VERNALIS

CLIPPING

Vídeo para Exposição no Ministério da Saúde - fev/2022

Comemoração dos 15 anos do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

https://www.youtube.com/watch?v=Lw00TFTDFjU

VERNALIS

Palestra Biopros / Universidade Federal de Viçosa (UFV)- ago/2020

https://www.youtube.com/watch?v=6v0riY1bW7E&t=8s

Artigo Autoetnografia Colaborativa em Tempos de Pandemia: uma experiência de ensino-aprendizagem terapêutica e decolonial - 2022

interface
comunicação, saúde, educação
https://www.interface.org.br
eISSN 1807-5762

Artigos

Autoetnografia colaborativa em tempos de pandemia: uma experiência de ensino-aprendizagem terapêutica e decolonial

Collaborative autoethnography in pandemic times: a therapeutic and decolonial teaching-learning experience (abstract: p. 21)

Autoetnografía colaborativa en tiempos de pandemia: una experiencia de enseñanza-aprendizaje terapéutica y decolonial (resumen: p. 21)

Bárbara Taciana Furtado[a]
<barbarafur@ufmg.br>

Ana Cimbleris-Alkmim[b]
<anacimbleris@gmail.com>

Felipe Augusto dos Santos Oliveira Lima[c]
<biotox-f@ufmg.br>

Djenane Ramalho-de-Oliveira[d]
<djenane.oliveira@gmail.com>

[a,b] Pós-graduanda do Programa de Pós-Graduação em Medