indicado plantá-la em vasos, jardineiras e em canteiros adubados que faz com que se forme pequenas moitas arredondadas e compactas.

Partes utilizadas: Hastes

CURIOSIDADES

A colheita dos ramos da planta Carqueja deve ser feita antes da floração, o corte, sendo feito a 10 centímetros da superfície do solo para que seja possível a rebrota.

Equipe Responsável pela pesquisa: Alexandre Schroeder, Beatriz Pottratz, Dhiego de Oliveira Alves, Eduardo Bado, Gabriel Ribeiro Saporito da Silva, Katia Maurer, Larissa Brogni, Leonardo Cezar, Maricléia da Rosa, Sabrina Cabral Rocha.





Cavalinha

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Equisetaceae*.

Nome científico da planta: *Equisetum arvense*.

Nomes Populares: Cavalinha, cavalinha gigante, cola-de-cavalo, erva-canudo, milho-de-cobra, rabo-de-cavalo, rabo-de-raposa, rabo de cobra, lixa-vegetal, rabo-de-rato, erva-carnuda, cana-de-jacaré, cauda equina, cauda-de-raposa, cola-de-cavalo, cauda de carvalho.

Caracterização botânica: *Equisetum arvense* é um subarbusto ereto, perene, rizomatoso, com hastes de cor verde, oca e monopodial, com numerosos ramos que partem dos nós dos verticilos, de textura áspera ao tato pela presença de silício em sua epiderme, podendo chegar a mais de seis metros de altura. Folhas muito pequenas, reduzidas a escamas, inseridas lateralmente nas hastes formando uma bainha curta.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Como diurético em distúrbios do aparelho urinário e próstata, em edema pré-menstrual associado ao estigma de milho, como remineralizante, ação benéfica sobre tecido ósseo em fraturas com dificuldade de recalcificação, como tônica usada também no tratamento de enurese noturna, antilítica.

Partes utilizadas: Rasura.

Constituintes químicos: Contém mais de 10% de constituintes inorgânicos, dos quais a maior parte é constituída de ácido silícico e sais de potássio e de cálcio além de outros sais em menor proporção (fósforo, manganês, magnésio, alumínio, ferro). Também contém alcaloides saponinas, glicosídeos fenólicos, flavonoides, fitosteróis, taninos, ácidos fenólicos, vitaminas (C, E, K, B1, B2, B6, ácido nicotínico, ácido fólico, ácido pantotênico) e óleo essencial.

Dosagem e modos de usar: Decocto ou infusão (rasura) a 5%: 50 a 200 ml ao dia.

Cosmético

Indicações: Estimula o metabolismo cutâneo, acelera a cicatrização e aumenta a elasticidade de peles secas e senis, atuando como hidratante profundo.

Partes utilizadas: Partes aéreas e Caule.

Constituintes químicos: O Extrato Glicólico de Cavalinha possui ação remineralizante, sebastática, anti-inflamatória, antiacne, vulnerária, tonificante, cicatrizante, adstringente geniturinário e revitalizante.

Dosagem e modos de usar: A dosagem sugerida é de acordo com a formulação.

Decoração

Indicações: Costuma ser usada em espelhos d'água, jardins e ao redor de lagos artificiais.

Partes utilizadas: Suas hastes dão sofisticação aos ambientes.

CURIOSIDADES

No paleozoico as cavalinhas gigantes mediam até 10 metros de altura e 2 metros de diâmetro. Seu nome deriva do latim equus = cavalo e setum = cerda, por se assemelhar ao rabo do cavalo, e o epíteto arvense significa "o que cresce nos campos ou vive em terras cultivadas".

Equipe Responsável pela pesquisa: Brenda Smitek Nardelli, Daniele Pereira Martins, Fernanda Eduarda Maffezzoli, Gabriela Farinazo Matias, Gabriela Voltolini Ferreira, Gabriella Laís Braatz, Larissa Brogni, Lígia König, Maria Eduarda Zen Biz.





Dente-de-Leão

31

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteraceae*.

Nome científico da planta: *Taraxacum officinale*.

Nomes Populares: Amargosa; Amor-de-homem; Amor-dos-homens; Alface-de-cão; Alface-de-coco; Chicória-louca; Chicória-silvestre; Coroa-de-monge; Dente-de-leão; Dente-de-leão-dos-jardins; Esperança; Frango; Leutodonte; Paraquedas; Quartilho; Radite-bravo; Relógio-dos-estudantes; Salada-de-toupeira; Soprão; Taráxaco.

Caracterização botânica: Sua altura pode variar de 5 a 30 centímetros, seu caule é oco e reto, é considerada uma planta perene, ou seja, essa planta tem um ciclo de vida longo, suas flores têm uma coloração amarelada, seus frutos são amarronzados em conjunto com uma cerda, um pelinho longo e branco.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: É uma espécie extremamente nutritiva tendo em seu conteúdo vitaminas de A, B, C, D e K, fibras, rico em minerais, como ferro, cobre, potássio e zinco. Por esse motivo é uma planta indicada para vários tipos de problemas de saúde, em questão de vitamina A. é um estimulante e ajuda no tratamento de problemas hepáticos, biliares, de pele, renais, diabetes, hemorroidas, gota e ajuda fortemente a estimular o apetite, entre outras especificações.

Partes utilizadas: Podendo estar sendo consumida por meio de chás, sucos, remédios formulados em farmácias, lojas de produtos naturais etc.

Dosagem e modo de usar: Chás: 2 colheres de sopa da erva em 1 litro de água.

Coloque a erva e o litro de água a ferver, quando começar a fervura, tampe a panela e abafe por cerca de 10 minutos. Cataplasma para reumatismo: 3 colheres (sopa) de folhas de dente de leão em 50 ml de água. Coloque as folhas de Dente-de-leão na água e deixe ferver durante 5 minutos.

Depois esmague a mistura, espalhe-a sobre um pano de linho limpo e aplique sobre a articulação dolorida.

Cosmético

Indicações: Ajuda muito em contato com a pele pela alta quantidade de nutritivos antioxidantes e para tratamento capilar estimulando o crescimento e diminuindo a oleosidade.

Algumas formas de uso cosmético: Máscara facial - coloque uma pequena quantidade de água sobre as folhas picadas finamente. Deixe ferver e logo após esfriar. Aplique a mistura no rosto durante cerca de 15 minutos.

Decoração

É um dos decorativos mais populares, usado como imagem em quadros e desenhos.

CURIOSIDADES

Suas folhas são em formato lobadas, e seus frutos são semelhantes a pequenos dentes, e é assim que se dá origem ao seu nome. Ao soprar o dente-de-leão, automaticamente você está ajudando na proliferação da planta, fazendo com que suas sementes voem e deem origem a outras.

Equipe Responsável pela pesquisa: Gabrieli Ouriques, Maitê Lamim, Isadora de Britto Bado, Tuane Cristina dos Santos Ghizzi, Maria Eduarda de Moura Gonçalves, Deliane Aparecida do Carmo Garda, Daniel Mafezolli, Eduardo Saldanha Moura, Nicolas Pedrini, Jean Pierre Ferreira.





Eucalipto

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Myrtaceae*.

Nome científico da planta: *Eucalyptus obliqua*.

Nomes Populares: Eucalipto, árvore da febre, gomeiro-azul, mogno branco, comeiro azul, fever tree.

Caracterização botânica: Originário da Oceania, há registros de aproximadamente 730 espécies de eucalipto reconhecidas no mundo, apesar de que cerca de 20 tipos são utilizados para finalidade comercial. Uma curiosidade é que no Chile a espécie *Eucalyptus regnans* pode crescer até dois metros ao ano e chegar a mais de 100 metros de altura. Aqui, por exemplo, as espécies chegam a atingir, em média, 30 metros.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Gripe, resfriado, rinite, sinusite, adenite, amigdalite, asma, bronquite, coriza, pneumonia, tuberculose, febre, vermes intestinais, acne, mau hálito e dor muscular.

Partes utilizadas: Folhas.

Dosagem e modos de usar: 1 colher (de sopa) de folhas picadas de eucalipto, 150 ml de água.

Cosmético

Indicações: Por ser uma planta que evita inflamações nos folículos pilosos, por estimular os fios a crescerem mais resistentes e possuir alta concentração de aroma, além de ele proporcionar um toque seco à pele, o eucalipto é muito utilizado na linha de cosméticos.

Produtos capilares: Shampoo, condicionador, máscaras e óleos.

Pele: Sabonetes, cremes, hidratantes e óleos essenciais.

Partes utilizadas: Óleo que é extraído das folhas.

Modo de usar: Aplicar no cabelo massageando durante o banho.

Decoração

Indicações: O eucalipto tratado pode ser utilizado de diversas formas, desde a montagem de estruturas, cercas, decks, pergolados, playground, bancos e diversas outras peças em áreas externas, construções rústicas ou telhados. É também uma excelente opção para peças de decoração e paisagismo.

Partes utilizadas: Madeira, folhas.

CURIOSIDADES

Uma delas é a sua menor retenção de líquido, o que possibilita que a água chegue ao solo mais rápido, hidratando-a pela raiz, que, por sua vez, retém o líquido. Possui rápido crescimento, e algumas podem chegar até 100 metros. É, portanto, uma das árvores mais altas do mundo, além de elevada produção de sementes.

Na fabricação de móveis, ela tem o seu diferencial, tendo em vista que sua madeira, “cor de mel”, é bastante durável e pesada. Há espécies, resistentes à água, muito úteis para a indústria naval e para a produção de postes, por exemplo.

Equipe Responsável pela pesquisa: Júlia Aparecida Meyer, Tamiris Cristini Bernardi, Jeferson Mafra, Ana Paula Mafra, Evelin Fiorin, Maiara Muller de Sousa, Natália Cristi Nazário dos Santos e Silva, Thiago Henrique Puhl.





Girassol

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Asteraceae*.

Nome científico da planta: *Helianthus annuus*.

Nomes Populares: Girassol, Mirassol, Margarida-do-peru.

Caracterização botânica: Folhas ovais, opostas, pecioladas, com nervuras visíveis e ásperas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: As indicações de sua utilização se dão em virtude de acalmar, aliviar o estresse e enxaqueca. A semente do girassol reduz o risco de infecção em lactantes, auxilia na prevenção do parto prematuro e baixo peso ao nascer. Além de ajudar na redução do colesterol, produz energia e mantém o sistema imunológico saudável.

Partes utilizadas: Raiz, fruto, semente, folha, flor.

Constituintes químicos: Composto por vitamina B1, B2, B3, B6, D, E, ácido fólico, ácido para-aminobenzoico, biotina, colina, inositol, ácido patentoneico inulina, hidratos de carbono, proteínas, ferro, fósforo, iodo, cálcio, magnésio, cobre, sódio e flúor.

Dosagem e modos de usar: A semente pode ser consumida juntamente a qualquer alimento. Pode também ser consumida como chá, bastando ferver duas colheres de sopa de semente torrada por 10 minutos.

Cosmético

Indicações: Hidrata a pele naturalmente, previne a perda de cabelo e ajuda na estimulação do crescimento e ao mesmo tempo hidrata. Protege a pele dos raios ultravioletas e mantém a pele saudável. Combate a acne e problemas de pele, estimulando a pele na formação de colágeno. É usado também para fazer massagem, pois o óleo de girassol é rico em proteínas que auxiliam na cicatrização da pele.

Partes utilizadas: Óleo da semente de girassol.

Constituintes químicos: Vitamina B6, Zinco, Ômega 6, vitamina E, cobre, ácidos linoleico, palmítico, esteárico e oleico.

Dosagem e modos de usar: É sugerida a dosagem de 1 a 5% para produtos farmacêuticos e de cosméticos. Pode ser usado em pomadas e cremes. É encontrado também em sabão e perfumes.

Decoração

Indicações: Pode ser utilizado em arranjos para decoração da casa, ou até mesmo de eventos, como casamentos e aniversários. É utilizada em buquês e vasos.

Partes utilizadas: Flor e semente.

CURIOSIDADES

A planta girassol é conhecida por gostar do sol, tanto que seu nome significa 'flor do sol' e simboliza a felicidade. As pétalas do girassol são comestíveis, dá para cozinhar as pétalas com arroz ou salada.

Um recorde de girassol mais alto do mundo foi em 2014. A planta com mais de 8 metros, foi cultivada na Alemanha.

Equipe responsável pela pesquisa: Allana Sabriny Lombardi, Ana Flávia Imhof, Ana Paula Bonin, Angélica da Silva, Deivid C. Cunha, Gabrieli Alvina Fagundes, Lucas Barbosa, Milena Machado, Ricardo Wolf da Silva, Yara Luine Alves.





Hortelã

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Mentha spicata*.

Nomes Populares: Hortelãzinho, hortelã-de-panela, hortelã-de-cheiro, hortelã-da-folha-miúda, hortelã-da-horta, hortelã-comum.

Caracterização botânica: É originária da Europa de onde foi trazida no período da colonização para o Brasil. É um híbrido, originário do cruzamento entre diversas espécies, provavelmente *Mentha spicata*, *Mentha aquatica*, *Mentha longifolia*, e *Mentha rotundifolia*. É uma planta herbácea estolonífera, aromática, anual, de 30 a 60 cm de altura. As folhas são oval-lanceoladas e serradas, de cor verde-escura a roxa-purpúrea, ligeiramente aveludadas, haste quadrangular. A inflorescência ocorre em espiga terminal de flores violáceas, numerosas, curtamente pedunculadas, reunidas em verticilos separados.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Suas propriedades ajudam a tratar problemas digestivos, como má digestão, flatulência, enjoo ou vômitos, também tem efeitos calmantes e expectorantes.

Partes utilizadas: Folhas.

Constituintes químicos: Contém ácido ascórbico, mentol e tinol em sua composição, tendo uma ação expectorante e descongestionante, também é rica em vitaminas A e C, minerais como ferro, cálcio, fósforo e potássio.

Dosagem e modos de usar: Para fazer o chá de hortelã, basta colocar 3 colheres de folhas secas de hortelã em 250 ml de água fervente e abafar durante 5 minutos, coar e beber o chá entre 2 e 4 vezes ao longo do dia. Em alternativa as folhas frescas retiradas da planta também podem ser utilizadas.

Cosmético

Indicações: Contribuir com seus efeitos revigorantes e antissépticos na pele.

Partes utilizadas: Óleo essencial, como forma de aromaterapia ou massagens relaxantes e revigorantes;

Constituintes químicos: Piperitone, Alfa – mentona, Mentofurano, Metilacetato, Pulegona, Cineol, Limoneno, Jasmone, Vitaminas C e D, Nicotinamida, Cetonas, Taninos, Sesquiterpenos, Flavonoides, Óleo essencial.

Dosagem e modos de usar: A dosagem usada em cada situação depende da forma e do produto, sendo especificada no rótulo da embalagem ou caixa de instruções do fabricante.

Indicações: Um excelente repelente natural contra insetos e animais indesejáveis. As folhas e a parte aérea têm um efeito inseticida, que afasta moscas e pequenos parasitas.

Partes utilizadas: Folhas.

CURIOSIDADES

As propriedades da hortelã são buscadas também a partir da aromaterapia, em que é utilizado o aroma da planta para relaxamento físico e mental.

Equipe responsável pela pesquisa: Ana Claudia Silva, Anderson Sufiati, Fabricio Marcos de Oliveira, Isadora Gallina - Educação Física, Marcelo Tadeu Lehmann, Marlon Dietrich, Thais Maria Morlin Pizzi, Thais Muller, Vagner Conrado De Oliveira, Yaçanna Rodrigues Klann.





Laranja

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Rutaceae*.

Nome científico da planta: *Citrus sinensis*.

Nomes Populares: Laranja, Laranjeira.

Caracterização botânica: Ásia (Indochina, Sul da China).

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: O chá de casca de laranja contém vitaminas que podem ajudar a prevenir e administrar doenças crônicas, como diabetes tipo 2, obesidade e Alzheimer. Além disso, previne gripes e resfriados.

Partes utilizadas: Casca.

Constituintes químicos: Vitamina C, provitamina A, folato, riboflavina, tiamina, vitamina B6 e cálcio.

Dosagem e modos de usar: Casca de uma laranja orgânica; colocar a casca de laranja em infusão na água fervente por cinco minutos.

Cosmético

Indicações: O uso da laranja é indicado para utilização na pele do rosto, pois hidrata a pele, previne rugas, linhas de expressão e envelhecimento precoce, diminui a flacidez, possui ação esfoliante que reduz a oleosidade e age na uniformização do tom da pele.

Partes utilizadas: Suco de laranja e casca.

Constituintes químicos: Vitamina A, Vitamina B2 (Riboflavina) e Vitamina B3 (Niacina).

Dosagem e modos de usar: Para homogeneizar a pele e hidratar esprema uma laranja e aplique o suco na pele do rosto limpa e seca. Deixe agir por 5 minutos e depois lave bem como água e sabão toda a área que entrou em contato com o suco, inclusive as suas mãos.

Decoração

Indicações: A laranja pode ser usada na decoração de saladas, podendo fazer vários estilos. Alguns usam-na apenas cortada, outros fazem até decorações mais elaboradas como flores, ursos e afins. Pode até mesmo ser criado velas para a decoração de mesa, tirando o sumo de dentro e deixando apenas a casca.

Partes utilizadas: A laranja num todo é usada para a decoração, às vezes apenas as cascas são utilizadas.

CURIOSIDADES

As laranjas são a quarta fruta mais consumida no mundo e também a maior cultura citrícola do mundo. Você sabia que existe um super-herói que ganha força por meio das vitaminas do suco de laranja? O Capitão Citrus foi desenvolvido pela Marvel em 2014, e ela recebeu 1 milhão de dólares de uma empresa de sucos para representar a produção de laranjas local por meio do personagem.

Equipe responsável pela pesquisa: Júlia Naumann Ferrari, Bianca Beuting, Gabriel Noé da Silva, Gustavo Floriani, Gabriely Bertolin Ferreira da Silva, Lauanda de Andrade Lana, Suéllen Dalsenter Costa, Marieli Silva Freitas, Ruan Carlos Smialowski, Julia Peliser.





*Love without end
hath no end*

Lavanda

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Lanvandula angustifolia*.

Nomes Populares: Lavanda e Alfazema.

Caracterização botânica: A lavândula pertence a um grupo de plantas floríferas, herbáceas ou subarborescentes. É originária da África, Ásia, Europa, Índia e Mediterrâneo. É uma planta que floresce nas estações como outono, inverno e primavera. Essas plantas podem ter diversas cores, desde as clássicas violetas e roxas, até as variadas cores como azul, branca, rosa, vinho e amarela. Os romanos foram os primeiros a utilizarem os benefícios calmantes da planta, que é vista até hoje como uma flor para ajudar a combater insônia, estresse e ansiedade.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Por ser um sedativo natural, pode ajudar no combate à ansiedade, estresse, tensão, cansaço, irritabilidade e insônia. Auxilia no tratamento de acne, asma, celulite, cicatrizes.

Partes utilizadas: Toda planta é utilizada, uma vez que as folhas, flores, óleo essencial e haste fazem parte do tratamento.

Dosagem e modos de usar: Para usar o óleo essencial de lavanda e obter seus benefícios, você pode utilizar um aromatizador pessoal. Outra opção é pingar algumas gotas na fronha do travesseiro, espalhar de 10 a 12 gotas de óleo essencial no ar de casa – ou qualquer outro ambiente – ou adicionar de cinco a seis gotas em seu banho relaxante.

Cosmético

Indicações: Seu aroma ocasiona uma sensação de conforto, por esse motivo é utilizada para produzir perfumes, fragrâncias e hidratantes corporais. O óleo essencial da planta apresenta um resultado positivo para equilibrar a oleosidade da pele.

Partes utilizadas: : É utilizado todas as partes da planta para extrair seu óleo essencial.

Constituintes químicos: : O óleo essencial é o seu componente principal.

Dosagem e modos de usar: A dosagem varia de acordo com a necessidade pessoal.

Decoração

Indicações: Elas podem estar presentes em todos os ambientes da casa. A cor lilás, quando combinada ao verde, oferece ideia de frescor e limpeza, que cai muito bem para esse ambiente.

Além de poder ser usada de maneira decorativa por toda a casa de maneira interna e externa, a lavanda é um aromatizador natural, que além de embelezar, traz conforto a quem está desfrutando do ambiente onde ela está.

CURIOSIDADES

Para produzir um litro do óleo essencial de lavanda é necessário, aproximadamente, 500 quilos de planta. Atualmente, a lavanda é uma das plantas mais amadas devido à sua beleza inigualável e ao seu aroma inconfundível. Tanto que hoje seu óleo essencial é o mais consumido no planeta.

Equipe responsável pela pesquisa: Ana Carolina Ulber Galdino, Ana Luzia Ribeiro Pereira, Bianca Goes Pascutti, Bruna Teixeira Costa, Denis Moresco, Maria Eduarda Borges Goedert, Nathalia Sedrez, Nathalia Schaefer, Sarah Ribeiro Marcondes, Taine Centurião Barcellos.





Limão

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Rutaceae*.

Nome científico da planta: *Citrus limon*.

Nomes Populares: Limão, Lima-ácida, Limão-eureka, Limão-feminello, Limão-gênova, Limão-lisboa, Limão-monochelo, Limão-verdadeiro, Limão-verde, Limoeiro.

Caracterização botânica: Árvores Frutíferas, frutifica durante todo o ano, de ciclo de vida perene, atinge de até 3,6 metros.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Parasitas intestinais e febre.

Partes utilizadas: Limão inteiro, cascas ou folhas e cascas.

Constituintes químicos: Óleos essenciais.

Dosagem e modos de usar: Cortar três limões médios inteiros (com casca) em fatias finas. Colocar em ½ litro de água e levar ao fogo. Deixar ferver até que a água reduza a ¼.

Cosmético

Indicações: O extrato apresenta muitas propriedades: antissépticas, adstringentes e antioxidantes, fazendo parte de linhas de cosméticos anticaspa e antioleosidade. Outra modalidade do extrato são os óleos essenciais utilizados por meio da aromaterapia.

Partes utilizadas: Fruto (extrato).

Dosagem e modos de usar: Em massagens é necessário misturar três gotas de óleos essenciais com três colheres de sopa em um creme base. Em banhos, 5 a 8 gotas de óleo essencial colocadas em 5 litros de água, despejando sobre o corpo ao fim do banho.

Decoração

Indicações: O limão traz uma imagem de tranquilidade e leveza aparece enfeitando comidas e bebidas, mas também é possível encontrar outras formas de decorações, por exemplo, em vasos, ambientes, entre outros.

CURIOSIDADES

Há muitos séculos, o limão faz parte da sabedoria médica e popular. Segundo os ensinamentos da medicina aiurvédica, ele é considerado um grande agente de cura e um dos mais benéficos alimentos conhecidos pela humanidade.

Equipe responsável pela pesquisa: Alexandra Dimitria Perdoná, Enzo Garcia Machienavie, Gabriella Widderhoff Ribeiro da Silva, Giovana Famer Barbosa, Geison Pablo Mezzalira, Julia Victória Tomazi, Julia Francisco, Lucas Miguel Pacheco dos Santos, Mariani Schmidt Bertoldo, Pedro Carrion.





Louro

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lauraceae*.

Nome científico da planta: *Laurus nobilis*.

Nomes Populares: Louro, Loureiro-ordinário, Loureiro-dos-poetas, Louro-comum, Laurel, Loureiro-de-Apolo e Loureiro-de-presunto.

Caracterização botânica: É amplamente distribuída nas áreas do Mediterrâneo e Europa e cultivada no Sul e Sudeste do Brasil. A planta é perene, de 5 a 20 metros de altura e o seu tronco é geralmente reto. As flores masculinas são amareladas e as femininas brancas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: É indicado no tratamento de problemas digestivos, infecções, estresse e ansiedade.

Partes utilizadas: Folhas e Frutos.

Constituintes químicos: Óleo essencial com geraniol, cineol, eugenol, linalol, terpineno, pineno, costunolide, deacetillaurebiolide, taninos, açúcares, pectinas, ácidos orgânicos (acético, isoleutérico, valeriano), sesquiterpenos, lipídios e tanino.

Dosagem e modos de usar: A folha de louro pode ser utilizada em alguns temperos ou para chá, podendo ser utilizadas mais ou menos três folhas. Para preparar o chá, basta colocar as folhas de louro na água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, beber o chá de 3 a 4 vezes por dia. Ela pode ser utilizada para aromatizar caldos e temperar feijão, peixe, carne vermelha, sopa e, principalmente, ser colocada em conservas.

Cosmético

Indicações: Fortíssimo bactericida, fungicida e anti-infeccioso. Auxilia no tratamento de dores e contraturas musculares, reumatismo, artrite e nevralgias. Seu óleo essencial que pode ser usado na Aromaterapia como antibacteriano e antiviral, ajudando nas micoses de pele. Indicado para pele como tônico e adstringente.

Partes utilizadas: Folhas da planta de louro.

Constituintes químicos: Óleo Essencial, 1,8-cineol, linalool, acetato de terpinila, sabineno.

Dosagem e modos de usar: O óleo pode ser usado em cremes, óleos corporais, massagem, banhos, compressas, escalda-pés, argilas, inalações etc.

Decoração

Indicações: De madeira considerada nobre, a árvore é usada na produção de móveis de luxo, persianas e pequenas embarcações. Além de o uso da madeira, a folha do louro já foi utilizada como adorno pelos romanos. Utilizada em coroas e vasos.

Partes utilizadas: Madeira e folha.

CURIOSIDADES

Espalhar folhas de louro nos armários da cozinha e gavetas afasta formigas, moscas, baratas, carunchos e outras criaturas indesejáveis. Vencedores de competições esportivas como Olimpíadas ganham coroas feitas da folha de louro, que representa o auge do sucesso, a superação e vitória em uma difícil empreitada.

Equipe responsável pela pesquisa: Ana C. Jescke, Bianca Cipriani, Bruna N. Juanini, Caroline Bado, Caroline Decker da S. Mafrá Fernanda Habitzreuter, Gabriel Cognacco, Leticia Ribeiro, Tuani C. Juanini, Thuani C. Da Silva.





Malva

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Malvaceae*.

Nome científico da planta: *Malva sylvestris*.

Nomes Populares: Malva, Malva-de-jardim, Malva-branca, Malva-de-cheiro, Malva-de-botica.

Caracterização botânica: Sua origem é da Europa e da Ásia. A planta possui de 20 a 80 cm, erecta ou prostrado-erecta; flores com pétalas grandes, três vezes maiores que o cálice, violáceas ou violáceo-purpúreas dispostas 2 a 7 em cada axila; possui epicálice (invólucro externo do cálice) com bractéolas ovadas ou lanceoladas; folhas com 5 a 7 lóbulos crenados.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Anti-inflamatória, antioxidante, anticomplementar, de integridade do tecido cutâneo potente e um efeito antiulcerogênico.

Partes utilizadas: A folha para ações anti-inflamatórias, antioxidante, anticomplementar e para a integridade de tecido cutâneo. Para o efeito antiulcerogênico é utilizado o extrato aquoso.

Constituintes químicos: As folhas e flores contém mucilagem, menores quantidades de caroteno, vitamina C e do complexo B. As sementes contêm 18 a 25% de proteínas e 35% de gordura. As flores ainda possuem antocianinas, malvidin 3-glicosídeo e cyanidin 3-glicosídeo, Também estão presentes pequena quantidade de taninos e proantocianidinas.

Dosagem e modos de usar: As flores (uma colher de chá - em média 2 g) e as folhas (uma colher de sobremesa– em média 5 g) podem ser empregadas sob a forma de infuso em uma xícara de chá.

Cosmético

Indicações: Inflamações da pele e da mucosa, reduz secreções e erupções. Favorece a cicatrização e a recuperação das lesões da mucosa. Ele hidrata, protege e suaviza a pele e é indicado para peles mais sensíveis.

Partes utilizadas: Folha.

Constituintes químicos: Mucilagem, caroteno, vitamina C e do complexo B.

Dosagem e modos de usar: O extrato glicólico de malva deve ser adicionado no final da preparação cosmética, com o produto em temperatura abaixo de 45°C. Indicado somente para uso externo.

Decoração

Indicações: A malva pode ser plantada em jardins internos ou externos, deixando o local mais charmoso. Outra forma de usar a malva-branca na decoração é colocando em vasos.

Partes utilizadas: Toda a planta (folhas, flores, caule e raiz).

CURIOSIDADES

A malva possui um amplo uso e importância medicinal, porém, deve-se ter o cuidado com o uso da erva durante a gestação, pois a planta tem propriedades que são malélicas para esse grupo de pessoas.

Equipe responsável pela pesquisa: Beatriz Isabela Deretti, Caroline Dias Pereira, Caroline Tomaz, Christopher Augusto Geske, Gustavo Rosa Deretti, Isadora Ferraz dos Santos, José Arthur Rubick Rieg, Julia Gabriela Kleinschmidt, Mariana Silhessarencko, Vinícius Schneider.





Mamoeiro

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Caricaceae*.

Nome científico da planta: *Carica papaya*.

Nomes Populares: Papaia, babaia, mamão, mamoeiro.

Caracterização botânica: Original da América Tropical. Árvore de caule verde com até 8 m de altura. Folhas grandes recortadas. Flores brancas ou amareladas. Látex leitoso.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: : Por ser uma grande fonte de vitamina A e C, o chá de folha de mamão ajuda a fortalecer o sistema imune. Além disso, é indicado para quem tem problemas intestinais, facilita o trânsito intestinal e a digestão. Pode também aliviar o estresse causado pela TPM, bem como as dores menstruais.

A seiva dessa planta também pode ser utilizada, servindo como vermífugo e cicatrizante.

Partes utilizadas: Folhas, flores, seiva, frutos e sementes.

Constituintes químicos: Papaína, carapina, proteínas, gorduras, minerais (cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio), vitaminas (A, B1, B2, B3, C).

Dosagem e modos de usar: Para o preparo do chá será preciso primeiramente ressecar as folhas. Separa-se então, 5 colheres de sopa de folhas secas de mamão, o mais indicado é que seja papaia, e 1 litro de água. Ferve-se, por fim, a água juntamente as folhas por um período de 10 minutos, o chá estará pronto para ser servido quando estiver morno.

Cosmético

Indicações: O mamão é uma fruta que possui muitos benefícios, inclusive para a pele, devido à quantidade de vitaminas importantes que ajudam no tratamento da pele e que retardam seu envelhecimento. Por ser uma fruta rica em antioxidantes, como o betacaroteno, que combatem os radicais livres e em vitaminas A e C, que estimulam a produção de colágeno e elastina, a ingestão da fruta pode evitar o aparecimento de rugas, acnes e linhas de expressão. Além da pele, o mamão contém vitaminas essenciais para o cabelo, como a vitamina C, que exerce papel importante na manutenção da saúde dos fios, contribuindo para a reconstrução da estrutura capilar.

Receita para hidratar a pele: Misture uma xícara de mamão com uma colher de sopa de mel, aplique no rosto e deixe agir por 15 minutos, em seguida lave com água fria.

Decoração

Indicações: A folha do mamoeiro pode ser utilizada em alguns lugares como um item de decoração, podendo ser utilizado na parte interna e externa das casas.

Para uso externo, é utilizado o pé de mamão nos quintais de casas, de apartamentos, condomínios.

CURIOSIDADES

Os antioxidantes previnem o estresse oxidativo, que é uma das maiores causas de danos celulares, cujos efeitos podem ser sentidos na pele, portanto, o chá previne o envelhecimento precoce.

Equipe responsável pela pesquisa: Bruna Emanuelli Mafra, Gislaine Rodrigues de Oliveira, Hellen Andrietti Juncks, Jéssica Tuelen Krein, Leandro Albanas, Maicon Sbardelatti, Patrícia Cardeal, Rubia Rodrigues-, Samira Becker, Taina de Souza Pavesi.





Manjericão

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Ocimum basilicum*.

Nomes Populares: Manjericão-de-folha-larga, manjericão toscano, manjericão italiano, basilicão.

Caracterização botânica: Planta vigorosa, folhosa e caule bem ramificado. Atinge de 40 cm a 50 cm de altura. As folhas são grandes, de cor verde clara quando a planta é jovem e verde mediano quando adulta. O florescimento é tardio, e a colheita pode ser feita em diversas épocas do ano. As folhas são muito aromáticas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: O uso mais conhecido do manjericão toscano é na culinária, para temperar alimentos, mas dele também são extraídos óleos essenciais.

Partes utilizadas: Folhas.

Constituintes químicos: Folhas ricas em linalol.

Dosagem e modos de usar: Possuindo propriedade bactericida e ação fungicida, as folhas do manjericão são utilizadas em coceiras da pele, mordida de inseto e afecções de pele.

Cosmético

Indicações: Possui efeito repelente e ajuda a diminuir dores de picadas de inseto. No rosto auxilia combater a acne, pois ele controla a oleosidade excessiva.

Partes utilizadas: Folhas e ramos.

Dosagem e modos de usar: Usar óleo da planta diluído em água, óleos vegetais ou cremes.

Decoração

Indicações: O manjericão quando maduro floresce, com flores pequenas e brancas, servindo como decoração dentro de casa, como também na área externa ou lembranças para festas.

Partes utilizadas: Folhas e ramos.

CURIOSIDADES

O óleo essencial de manjericão apresenta também propriedades inseticidas e repelentes. Na região do Mediterrâneo a erva é plantada em beirais das janelas para repelir mosquitos e moscas domésticas.

Na Índia, ele é cultivado como planta sagrada e é conhecido como o rei das ervas, graças às suas propriedades medicinais.

Equipe responsável pela pesquisa: Bernardo Arruda Gonçalves, Bruno Henrique de Mendonça, Daiana Kunen, Greice Bittencourt da Silva, Juan Santos de Souza, Larissa Venâncio, Maithê Foppa Fantini, Nathalia Maiza Machado, Samara Raquel Junges Deves.





Mastruz

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Chenopodiaceae*.

Nome científico da planta: *Chenopodium ambrosioides*.

Nomes Populares: Erva-de-santa-maria, ambrósia, ambrósia-do-méxico, ambrosina, anserina-vermífuga, apazote, caacica, canudo, chá-da-espanha, chá-do-méxico, chá-dos-jesuítas, cravinho-do-campo, cravinho-do-mato, erva-ambrosia, erva-das-cobras, erva-de-bicho, erva-do-méxico, erva-formiga, erva-formigueira, erva-lombrigueira.

Caracterização botânica: Planta subarborescente anual ou vivaz, com até 1,10 m de altura. Inflorescência em glomérulo de flores muito pequenas verde-amarelado. O fruto é um utrículo globular, membranoso, verde-pálido. As folhas são pronunciadamente aromáticas, canforáceas e amargas, e as sumidades apresentam aroma desagradável.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: O uso do mastruz geralmente é indicado para pessoas com problemas digestivos, de pressão alta e com questões no sistema imunológico.

Partes utilizadas: Normalmente suas folhas são usadas para fazer um chá ou o seu óleo.

Constituintes químicos: Taninos, gomas, heterosídeos senevólicos, mucilagens, cumarinas, fenóis, esteroides, triterpenoides, carotenoides e alcaloides.

Dosagem e modos de usar: Para fazer o chá vai ser necessário um litro de água e 3 ramos de mastruz, levando-os ao fogo para ferver, quando estiver em uma temperatura ideal.

Cosmético

Indicações: O óleo essencial feito do mastruz pode ser utilizado na pele, por ter uma ação emoliente, promove uma melhor cicatrização de feridas e por ter uma ação antifúngica, melhora possíveis irritações na pele.

Partes utilizadas: Seu óleo tem ação emoliente e ação antifúngica

Constituintes químicos: Taninos, gomas, heterosídeos senevólicos, mucilagens, cumarinas, fenóis, esteroides, triterpenoides, carotenoides e alcaloides.

Dosagem e modos de usar: A melhor forma de fazer a diluição de óleos essenciais é utilizar o peso, e não gotas ou volume.

Decoração

Indicações: Pode ser utilizado em decorações, tanto em casas como também em empresas.

Partes utilizadas: Levando em consideração os seus tons e espessuras, bem como o seu tamanho o ideal é que o mastruz esteja dentro de um vaso, se ele estiver próximo a paredes claras, ressaltará ainda mais as suas lindas folhas, dando um toque especial ao ambiente.

CURIOSIDADES

Os antigos gostavam de guardar a planta em um recipiente com álcool, e usá-lo com a erva para passar em contusões e utilizar nas juntas das articulações para alívio das dores e inchaços por conta dos seus poderes anti-inflamatórios.

Equipe responsável pela pesquisa: Valentina Córdova, Achylles Zimmermann, João Matias, João Vitor dos Santos, Darlan Bianchi, Marcos Paulo Wippel, Adevar Luis da Rosa, Marcos Vinicius Rumpf.





Noz-Moscada

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Myristicaceae*.

Nome científico da planta: *Myristica fragrans*.

Nomes Populares: Noz-moscada-do-brasil, Noz-moscada-do-pará, Becuíba, Bicuíba-da-folha-miúda, Bicuida-redonda, Bicuíba-vermelha.

Caracterização botânica: A noz-moscada é uma semente de uma árvore chamada Moscadeira, a árvore é caracterizada pela sua altura, podendo atingir até 20 metros, por esse motivo, é considerada uma árvore de grande porte. A moscadeira é adaptável ao clima tropical marítimo, devido a isso, o que antes era encontrado somente nas Ilhas Molucas, na Indonésia, hoje já encontramos em diversos países, sendo eles: Índia, Sumatra, Papua Nova Guiné, Singapura, Java, Sri Lanka, Colômbia, Brasil (principalmente no sul da Bahia) e algumas ilhas do Caribe.

Com um sabor adocicado, aromático e levemente picante, seu fruto é da cor vermelha e quando amadurece, a semente é liberada com uma membrana laranja-avermelhada envolto nela, que é chamada de “macis”, e lá se encontra a noz-moscada. Para poder ser comercializada, a semente passa por um processo que pode durar até 15 dias, para a secagem da semente, e ela pode ser vendida em pó ou inteira.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Apesar de todos seus usos na culinária, encontramos na noz-moscada, diversos anti-inflamatórios vegetais que atuam como antioxidante. O seu uso pode ajudar a melhorar a humor, a saúde do coração e ainda o controle do açúcar no sangue.

Partes utilizadas: Inteira ou em pequenas doses ralada.

Constituintes químicos: Óleos essenciais das espécies Pimenta dioica e *Syzygium Aromaticum*.

Dosagem e modos de usar: Quando falamos em sementes, logo associamos à culinária. A semente abrange uma grande variedade de compostos que ajudam a prevenir doenças e promover a saúde. Para o uso da semente em chás, normalmente é utilizada ralada ou inteira.

Cosmético

Indicações: A noz-moscada é um poderoso contribuinte para uma pele mais saudável e macia, podendo também, ajudar a remover marcas de acnes.

Partes utilizadas: Pó da semente.

Dosagem e modos de usar: Encontrada em cremes que utilizam da semente da noz-moscada para ajudar a remover manchas e também acnes.

Para composição de creme antisséptico, utilizar 1 colher de chá de noz-moscada, 1 colher de chá de mel e 1 colher de chá de canela em pó. Após misturar tudo, aplicar na área e deixar agir por 15 minutos, após isso, enxaguar e repetir todos os dias.

CURIOSIDADES

Devido às diversas propriedades da especiaria, a noz moscada chegou a ser utilizada até como aromatizante de cervejas e de perfumes. Além disso, também já foi usada como moeda comercial, devido ao seu alto preço.

Equipe responsável pela pesquisa: Amanda Patrícia Rosa, Camila Hochsprung, Daiana Alvina Schindwein, Daniel Battisti, Diego Gilli, Katlyn Caroline do Prado, Maiara Muraro, Manassés Pareira, Thiago Zampronio Bahia, Vitor Francisco Muraro.





Orégano

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Origanum vulgare*.

Nomes Populares: Orégano, Manjerona-brava, Manjerona-selvagem, Orégão, Orégão-vulgar-do-Minho, Orégãos, Manjerona-Silvestre.

Caracterização botânica: Planta nativa da Europa em regiões próximas ao mediterrâneo e Ásia. Sendo uma herbácea perene, pode chegar de 30 a 90 cm e é também aromática.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: O orégano é rico em fenólicos e antioxidantes do tipo carvacrol e timol, que são grandes aliados na prevenção de danos causados pelos radicais livres. Também é considerado antiviral e bactericida, as substâncias presentes no orégano ajudam no combate a certos tipos de vírus e bactérias, como a herpes simplex e *Escherichia coli*. É fonte de vitamina K, A, C e do complexo B, além de minerais como zinco, magnésio, cálcio, ferro, cobre, manganês e potássio. Na idade média, utilizava-se o orégano para curar infecções e dores.

Principais propriedades e indicações do óleo essencial de Orégano: Doenças infecciosas do sistema respiratório, excelente mucolítico, amenizando a tosse persistente, distúrbios intestinais, flatulência e cólicas e forte analgésico atuando em reumatismo, dores articulares e musculares.

Partes utilizadas: Folhas.

Constituintes químicos: Carvacrol e timol.

Dosagem e modos de usar: Pode ser consumido como chá, tomando-se duas ou três vezes ao dia, óleo ou por meio do uso na culinária.

Cosmético

Indicações: O óleo de orégano pode ser utilizado de diversas formas e sua essência é acrescentada em muitos produtos, como cremes, óleos corporais, massagem, banhos, compressas, escalda-pés, argilas, inalações etc.

Partes utilizadas: Essência retirada das folhas e caule.

Constituintes químicos: Carvacrol.

Dosagem e modos de usar: Na aromaterapia, o óleo essencial de orégano é misturado à água do banho. Para inalação, é indicado pingar algumas gotas do óleo em água quente e respirar, cobrindo a cabeça com uma toalha. No caso de difusores, basta pingar entre 3 e 4 gotas no aparelho.

Decoração

Indicações: Pode ser utilizado como aromatizador de ambientes dentro de casa ou em jardins.

Partes utilizadas: A essência da planta pode ser retirada de suas folhas.

CURIOSIDADES

Na Grécia antiga, acreditava-se que o orégano tinha um grande poder ritualístico. Durante os casamentos os noivos utilizavam coroas da planta e após a cerimônia, as enterravam em cemitérios para ter certeza de que teriam uma boa vida em outro mundo.

Equipe responsável pela pesquisa: Diego Martins, Hiago Felipe Ullrich, Leila Francine Kriscinski, Linara Tomasoni da Silva, Maria Eduarda Costa da Silva, Maria Eduarda Melo, Mauricio Demonti Amorim, Rangel Lincon Lanna, Sara Speranzini, Wellington Vanelli.





Pau-Ferro

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Fabaceae*

Nome científico da planta: *Caesalpinia ferrea*.

Nomes Populares: Jucá ou pau-ferro.

Caracterização botânica: A subfamília *Caesalpinioideae* possui aproximadamente 150 gêneros e 2.200 espécies, espalhada nas regiões tropicais e subtropicais.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: : Na medicina popular, são inúmeras as propriedades terapêuticas, que inclui o uso da entrecasca para o tratamento de feridas, contusões, combate à asma e à tosse crônica. Os frutos são antidiarreicos, anticatarrais e cicatrizantes e as raízes são antitérmicos. Indicado contra úlceras gástricas, além de atividades anti-inflamatória e analgésica. A casca do fruto e as folhas de *Caesalpinia ferrea* Martius podem ser uma fonte alternativa de ferro, manganês e zinco na dieta alimentar.

Partes utilizadas: Casca, fruto e as raízes.

Constituintes químicos: Ferro, manganês, zinco e taninos em extratos da casca do fruto e das folhas.

Cosmético

Indicações: A árvore também conhecida como jucá é rica em substâncias que ajudam a conter o envelhecimento da pele. Na região Amazônica, a planta já é utilizada na confecção de sabonetes íntimos por causa da sua ação antisséptica.

Partes utilizadas: Casca, frutos e sementes.

Constituintes químicos: Dentre os seus principais constituintes químicos destacam-se os taninos.

Dosagem e modos de usar: As dosagens dependem muito da utilização e especificamente do que irá ser tratado, sendo as principais formas de utilizar a planta os chás, loções e sabonetes.

Decoração

Indicações: O pau-ferro é muito utilizado para o paisagismo por suas características ornamentais e de sombreamento. Também é muito utilizado sua madeira para a construção de móveis por ter uma longa durabilidade.

Partes utilizadas: Tronco/ madeira para os móveis e ela por inteira para o paisagismo.

CURIOSIDADES

Seu nome advém das faíscas e do ruído metálico produzido pelos machados ao cortá-la. Por ter madeira bastante dura, às vezes é chamado de ébano brasileiro. O extrato aquoso das sementes desta planta apresenta potencial de utilização no combate ao desenvolvimento do mosquito transmissor da dengue e febre amarela.

Equipe responsável pela pesquisa: Otniel Fernandes, Vitor Afonso Sartori, Matheus Winter, Thaila de Souza, Debora Machado de Aquino, Rafael Corrêa de Oliveira, Rafael Schindwein.





Poejo

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Mentha pulegium*.

Nomes Populares: Poejo, Hortelãzinha, Erva-de-são-lourenço, Poejo-real, Menta-selvagem, Poejo-das-hortas, Hortelã-dos-Açores, Hortelã-pimenta-mansa.

Caracterização botânica: É uma perene cespitosa de raízes rizomatosas que cresce bem em locais úmidos ou junto de cursos fluviais, onde pode ser encontrada selvagem entre gramíneas e outras plantas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Azia, má digestão, gases, meteorismo, catarros, tosse, bronquite, asma, dores de cabeça, enjoos, infecções respiratórias, insônia, nervosismo, verminoses, parasitoses, amenorreia, reumatismo, constipação, catapora, urticária, coceira na pele, sarampo, caxumba, sumagre-venenoso, psoríase, sarna, herpes, halitose, obesidade.

Partes utilizadas: : Folhas, flores, raízes e talos.

Constituintes químicos: O poejo é uma planta tóxica. O uso sem orientação pode levar à morte.

Dosagem e modos de usar: Para fazer o chá de poejo, basta colocar 10 gramas de folhas em uma panela e cobrir com 200 ml de água fervente. Abafar até amornar, coar e beber a seguir. Tomar de duas a três xícaras por dia. As folhas esmagadas podem ser usadas para aplicar em feridas porque atua como refrescante e anticéptico.

Cosmético

Indicações: O poejo presta-se a um delicioso banho estimulante e também serve para afugentar pulgas e mosquitos.

Dosagem e modos de usar: : Ferva 100 g de folha em 2 litros de água por 10 minutos, coe e dissolva duas colheres de sal grosso e acrescente à água da banheira.

CURIOSIDADES

O poejo é cultivado desde a antiguidade por suas qualidades como aromática e medicinal. Era costume, queimar a erva para repelir as pulgas e outros insetos das residências, daí o nome pulegium, do latim, que deriva de pulex, uma referência às pulgas.

As diminutas flores rosadas nascem agrupadas em densas inflorescências globosas. É de notar que o óleo essencial do poejo é venenoso, sendo especialmente perigoso para as grávidas, pois pode causar o aborto. Nos cozinhados deve ser usado em moderação.

Equipe responsável pela pesquisa: João Victor Sedrez Lana.





Sálvia

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Salvia officinalis*.

Nomes Populares: Sálvia, Salva, Salva-comum, Salva-das-boticas, Salva-rubra, Sálvia-comum, Chá-da-grécia, Sálvia-verdadeira.

Caracterização botânica: São plantas herbáceas ou arbustivas com folhas opostas cruzadas, inteiras. As flores são pequenas ou grandes, na maioria vistosas, reunidas em densas inflorescências, quase sempre axilares. Com origem na Europa e Mediterrâneo.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Dismenorreia, depressão, cansaço, azia, bronquite, flatulência, diabetes, afecções digestivas e biliares, estomatite, reumatismo, vômitos, tosse, menopausa, gengivite, ferimentos, inflamações, infecções nas mucosas, asma, mal de Alzheimer, hiperlipidemias e febre.

Propriedades: Antiespasmódica, Estimulante, Tônica, Antioxidante, Ansiolítica, Calmante, Carminativa, Emenagogo, Hemostática, Antisséptico, Anestésico, Cicatrizante.

Partes utilizadas: Folhas e flores.

Constituintes químicos: Óleo essencial contendo pineno, salveno, cineol, salviol, um princípio amargo (picrosalvina), tanino, mucilagens, resinas.

Cosmético

Indicações: Tônico contra pele oleosa, infusão contra acne e psoríase, óleo essencial contra rugas nos olhos, soro contra a perda de cabelo, infusão para fortalecer os cabelos, infusão para cabelos opacos, infusão para escurecer o cabelo e loção para ajudar no efeito da chapinha.

Partes utilizadas: Folhas e brotos da planta.

Constituintes químicos: Óleo essencial, contendo pineno, salveno, cineol, salviol.

CURIOSIDADES

Sua resistência ao calor não é tão grande quanto o alcance do seu aroma. O cozimento deve ser breve, principalmente, quando em infusão para chás. A erva também é muito indicada para compor saladas e aromatizar vinhos, óleos, vinagres e manteiga. Seu nome deriva do nome latim *salvere*, que significa estar de boa saúde, curar, ficando conhecida como a erva da longevidade.

Equipe responsável pela pesquisa: Bruna Maira de Freitas Lorenzi, Bruno de Lucca Bujatto, Eduarda Galvan Saitz, Giulia Amabile Caseth Cecato, Guilherme Dalprá, Herbert Willian Pollheim, Ingrid Cleuane Moreira da Silva, Kairo Henrique Braun, Micaela Rebeca Batista, Matheus Maurici.





Soja

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Fabaceae*.

Nome científico da planta: *Glycine max*.

Nomes Populares: Fava-da-Manchúria, feijão-chinês, feijão-da-china, feijão-soja; soja e soybean (inglês), sojabohne (espanhol), poroto e soja (francês), soia e soybean (italiano).

Caracterização botânica: A soja é uma planta originária da região Manchúria, localizada no nordeste da China.

O caule é ramoso, hispido, com tamanho que varia entre 80 e 150 cm, dependendo da variedade e do tempo de exposição diário à luz. As flores possuem coloração branca, púrpura diluída ou roxa, de 3 até 8 mm de diâmetro.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: : A soja é rica em antioxidantes como o ômega-3 e as isoflavonas, além de ser rica em fibras, que em conjunto ajudam a diminuir o colesterol total, LDL e os triglicerídeos. Alivia os sintomas da menopausa e TPM.

Partes utilizadas: O componente da soja responsável por várias de suas funções terapêuticas são as isoflavonas, semelhantes ao estrogênio, hormônio natural.

Dosagem e modos de usar: 25 gramas de proteína de soja, que correspondem a 3 colheres de sopa de grão cozido, ou 1 xícara de chá de PTS ou ½ xícara de tofu.

Cosmético

Indicações: Tem compostos capazes de deixar a pele mais macia, prevenir rugas, combater o ressecamento de pele, entre outros benefícios.

Partes utilizadas: A parte mais extraída da soja, para a composição de produtos cosméticos, é a lecitina, que é um fitoterápico rico em isoflavonas que é considerado um estrogênio natural.

Constituintes químicos: Formado por ácidos graxos.

Decoração

Indicações: : Usada para a produção de velas vegetais, que vem crescendo muito no comércio, pois a cera de soja substitui a parafina utilizada nas velas.

Partes utilizadas: A vela de soja tem muitos benefícios além de ser muito bonita e pode aliviar o estresse e a ansiedade.

CURIOSIDADES

O grão foi descoberto na China cerca de três mil anos antes de Cristo. Foi alvo das grandes navegações e adornava jardins. A soja chegou ao Ocidente, pela primeira vez, no fim do século XV, por meio de navegadores europeus que faziam comércio com o Oriente. Por mais de 200 anos, porém, o grão permaneceu apenas como uma curiosidade botânica e ornamental, presente em jardins ingleses, franceses e alemães.

Equipe responsável pela pesquisa: : Ana Carolina Facchini, Anderson Santos Rocha, Barbara Monique Delfino de Faveri, Bruno Martinenghi Martins, Gabriela da Conceição, Guilherme Rodrigues, Kelvin Wesllen Venske, Leonardo Sestrem, Maria Talia Monteiro da Costa, Mariah Boratti.





Tanchagem

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Plantaginaceae*.

Nome científico da planta: *Plantago major*.

Nomes Populares: Tansagem, tanchagem, transage, corrijó, erva-de-ovelha, psílio, erva pulgueira.

Caracterização botânica: Possui folhas finas e largas, de forma geral as folhas dessa planta se assemelham a uma folha de almeirão, possui uma coloração verde escuro, e forma pequenas touceiras que podem atingir cerca de 30 cm de altura.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: É indicada no tratamento de dores de garganta, doenças e infecções respiratórias, tosse, aftas, amigdalite, infecção urinária, diarreia e azia, entre outros problemas como ajuda a cicatrizar e coagular o sangue, também é amplamente utilizada para curar furúnculos.

Partes utilizadas: As folhas são usadas no tratamento de cortes e feridas na pele, as ervas são muito utilizadas para gripes e resfriados, a tanchagem pode ser consumida como saladas, sopas ou outros pratos.

Constituintes químicos: Compostos fenólico, flavonoides, alcaloides, terpenos e vitamina C.

Dosagem e modos de usar:

Feridas e cortes: Faça uma compressa de folhas de tanchagem maceradas sobre a área afetada, depois de lavá-la com o chá feito previamente com as folhas da planta.

Aftas, dor de garganta e inflamações na região bucal: Faça gargarejos ou bochechos com o chá das folhas, de três a quatro vezes ao dia.

Furúnculos e espinhas: Aplique pomada de Tanchagem sobre a área afetada.

Cosmético

Indicações: Estas plantas são antimicrobianas e analgésico, possuem propriedades antioxidantes. Auxiliam no tratamento de caspas e outros problemas do couro cabeludo.

Partes utilizadas: Raiz, folhas e sementes.

Constituintes químicos:

Monoterpenos iridoides: aucubina, catapol e asperulosídeo. **Mucilagens:** glucomannas, arabinogalactano, ramnogalacturonano. **Flavonoides, Ácidos orgânicos, taninos, saponinas, sais minerais** como potássio, cálcio, ferro, vitamina C., colina alcaloides, pectina, hidroxycumarina, ácido salicílico.

Decoração

Indicações: Cultivar em casa, jardim, quintal, vasos.

Partes utilizadas: : A planta inteira.

CURIOSIDADES

A tanchagem é uma planta infestante que se pode encontrar em praticamente qualquer lugar (beira de estrada, campo ou até nos seus canteiros). Tal fato se deve, sobretudo, às suas sementes se dispersarem facilmente, sendo muitas vezes até transportadas pelos pássaros.

Equipe responsável pela pesquisa: Lucas Matos da Silva, Letícia Gabrieli Fagundes, Amanda Sigeiro Xavier, Daniela Schroeder, Luiz Eduardo Gabriel Jacomel, Yasmin Kauany Morais, Vitor Saramento Capraro, Patrick Saramento Capraro, Diogo dos Santos, Nicolas Bertoldi.





Tomilho

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Família: *Lamiaceae*.

Nome científico da planta: *Thymus vulgaris*.

Nomes Populares: Poejo ou Timo.

Caracterização botânica: Planta aromática vivaz, sempre verde, lenhosa de 10-50 cm de altura, com numerosos ramos lenhosos, eretos, compactos. As flores são numerosas e podem ser brancas ou lilás-rosas, púrpuras ou rosadas-esbranquiçadas.

INDICAÇÕES DE USO

Medicinal

Indicações: Aumentar a imunidade e melhorar a circulação sanguínea.

Partes utilizadas: Folhas da planta.

Constituintes químicos: Rico em Vitamina C, ferro e carvacrol.

Dosagem e modos de usar: Como um tempero para carnes ou preparar um caldo.

Caracterização botânica: Folhas simples, muito pequenas, ovais-lanceoladas e muito odoríferas.

Cosmético

Indicações: Pastas de dente, enxaguantes bucal, higienizantes para as mãos e cremes antifúngicos. O principal componente do tomilho é o timol, que apresenta propriedades antissépticas.

Partes utilizadas: Óleo do Tomilho, Timol.

Constituintes químicos: Acetato de bornila, álcool borneol, borneol, carvacrol, cimeno, cineol, citral, esterpineol, fenol, fitosteróis, flavonóides, galactosídeo, geraniol, glicosídeos, hidrocarbonetos, limoneno, linalol, mentol, metnona, pectina, pineno, princípios amargos, resina, sais minerais, saposídeos, taninos, terpineno, timol, triterpenos, vitaminas B1 e C.

Dosagem e modos de usar: A Pasta de dente e os enxaguantes bucais são utilizados na hora de escovar os dentes, já os higienizantes e cremes antifúngicos podem ser utilizados a qualquer momento.

Decoração

Indicações: Cobrir fendas e rachaduras.

Partes utilizadas: As suas folhinhas ficam sempre verdes, e floresce com pequenas flores em rosa-lilás, por crescer até 30 cm quando utilizado em vasos as suas folhinhas se derramam, e além do perfume ela também forma um pequeno arbusto perfeito para disfarçar texturas ásperas e terrenos acidentados.

CURIOSIDADES

O tomilho vem sendo utilizado há anos e por diversas nações, onde se têm relatos de sua utilização no embalsamento de múmias no Antigo Egito, pois tem propriedades conservantes; além disso, segundo lendas gregas essa planta era aplicada como perfume, e também na idade média se combatia lepra, paralisia e piolhos com o tomilho.

Equipe responsável pela pesquisa: Ana Paula Poffo, André Gonçalves, Bernardo Salles da Costa, Felipe Dörr, Ian Gabriel Jaraceski, Ligia Brehm, Maiara Verena Leitner, Morgana De Oliveira Borges, Sara Melzi Voltolini.



e agora...

*Preparamos
um presente
para você.*

Receita Hibiskustee

O chá de hibisco com canela é uma receita refrescante e deliciosa, que servimos aos professores e colaboradores técnico administrativos da UNIFEBE em ocasiões muito especiais. Aprenda a fazer e desfrute desta delícia!

Dicas preciosas para tornar o chá mais afetivo:

Você pode substituir o sumo de limão por hortelã ou gengibre.

O açúcar pode ser substituído por mel ou adoçante. O chá também é saboroso consumido sem qualquer aditivo de açúcar, mel ou adoçante.

Embora seja recomendável consumir de hibiscos com canela ainda quente ou morno, ele também é muito gostoso se servido refrescamente gelado, principalmente nas épocas mais quentes de ano.

ATENÇÃO!

Embora delicioso e refrescante, este chá não deve ser consumido em excesso, e nem por grávidas ou mulheres que estão amamentando. O volume máximo é 400 ml por dia, o correspondente a duas xícaras.

INGREDIENTES:

- 1 litro de água
- 25 g (um punhado) de hibisco seca
- 3 paus de canela (grandes)
- Sumo de limão (suco de limão puro e sem sementes)
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a canela na água e deixe curtir durante 30 minutos.
2. Leve a canela e a água ao fogo. Quando começar a ferver, adicione a flor de hibisco.
3. Quando levantar fervura, tampe a panela, desligue o fogo e deixe o chá descansar durante 5 minutos.
4. Coe e acrescente o sumo de limão a gosto.
5. Adicione açúcar a gosto
6. Consuma quente ou morno



Extensão Universitária

Edinéia Pereira da Silva¹

Os projetos de Extensão Universitária são os grandes diferenciais das universidades comunitárias, por meio deles, a comunidade acadêmica se aproxima do seu entorno e contribui para a sua transformação. Podemos dizer que a Extensão enobrece o ensino universitário, pois promove a interação do estudante com a sua comunidade, identificando e buscando soluções para os problemas reais, por meio da troca de conhecimentos. A interação e a troca são grandes marcas da Extensão Universitária.

Como Instituição de Ensino Superior Comunitária, o Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE, mantém uma forte relação com a sociedade e, a partir de programas, projetos e ações de extensão, tem atuado de forma constante na comunidade onde está inserida. Sua identidade comunitária permeia as práticas pedagógicas e aproxima a universidade da comunidade, promovendo uma formação comprometida com o seu entorno.

As universidades comunitárias em Santa Catarina são as grandes propulsoras do desenvolvimento econômico, sociocultural e ambiental no Estado, e se destaca no país como Instituições de Ensino Superior comprometidas com o local. E, nesse contexto, já deixou registrado na História, quase meio século de atuação com um modelo próprio e inovador de Educação Superior de excelência. E, com muito orgulho, a UNIFEBE segue fazendo parte dessa História.

Somando forças com as universidades, e contribuindo com o desenvolvimento, há mais de trinta anos o Estado de Santa Catarina conta com uma Constituição inovadora em pontos de Direitos Fundamentais, trazendo entre seus artigos, dois dedicados ao ensino superior, o Art. 170 e Art. 171, que garantem a permanência dos estudantes na universidade, por meio de bolsas de Estudo, Pesquisa e Extensão.

Comprometidos com a correta distribuição dos recursos, garantidos pela Constituição, universidades e governo, por meio de um amplo Programa conhecido em todo o Estado como UNIEDU, trabalham unidos para garantir uma gestão de recursos de excelência. Em 2021 foram 53 (cinquenta e três) mil estudantes beneficiados.

¹ Doutora em História pela PUCSP. Atua como docente e técnica administrativa no Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE. E-mail: edineia@unifebe.edu.br.



Em contrapartida, o bolsista também faz a sua parte contribuindo com a comunidade. Os estudantes contemplados com bolsa do Programa UNIEDU, devem atuar em Projetos de Pesquisa ou Extensão, contribuindo com a sua formação e em benefício da sua comunidade.

O Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE integra este importante programa, e oferece cerca de dez Projetos de Extensão, nas diferentes áreas do conhecimento. Somos uma universidade que nasceu da comunidade, e reafirmamos, por meio de projetos e ações o compromisso contínuo com o nosso entorno. Todos os acadêmicos contemplados com bolsas, bem como alunos voluntários, sob a orientação de professores, unem-se nas diferentes atividades em benefício da comunidade.

Resultado do Projeto “Plantando vidas e colhendo saberes”, esta obra retrata em suas páginas o saber tradicional de uma rica cultura local. O projeto traz para o universo acadêmico os costumes da região acerca da saúde e do bem-estar comunitário. O projeto, desenvolvido em plena pandemia da COVID-19, permeia antigos conhecimentos acerca de ervas medicinais, e foi desenvolvido de acordo com o atual conceito de Extensão Universitária. O tema foi pesquisado na comunidade com todo cuidado, chegou à universidade pela “porta da frente”, e retorna em formato de livro, para que fique eternizado.

O projeto foi cuidadosamente pensado e desenvolvido por quatro professores, técnicos administrativos, estudantes e, contou ainda, com a participação da reitoria, no momento em que não podíamos sair em razão da pandemia da COVID-19. Juntos organizamos um planejamento que garantiu o cuidado devido. O Projeto de Extensão “Plantando vidas e colhendo saberes”, que já é conhecido na UNIFEBE, por realizar atividades que tem como objetivo harmonizar a interação do ser humano com o meio ambiente, por meio de ações de conscientização e práticas de paisagismo, desta vez teve como tema central as ervas medicinais, como ingredientes para os conhecidos Chás.

Os professores orientadores organizaram em torno de cem estudantes que, mediado por tecnologia, realizaram diversos encontros de forma on-line. Os acadêmicos receberam a tarefa de identificar as ervas medicinais que tradicionalmente fazem parte da história da sua família, ou ainda de vizinhos. Após identificar, tinham como tarefa, realizar pesquisas científicas e entrevistas com pessoas de notório saber sobre a erva medicinal mais utilizada em sua família. Por fim, além da pesquisa realizada, os alunos trouxeram uma muda da erva medicinal tema de sua pesquisa, e plantaram em uma grande horta comunitária que foi edificada na UNIFEBE.

Desta vez, além das atividades realizadas ao longo ano, o projeto encerrou com esta linda obra. Para esta etapa, a atividade contou com um professor de fotografia, que conduziu os alunos bolsistas dos cursos de Publicidade e Propaganda e Design Gráfico na produção fotográfica das ervas medicinais selecionadas



e os respectivos chás, que resultou nas belas imagens que podem ser apreciadas nesta rica obra. Os textos receberam a supervisão de uma professora da área da saúde, especialista em ervas medicinais, que além dos textos, disponibilizou uma receita especial de um saboroso Chá. E, para abrir a nossa obra, recebemos de presente o prefácio da Magnífica Reitora da UNIFEBE, Prof. Rosemari Glatz, uma defensora da preservação da nossa cultura.

Este livro foi elaborado com muito carinho.

Aqui tem memórias, costumes, cultura e tradições da nossa comunidade. Se você está recebendo de presente, é porque é muito especial para nós. Guarde com carinho e, no futuro, passe adiante.

Vamos preservar a nossa cultura.





Referências

- A CIENTISTA AGRÍCOLA. **Tanchagem**: a planta infestante que tem também o poder de curar! Disponível em: <https://cientistaagricola.pt/tanchagem-planta-que-cura/>. Acesso em: 10 jun. 2021.
- ABREU, Augusto. **Alfazema**. Portal São Francisco, [S. l.], p. 1-1, 19 dez. 2016. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/alfazema/amp>. Acesso em: 20 maio 2021.
- ALONSO, J.R. **Tratado de Fitomedicina**–Bases Clínicas e Farmacológicas. ISIS Ediciones SRL, 1998.
- ALONSO, J.R.; **Tratado de Fitomedicina**–Bases Clínicas e Farmacológicas. ISIS Ediciones SRL, 1998. Acesso em: 29 maio 2021.
- BACCHI EM, Sertie JAA **Ação anti-úlceras de Styrax camporum Pohl and Caesalpinia ferrea Mart**. Tenth Brazilian Symposium in Medicinal Plants. São Paulo, 1988.
- BALMÉ, F.; **Plantas Mediciniais**. Ed. Helmus, 1994. Acesso em: 29 maio 2021.
- BARBOSA, Orquídea. **Flor comestível: Calêndula**. Hortofruticultura & Floricultura. 2014. Disponível em: <http://www.agronegocios.eu/noticias/flor-comestivel-calendula/>. Acesso em: 15 maio 2021.
- BAZOLI DOS SANTOS, Katlyn. **Teores de compostos ativos e capacidade antioxidante das folhas da tansagem (Plantago major)**. 2017. 15 f. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso Superior de Licenciatura em Química) - Escola de Química, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná 2017.
- BELEZA DO CAMPO. **Laszlo Óleo Essencial de Louro**. Disponível em: <https://www.belezadocampo.com.br/laszlo-oleo-essencial-de-louro-folhas>. Acesso em: 1º jun. 2021.
- BIDU, João. **Conheça os benefícios do girassol por meio das simpatias**. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/conheca-os-beneficios-do-girassol-por-meio-das-simpatias,21509108e1b390eaac3cc36726cea64apw5t51az.html>. Acesso em: 22 maio 2021.
- BLOG, PLANTEI. **Capim-Cidreira**: Veja os Benefícios e Aprenda a Plantar. Plantei, 2020. Disponível em: <https://blog.plantei.com.br/conheca-tudo-sobre-o-capim-cidreira/>. Acesso em: 10 jun. 2021.
- BOL. UOL. **21 CURIOSIDADES SOBRE AS LARANJAS**. Bol, 2016. Disponível em: <https://www.bol.uol.com.br/listas/21-curiosidades-interessantes-sobre-as-laranjas.htm>. Acesso em: 18 maio 2021.
- BOLDO; Falso-boldo. **Cultivando**, 2021. Disponível em: http://www.cultivando.com.br/plantas_mediciniais_detalhes/boldo.html. Acesso em: 15 jun. 2021.
- BOLDO. **Plantas Mediciniais**, 2021. Disponível em: <https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/plantasmediciniais/p21.html>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- BOLDO. **Portal São Francisco**, 2021. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/boldo>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- BORGES, A. M. et al. Determinação de óleos essenciais de alfavaca (*Ocimum gratissimum* L.), orégano (*Origanum vulgare* L.) e tomilho (*Thymus vulgaris* L.). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 14, n. 4, p. 656-665, 2012.
- BRAGA R. **Plantas do nordeste, especialmente do Ceará**. Fortaleza, Escola Superior de Agricultura de Mossoró, 1976.



BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde (org.). **Monografia da espécie Malva sylvestris L. (malva)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 41 p. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Malva.pdf>. Acesso em: 8 maio 2021.

BRAZIER, YVETTE. **Benefícios do manjeriço para a saúde**. 2019.

BRUNETON, Jean. **Elementos de Fitoquímica y de farmacognosia**. Zaragoza, Espanha: Editorial Acribia S.A., 1991. 594 p.

CADORIN, Antonio Mauro Rodrigues et al. **Características de plantas de girassol, em função da época de semeadura, na Região Noroeste do Rio Grande do Sul**. Cienc. Rural, Santa Maria, v. 42, n. 10, p. 1738-1743, Oct. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782012001000004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 maio 2021.

CAMARGO, Maria Thereza Lemos. **Plantas Medicinais e de Rituais AfroBrasileiros II: estudo etnofarmacobotânico**. São Paulo: Ícone, 1998. 232 p.

CAMPELO, Meiciane Ferreira. **Estudo de Fenofases da Espécie: solidago microglossa dc. Solidago microglossa DC**. 2017. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/164369/1/Anais-Pibic-2017-On-line-38.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

CARRETTO, C. de FP et al. Efeitos do chá de tomilho sobre a aderência in vitro de Streptococcus mutans ao esmalte dentário e Candida albicans à resina acrílica. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 36, n. 3, p. 281-286, 2013.

CARVALHO JCT, Teixeira JRM, Souza PJC, Bastos JK, Santos Filho D, Sarti SJ 1996. **Preliminary studies of analgesic and anti-inflammatory properties of Caesalpinia ferrea crude extract**. J Ethnopharmacol 53: 1988.

CASA E JARDIM. **Alecrim: os benefícios e 8 receitas com a erva aromática**. <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Comida/Receitas/Ingredientes/noticia/2021/02/alecrim-os-beneficios-e-8-receitas-com-erva-aromatica.html>. Acesso em: 27 abr. 2021.

CASTRO T. Uma planta amazônica que combate rugas e manchas. **Veja Saúde**, 2019.

CATÁLOGO DE PLANTAS E FUNGOS DO BRASIL, volume 1 / [organização Rafaela Campostrini Forzza et al.]. - Rio de Janeiro: Andrea Jakobsson Estúdio: **Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro**, 2010. 2.v. 875 p. il. Disponível em: http://www.jbrj.gov.br/publica/livros_pdf/plantas_fungos_vol1.pdf. Acesso em: 20 jun. 2021

CERQUETANI, Samantha. **Muito além do reforço contra a gripe: 13 benefícios da laranja para a saúde**. Viva Bem - UOL. 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/10/27/laranja-beneficios-e-como-consumir.htm>. Acesso em: 16 maio 2021.

CITADINI-ZANETTE, Vanilde; NEGRELLE, Raquel R. B.; BORBA, Elder Tschoseck. Calendula officinalis L. (ASTERACEAE): ASPECTOS BOTÂNICOS, ECOLÓGICOS E USOS. **Visão Acadêmica**, [S.l.], v. 13, n. 1, nov. 2012. ISSN 1518-8361. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/30013>. Acesso em: 15 maio 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/acd.v13i1.30013>. Acesso em: 15 maio 2021.

COIMBRA, R.; **Manual de Fitoterapia**. Ed. CEJUP, 1994. Acesso em: 29 maio 2021.

COMPLICITÁ. **Saiba tudo sobre Lavanda**. Complicitá [S.l.], p 1-1, 19 de maio 2021. Disponível em: <https://www.complicita.com.br/blog/saiba-tudo-sobre-a-Lavanda>. Acesso em: 17 maio 2021.



CONQUISTE SUA VIDA. **Folha de louro serve para que:** descubra seus benefícios e como consumi-la. Disponível em: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/folha-de-louro-serve-para-que-descubra-seus-beneficios-e-como-consumi-la_a10484/1. Acesso em: 1º jun. 2021.

CONQUISTE SUA VIDA. **Para que serve o tomilho?** Descubra seus benefícios e como usá-lo nas receitas. [2017]. Disponível em: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/para-que-serve-o-tomilho-descubra-seus-beneficios-e-como-usa-lo-nas-receitas_a9300/1. Acesso em: 19 jun. 2021.

COOPERCICA. **10 USOS E BENEFÍCIOS DA CASCA DE LARANJA PARA A SAÚDE.** Coopercica. 2017. Disponível em: <https://www.coopercica.com.br/10-usos-e-beneficios-da-casca-de-laranja-para-saude/>. Acesso em: 16 maio 2021.

COSMETICSONLINE. **Princípios ativos botânicos em cosméticos.** [S. l.], 16 jun. 2011. Disponível em: <https://www.cosmeticsonline.com.br/noticias/detalhes-colunas1/699/princ%3ADpios-ativos-bot%C3%A2nicos-em-cosm%C3%A9ticos>. Acesso em: 20 maio 2021.

CREPALDI, M. O. S. **Etnobotânica na Comunidade Quilombola Cachoeira do Retiro**, Santa Leopoldina, Espírito Santo, Brasil. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro – Escola Nacional de Botânica Tropical. Rio de Janeiro, 2007. 81p. il. Disponível em: http://www.jbrj.gov.br/enbt/posgraduacao/resumos/2006/Maria_Otavia.pdf. Acesso em: 20 jun. 2021

CRONQUIST A. **An integrated system of classification of flowering plants.** New York: Columbia University Press, 1981.

CUNHAS A.; SILVA Alda Pereira; ROQUE Odete. **Plantas e produtos vegetais em fisioterapia.** 4. ed. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian 2012. Acesso em: 29 maio 2021.

DA ROCHA, Ronicley Pereira et al. **Influência do processo de secagem sobre a qualidade do óleo essencial de tomilho.** 2012.

DAFFNER, Christine. **Chá:** rituais e benefícios. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2011.

DECOR FÁCIL. **Como plantar orégano: veja como cuidar, benefícios e dicas essenciais.** Disponível em: <https://www.decorfacil.com/como-plantar-oregano/>. Acesso em: 16 jun. 2021.

DECORAÇÃO DE APARTAMENTOS. **Plantas para Decoração:** Calêndula. Disponível em: <https://www.decoracaodeapartamentos.com/plantas-para-decoracao-calendula/>. Acesso em: 16 maio 2021.

DERMA MARENGO. **Alfa bisabolol o que e para que serve e dosagem.** Disponível em: <https://www.dermamarengo.com.br/alfa-bisabolol-o-que-e-para-que-serve-e-dosagem/>. Acesso em: 9 jun. 2021.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anaismp/a/Bgxjg5szSDn9gCzD8DZxBFn/?lang=pt>. Acesso em 07 de outubro de 2021.

DISTASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. **Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica.** Editora UNESP. 2. ed. São Paulo, 2002. 592P. il. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/up000036.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021

DONEGÁ, M. A. et al. Recipientes e substratos na produção de mudas e no cultivo hidropônico de tomilho (*Thymus vulgaris* L.). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 16, n. 2, p. 271-274, 2014.

DORNELES, Watuzi de Moraes. **Espécies da família Malvaceae citadas como medicinais no Rio Grande do Sul**, Brasil. 2017. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.lume.>



ufrgs.br/bitstream/handle/10183/198278/001097603.pdf?sequence=1. Acesso em: 8 maio 2021.

ECOCAMARA. **Conheça o Pau Ferro, o ébano brasileiro**, EBC, 2016.

ECOCHIC. **A Lavanda**. EcoChic Spa Boutique, [s. l.], p. 1-1. Disponível em: <https://www.spaecochic.com.br/curiosidades-lavanda>. Acesso em: 19 maio 2021.

ECYCLE. **Folha e chá de louro**: usos e benefícios. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/cha-de-louro/>. Acesso em: 1º jun.2021.

ECYCLE. NOZ-MOSCADA: **conheça benefícios e cuidados do consumo**. Ecycle, 2020. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/noz-moscada/>. Acesso em 14 maio. 2021

ECYCLE. **Os incríveis benefícios da lavanda**. ECycle, [S. l.], p. 1-1, 2020. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/lavanda/>. Acesso em: 17 maio 2021.

ECYCLE. **Sálvia: para que serve, tipos e benefícios**. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/salvia/>. Acesso em: 8 maio 2021.

ECYCLE. **Tanchagem: o que é, para que serve e benefícios**. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/tanchagem/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

EDITORA VERDE. **Propriedades físico-químicas da hortelã** (Mentha piperita L.) e seus benefícios à saúde. 2021. Disponível em: <https://www.editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/INTESA/article/view/8519/7992>. Acesso em: 22 maio 2021.

EIC ESPAÇO INTERATIVO DE CIÊNCIAS. **Sálvia**. Disponível em: <https://eic.ifsc.usp.br/salvia/>. Acesso em: 8 maio 2021.

EMBRAPA. ALECRIM: **Propriedades antimicrobiana e química do óleo essencial**. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/viewFile/1233/1033>. Acesso em: 27 abr. 2021.

EMBRAPA. **Hortelã-pimenta**. 2021. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100662/1/folder-hortela-pimenta.pdf>. Acesso em: 22 maio 2021.

EMBRAPA. **Série Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas**: Orégano. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/790639/1/FOL94.pdf> Acesso em: 16 jun. 2021.

EQUIPE, eCycle: **Capim-santo**: conheça benefícios e propriedades medicinais. Equipe eCycle, 2015. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/capim-santo/>. Acesso em:16 jun. 2021.

ESPAÇO INTERATIVO DE CIÊNCIAS. **Plantas - jardim medicinal**. 2019. Disponível em: <https://eic.ifsc.usp.br/calendula/>. Acesso em: 15 maio 2021.

ESSÊNCIAS DO BEM. **Os Benefícios da Lavanda**: Um dos aromas mais utilizados em cosméticos, difusores de ambiente e até produtos de limpeza. Essências do Bem, [S. l.], p. 1-1. Disponível em: <https://loja.essenciasdobem.com.br/artigos/os-beneficios-da-lavanda>. Acesso em: 18 maio 2021.

FAPESP. **A ESSÊNCIA da arnica**: Estudo comprova as propriedades analgésicas e anti-inflamatórias da espécie brasileira e indica como desenvolver fitoterápicos seguros. In: A essência da arnica. [S. l.], 15 maio 2001. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/a-essencia-da-arnica/>. Acesso em: 25 maio 2021.



FLORICULTURA, Florian. **Cavalinha**. Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/CAVALINHA-1.pdf>. São Paulo. Acesso em: 17 jun. 2021.

FLORIEN. **Tanchagem**. Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/TANCHAGEM.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2021.

FLORIOS, Daia. **Noz-moscada**: os extraordinários benefícios. Como usar para beleza e na cozinha. Greenme, 21 de nov. de 2016. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/consumir/usos-beneficios/63866-noz-moscada-os-extraordinarios-beneficios-como-usar-para-beleza-e-na-cozinha/>. Acesso em: 19 de jun. de 2021.

FONSECA, E. T. **Indicador de Madeiras e Plantas Úteis do Brasil**. Oficinas Graphicas VILLAS-BOAS e C. Rio de Janeiro, 1922. 368 p. Disponível em: <http://www.archive.org/download/indicadordemadei00teix/indicadordemadei00teix>. Acesso em: 20 jun. 2021

G1 GLOBO. Loureiro tem usos culinários e medicinais e a madeira é nobre. Disponível em: <http://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/flora/noticia/2017/01/loureiro-tem-usos-culinarios-e-medicinais-e-madeira-e-nobre.html>. Acesso em: 1º jun.2021.

GALENA. **7 BENEFÍCIOS DA LARANJA PARA UMA PELE MAIS JOVEM**. Galena. 2020. Disponível em: <https://www.galena.com.br/blog/7-beneficios-da-laranja-para-uma-pele-mais-jovem>. Acesso em: 13 jun. 2020.

GARCÍA, Alejandro A et al. **Fitoterapia**. 3.ed. Barcelona, Espanha: Masson S.A.,1998.1148 p.

GASPARETTO, JC; MARTINS, CA; HAYASHI, SS.;OTUKY MF, PONTAROLO R. **Ethnobotanical and scientific aspects of Malva sylvestris L.:** a millennial herbal medicine. J Pharm Pharmacol. 2012 Feb;64(2):172-89. doi: 10.1111/j.2042-7158.2011.01383. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22221093/> Acesso em: 8 maio 2021.

GAYLARD, Linda. **O livro do chá**: história, espécies e variedades, indicadores de qualidade, técnicas de preparo, chás pelo mundo, utensílios, receitas. São Paulo: Publifolha 2016.

GEBARA, Elaine Cristina Escobar; ZARDETTO, Cristina Giovannetti Del Conte; MAYER, Marcia Pinto Alves. Estudo in vitro da ação antimicrobiana de substâncias naturais sobre S. mutans e S. sobrinus. **Rev. odontol.** Univ. São Paulo, p. 251-6, 1996.

GNT. **Rejuvenesce a pele e dá brilho ao cabelo**: conheça esses e outros benefícios do mamão, a fruta queridinha das famosas. GNT, 2015. Disponível em: <https://gnt.globo.com/bem-estar/noticia/rejuvenesce-pele-e-da-brilho-ao-cabelo-conheca-esses-e-outros-beneficios-do-mamao-fruta-queridinha-das-famosas.ghtml>. Acesso em: 3 jun. 2021.

GREEN, Portal Ekko. **Manjeriço**: Tipos, Benefícios e Como Plantar. 2021. Disponível em: <https://ekkogreen.com.br/manjericao/>. Acesso em: 18 jun. 2021.

HANARA, Elisa. **Boldo do Chile e suas propriedades**. Oficina de ervas, 2021. Disponível em: <https://www.oficinadeervas.com.br/conteudo/boldo-do-chile-e-suas-propriedades>. Acesso em:15 jun. 2021.

HOEHNE, F. C. **Plantas e substâncias vegetais tóxicas e medicinais**, 1939. [http://sistema.boticamagistral.com.br/app/webroot/img/files/Cal%C3%AAAndula%20extrato%20glic%C3%B3lico%20\(Calendula%20officinalis\).pdf](http://sistema.boticamagistral.com.br/app/webroot/img/files/Cal%C3%AAAndula%20extrato%20glic%C3%B3lico%20(Calendula%20officinalis).pdf). Acesso em: 15 maio 2021.

INFUSÃO COM HISTÓRIA. **Alecrim, Hortelã e Carqueja** – 3 Poderosas Plantas BIO. 2021. Disponível em: <https://www.infusoescomhistoria.pt/alecrim-hortela-e-carqueja-3-poderosas-plantas-> Acesso em: 22 maio 2021.



INFUSÃO COM HISTÓRIA. **Descubra 5 Curiosidades que não conhecia sobre a Hortelã.** 2021. Disponível em: <https://www.infusoescomhistoria.pt/descubra-5-curiosidades-que-nao-conhecia-sobre-a-hortela/>. Acesso em: 22 maio 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL DE MINAS GERAIS. **ARNICA.** [S. l.], 10 jan. 2017. Disponível em: <https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/plantasmedicinas/p13.html>. Acesso em: 25 maio 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA. **Plantas medicinais.** Disponível em: <https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/plantasmedicinas/p96.html>. Acesso em: 10 jun. 2021.

JAKIEMIU, Elizabete Aparecida Ruzza et al. **Estudo da composição e do rendimento do óleo essencial de tomilho** (*Thymus vulgaris* L.). Semina: Ciências Agrárias, v. 31, n. 3, p. 683-688, 2010.

JARDINEIRO NET. **Sálvia** – *Salvia officinalis*. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/salvia-salvia-officinalis.html>. Acesso em: 5 jun. 2021.

JARWOSKI. **Dente de leão.** PLANTAS FLORES CULTIVOS E CURIOSIDADES. 12 de setembro de 2015. Disponível em: <http://plantasflorescultivosecuriosidades.blogspot.com/2015/09/dente-de-leao.html?m=1>. Acesso em: 17 jun. 2021.

JORNAL DA FRONTEIRA. **Chá de alecrim é ótimo aliado para queda de cabelo.** Disponível em: <https://www.jornaldafronteira.com.br/cha-de-alecrim-e-otimo-aliado-para-queda-de-cabelo/>. Acesso em: 27 abr. 2021.

JUNIOR, FERNANDO SANTA CLARA VIANA. DOS SABORES FORTES AOS SUAVES: **Os limites da modernização à francesa nos livros de cozinha da corte portuguesa, 1680-1780.**

LE JARDIN. **A Lavanda pelo Mundo.** Le Jardin Parque de Lavanda, [S. l.], p. 1-1. Disponível em: <https://lavandas.com.br/lavanda-pelo-mundo/>. Acesso em: 20 maio 2021.

LEITE, Patrícia. **Chá de Mastruz** – Para Que Serve e Como Fazer. Revista Mundo Boa Forma, dez. 2019.

LIMA, Débora Copelli de. **Noz-moscada faz mal?** Excesso gera efeito alucinógeno, abortivo e mais. 2019. Especialista em nutrição esportiva e clínica. CRN 53692. Disponível em: <https://www.ativosaude.com/beneficios-dos-alimentos/noz-moscada-faz-mal/>. Acesso em: 15 maio .2021.

LIMA, Tania Andrade. **Chá e simpatia:** uma estratégia de gênero no Rio de Janeiro oitocentista. Estudos de cultura material. 1997.

LOJA.KLAB.TV. **5 tipos de manjerição e como utilizá-los nas suas receitas.** 2021. Disponível em: https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/5-tipos-de-manjericao-e-como-utiliza-los-nas-suas-receitas_a10316/1. Acesso em: 18 jun. 2021.

LOJA.KLAB.TV. **Manjerição.** 2021. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N3677/fitoterapia/manjericao.html>. Acesso em: 18 jun. 2021.

LOJA.KLAB.TV. **Os tipos de manjerição.** 2021. Disponível em: <https://loja.klab.tv/blogs/novidades/os-tipos-de-manjericao>. Acesso em: 18 jun. 2021.

LOPES, N. **Chá de folha de mamão:** seus benefícios e como preparar. Disponível em: <https://cuidai.com.br/cha-de-folha-de-mamao/>. Acesso em: 21 maio 2021.



- LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.
- LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
- MAGAZINE, GCI. **Óleo derivado de folha de louro e suas propriedades**. Disponível em: <https://globalcosmetic.com.br/noticia.php?n=oleo-derivado-de-folha-de-louro-e-suas-propriedades>. Acesso em: 1º jun. 2021.
- MAIA GN. **Caatinga: árvores e arbustos e suas utilidades**. São Paulo: D&Z Computação Gráfica, Leitura & Arte, 2004.
- MAMMA JAMMA. **Orégano**. Disponível em: <https://mammajamma.com.br/nossos-produtos/oregano/>. Acesso em: 16 jun. 2021.
- MARTINEZ, Marina. **Girassol**. InfoEscola. Disponível em: <https://www.infoescola.com/plantas/girassol/> Acesso em: 19 maio 2021.
- MARTINS, Maria Helena. **Plantas que curam – Dente de leão**. SAPOLIFESTYLE. 2017. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/astral/terapias/artigos/plantas-que-curam-dente-de-leao>. Acesso em: 17 jun. 2021.
- MEIONORTE. **CURIOSIDADES E UTILIDADES SOBRE O DENTE-DE-LEÃO**. Meionorte. 29 de setembro de 2016. Disponível em: <https://www.meionorte.com/programas/t-no-meio/misterios-e-utilidades-sobre-o-dente-de-leao-322121>. Acesso em: 17 jun. 2021.
- MELHOR COM SAÚDE. **10 usos da lavanda: cosméticos, caseiros e médicos**. Melhor com Saúde, [S. l.], p. 1-1, 25 ago. 2020. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/usos-lavanda-casa-estetica-medicina/>. Acesso em: 17 maio 2021.
- MEU ESTILO. **INGREDIENTES COSMÉTICOS NATURAIS: DENTE-DE-LEÃO COMUM E SUAS PROPRIEDADES**. MEU ESTILO. Disponível em: <https://meuestilo.pt/ingredientes-cosmeticos-naturais-dente-de-leao-comum-e-suas-propriedades/>. Acesso em: 17 jun. 2021.
- MEXIDODEIDEIAS.COM.BR. **Quais as diferenças entre as plantas** (mexidodeideias.com.br). Disponível em: <https://www.mexidodeideias.com.br/receitas/cidreira-os-tres-tipos-de-plantas-facilmente-confundidos/> Acesso em: 10 jun. 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE E ANVISA. **Monografia da espécie calendula officinalis I**. (calêndula). Brasília. 2014. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/25/Vers--o-cp-Calendaria.pdf>. Acesso em: 15 maio 2021.
- MOLINA, Fabiana O. **Girassol planta linda, conheça agora 12 curiosidades**. Naturarte. Disponível em: <https://mundonaturarte.com.br/girassol-planta-linda-voce-ira-conhecer/>. Acesso em: 20 maio 2021.
- MOREIRA, F.; **As Plantas que Curam**. Ed. Helmus, 1985. Acesso em: 29 maio 2021.
- MUNDO EDUCAÇÃO. **Saúde-bem-estar**. Camomila. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/camomila.htm>. Acesso em: 9 jun. 2021.
- MYRISTICA, Spreng. **Noz-moscada**. Plantamed, Disponível em: https://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Myristica_bicuhyba.htm. Acesso em 16 maio. 2021.
- NOGUEIRA, Albina. **Produto Albina Nogueira**. 2014. 19 f. Tese (Doutorado) - Curso de Botânica, Puc Minas, Minas Gerais, 2014. Disponível em: http://www1.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20131023145644.pdf. Acesso em: 1º jun. 2021.



NOZ MOSCADA: **Por que comer?** Benefícios e Propriedades. Homem verde. Disponível em: <https://homemverde.com/noz-moscada/>. Acesso em: 15 de maio de 2021.

NOZ MOSCADA. **Resumo escolar**, 2014-2019. Disponível em: <https://www.resumoescolar.com.br/biologia/noz-moscada/>. Acesso em: 19 de jun. de 2021.

O CAPIM-CIDREIRA E SEUS BENEFÍCIOS! - **Saúde** - Colégio Web (colegioweb.com.br). Disponível em: <https://www.colegioweb.com.br/saude/capim-cidreira-beneficios.html>. Acesso em: 10 jun. 2021.

O TEMPO. **História das ervas**. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/pampulha/estilo/historia-1.600688>. Acesso em: 27 abr. 2021.

OFICINA DE ERVAS FARMACIA DE MANIPULAÇÃO LTDA. **Conheça a Tanchagem e seus efeitos medicinais**. Disponível em: <https://www.oficinadeervas.com.br/conteudo/conheca-a-tanchagem-e-seus-efeitos-medicinais>. Acesso em: 13 jun. 2021.

OLIVEIRA, Guiomar Francisca Teixeira de. **Noz-Moscada, Myristica Fragans, houtt**: em estudo de composição e efeito do consumo crônico no comportamento de animais de laboratório. 2007. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande, Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos, Escola de Química e Alimentos, 2007.

OLIVEIRA, Rosilene Aparecida de et al. Constituintes químicos voláteis de especiarias ricas em eugenol. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 19, n. 3, p. 771-775, 2009.

OPETROLEO. **CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DAS FOLHAS DO MAMOEIRO PARA SUA SAÚDE**. O Petróleo. Disponível em: <https://opetroleo.com.br/conheca-os-beneficios-das-folhas-do-mamoeiro-para-sua-saude/>. Acesso em: 30 maio 2021.

ORGANOMIX. **OS SEGREDOS DA SÁLVIA**. Disponível em: <https://organomix.com.br/blog/2013/09/os-segredos-da-salvia/>. Acesso em: 5 jun. 2021.

PACIEVITCH, Thais. **Noz Moscada**. Disponível em: <https://www.infoescola.com/plantas/noz-moscada/>. Acesso em: 15 de maio de 2021.

PANTANO, Angelica Praela-; TERAMOTO, Juliana Rolim Salomé; FABRI, Eliane Gomes. **O Cultivo e a Comercialização De Orégano**. Disponível em: http://www.infobibos.com/Artigos/2009_2/Oregano/index.htm. Acesso em: 17 jun. 2021.

PATRO, Raquel. Carqueja - Baccharis Trimera. **Jardineiro.Net**, 2014. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/carqueja-baccharis-trimera.html>. Acesso em: 10 jun. 2021.

PATRO, Raquel. **Girassol – Helianthus annuus**. Jardineiro.net, 2013. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/girassol-helianthus-annuus.html>. Acesso em: 19 maio 2021.

PATRO, Raquel. **Laranja – Citrus sinensis**. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/laranja-citrus-sinensis.html>. Acesso em: 6 jun. 2021.

PATRO, Raquel. Poejo – Mentha pulegium. 2016. **Jardineiro.net 2020**. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/poejo-mentha-pulegium.html>. Acesso em: 16 jun. 2021.

PELT, Jean-Marie. **Especiarias e ervas aromáticas**: história, botânica e culinária. Rio de Janeiro Zahar 2003 1 recurso online ISBN 9788537809464.



PEREIRA, Rita de Cassia Alves; MOREIRA, Ana Luiza Martins. **Manjeriço**: cultivo e utilização. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2011.

PETTIGREW, Jane. **Manual do Sommelier de Chá**: variedades, análise sensorial e protocolo do chá. 1. ed. – Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Del Nuevo Extremo, 2016.

PINHEIRO, M. **8 Benefícios do mamão para a saúde e como consumir**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-mamao-papaia/>. Acesso em: 21 maio 2021.

PORTAL DAS MISSÕES. **Benefícios da Hortelã** – Para Que Serve e Propriedades.2021. Disponível em: Benefícios da Hortelã – Para Que Serve e Propriedades - Notícias - Portal das Missões (portal da missões.com.br). Acesso em: 22 maio 2021.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **Alimentos**: louro. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/louro>. Acesso em: 1º jun.2021.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **Alimentos**. Camomila. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/camomila>. Acesso em: 9 jun. 2021.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **Carqueja**. 2021. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/carqueja>. Acesso em: 3 jun. 2021.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **Hortelã, Menta, Planta, Folhas, Uso, História Hortelã**. 2021. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/hortela>. Acesso em:

PORTAL SÃO FRANCISCO. **Poejo**. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/poejo>. Acesso em: 16 jun. 2021.

PREMIER TEMPEROS. **Curiosidades sobre o orégano**. Disponível em: <http://premieremperos.com.br/novo/curiosidades-sobre-oregano/>. Acesso em: 16 jun. 2021.

PROSA VERSO E ARTE. Conheça os benefícios e as propriedades terapêuticas da lavanda. **Revista Prosa Verso e Arte**, [S. l.], p. 1-1. Disponível em: <https://www.revistaprosaversoarte.com/conheca-os-beneficios-e-as-propriedades-terapeuticas-da-lavanda/>. Acesso em: 20 maio 2021.

PURIFARMA. **EXTRATO GLICÓLICO DE ARNICA**. Purifarma, [S. l.], p. 1-2, 16 nov. 2018. Disponível em: <http://www.lepuge.com.br/Arquivos/Produto/Extrato%20Glic%C3%B3lico%20de%20arnica.pdf>. Acesso em: 20 maio 2021.

QUER, Pio Font. **Plantas Medicinales**: El Dioscórides Renovado. 15. ed. Barcelona Espanha: Editorial Labor S.A., 1995. 1033 p.

QUÍMICA, Jatobá. **Extrato glicólico de cavalinha**. Disponível em: <http://www.jatobaquimica.com.br/wp-content/uploads/2015/08/CAVALINHA.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2021.

RAQUEL SOUZA DE FARIA. **Chá de Camomila é bom para quê?**. Veja curiosidades, características e benefícios. Disponível em: <https://saudelab.com/cha-de-camomila-e-bom-que/>. Acesso em: 9 jun. 2021.

RAU, Predo. **Cultura biológica do tomilho**. [2018?]. Disponível em: <https://revistajardins.pt/cultura-biologica-do-tomilho>. Acesso em: 19 jun. 2021.



REIS, Manuel. **Dente-de-leão: para que serve, como usar e efeitos colaterais**. TUASAÚDE. 26 de março de 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dente-de-leao/> Acesso em: 17 jun. 2021.

REIS, Manuel. **Mastruz (erva-de-santa-maria): para que serve e como usar**. Revista Tuasaúde, maio. 2021.

REVISTA GLOBO RURAL. **Como plantar tansagem**. Disponível em: <https://revistagloborural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2015/03/como-plantar-tansagem.html>. Acesso em: 13 jun. 2021.

ROCHA, Ronicely Pereira da et al. **Influência do processo de secagem sobre os principais componentes químicos do óleo essencial de tomilho**. Revista Ceres, v. 59, n. 5, p. 731-737, 2012.

ROMANELLI, Tais. **Chá de manjerição tem propriedades valiosas para a saúde e bem-estar**. 2021. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/cha-de-manjericao/>. Acesso em: 18 jun. 2021.

SAAD, Glaucia de Azevedo et al. **FITOTERAPIA contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788527730433>. Acesso em: 13 jun. 2021.

SANTOS, A. R. F. da C., Cruz, J. H. de A., Guênes, G. M. T., Oliveira Filho, A. A. de, & Alves, M. A. S. G. (2020). **Matricaria chamomilla** L: propriedades farmacológicas. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, 8(12). <https://doi.org/10.21270/archi.v8i12.4654>.

SANTURIO, Janio Morais et al. **Atividade antimicrobiana dos óleos essenciais de orégano, tomilho e canela frente a sorovares de Salmonella enterica de origem avícola**. Ciência Rural, v. 37, n. 3, p. 803-808, 2007.

SAÚDE BEM ESTAR. **Capim-cidreira**. IG, 2012. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/bemestar/guiaplantasmedicinalis/capimcidreira/ref1237847431384.html>. Acesso em: 11 jun. 2021.

SCAVONE, Orestes; PANIZZA, Sylkvio. **Plantas tóxicas: estudos de fitotoxicologia química de plantas brasileiras**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2011.

SILVA, Francineide Alves da. **SIMBIOSE MICORRÍZICA ARBUSCULAR EM PAU-FERRO (Libidibia ferrea (Mart. ex Tul.) L. P. Queiroz var. ferrea) VISANDO MAXIMIZAÇÃO DA PRODUÇÃO DE FITOQUÍMICOS FOLIARES COM POTENCIAL MEDICINAL**. 2014. 74 f. Tese (Doutorado) - Curso de Micologia Aplicada, Centro de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2014.

SILVA, Larissa. **Dente-de-leão: sobre a esperança para o universo!** Terra. 11 de setembro de 2020. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/horoscopo/dente-de-leao-sobre-a-esperanca-para-o-universo,9fb8206b6010a4b53e616af8164fa51cmv1w54fs.html>. Acesso em: 17 jun. 2021.

SILVA, Tamyris B.; RANGEL, Ellen T. **Avaliação da atividade antimicrobiana do extrato etanólico do tomilho (Thymus vulgaris L.) in vitro**. Revista Eletrônica de Farmácia, v. 7, n. 2, p. 11-11, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE FARMACOGNOSIA. **Ensino**. Cumarinas. Disponível em: <http://www.sbfgnosia.org.br/Ensino/cumarinas.html>. Acesso em: 9 jun. 2021.

SOCIEDADE DA MESA. **Laranja – uma mistura que dá o que falar, comer e beber**. Sociedade da Mesa. 2015. Disponível em: <https://revista.sociedadedamesa.com.br/2015/11/quimica-dos-alimentos-laranja/>. Acesso em: 13 jun. 2020.

TERRA DA GENTE. **Capim-cidreira (ou Capim-limão)**. G1, 2015. Disponível em: <http://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/flora/noticia/2015/02/capim-cidreira-ou-capim-limao.html>. Acesso em: 10 jun. 2021.



TERRA DA GENTE. **DENTE-DE-LEÃO**, planta de aparência frágil, é comestível e rica em minerais. G1. 07 de novembro de 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2016/11/dente-de-leao-planta-de-aparencia-fragil-e-comestivel-e-rica-em-minerais.html>. Acesso em: 17 jun. 2021.

THOMAS G, Araújo CC, Souza OS. **Avaliação das atividades antiinflamatória, analgésica e antipirética dos extratos aquosos de Caesalpinia ferrea, Plantago major, Polygonum acre e Pterodon polygaeflorus**. Tenth Brazilian Symposium in Medicinal Plants. São Paulo, 1988.

TOCCI, Mariana. **Conheça 15 espécies para ter em casa**. 09/04/2020. Disponível em: <https://www.tuacasa.com.br/plantas-aquaticas/>. Acesso em: 10 jun. 2021.

TRUCOM, Conceição. **O Poder De Cura Do Limão**. 2. ed. São Paulo: Alaúde, 2004.

TUA SAÚDE. **Benefícios do chá de Camomila**. 9 benefícios do chá de Camomila. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-camomila>. Acesso em: 9 jun. 2021.

TUA SAÚDE. **Camomila**. Para que serve a Camomila e como usar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/camomila>. Acesso em: 9 jun. 2021.

TUA SAÚDE. **Flavonoides**. O que são Flavonoides e principais benefícios. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/flavonoides/> Acesso em: 9 jun. 2021.

TUA SAÚDE. **Hortelã**: para que serve, como usar e como fazer o chá. 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/hortela/#:~:text=A%20hortel%C3%A3%20comum%2C%20conhecida%20cientificamente%20efeitos%20calmantes%20e%20expectorantes>. Acesso em: 22 maio 2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS Malva**. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/malva/>. Acesso em: 29 maio 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS**: Orégano. Informações medicinais e botânicas da planta. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/oregano/>. Acesso em: 17 jun. 2021.

USP. Arnica brasileira: Plantas - jardim medicinal. In: Espaço Interativo de Ciências. [S. l.], 16 jan. 2021. Disponível em: <https://eic.ifsc.usp.br/arnica-brasileira/>. Acesso em: 25 maio 2021.

VAZ, Ana Paula Artimonte; MARÇAL, Henrique Amici Jorge. **Alecrim**. Embrapa, Corumbá, nov. de 2006. Disponível em: <http://www.almanaquedocampo.com.br/imagens/files/Alecrim%20embrapa%20folder.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2021.

VEJA SAÚDE. **Tudo sobre o orégano**. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/tudo-sobre-o-oregano/>. Acesso em: 16 jun. 2021.

VILLALVA FRUTAS. **CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DA LARANJA PARA A PELE DO ROSTO**. Villalva Frutas. Disponível em: <https://villalvafrutas.com.br/conheca-os-beneficios-da-laranja-para-a-pele-do-rosto/>. Acesso em: 13 jun. 2020.

YVY. **Lavanda**: as principais características e benefícios. YVY, [S. l.], p. 1-1, 2020. Disponível em: <https://yvybrasil.com/blog/lavanda-as-principais-caracteristicas-e-beneficios>. Acesso em: 18 maio 2021.



SEMENTES DO CONHECIMENTO

Esta obra é resultado do Projeto de Extensão “Plantando Vidas e Colhendo Saberes”, vinculado ao Programa UNIEDU da Secretaria de Estado da Educação – SC.

Desenvolvido por acadêmicos bolsistas sob a orientação de professores, o projeto é realizado semestralmente e tem como objetivo harmonizar a interação do ser humano com o meio ambiente, por meio de ações de conscientização e práticas de paisagismo. O projeto traz para o universo acadêmico antigos costumes da região de Brusque acerca da saúde e do bem-estar comunitário.

Em 2021, o projeto teve como tema central as ervas medicinais, e esta obra retrata, em suas páginas, o saber tradicional de uma rica cultura local, trazendo memórias, costumes, cultura e tradições da nossa comunidade. E, por fim, desvenda uma saborosa receita de chá.

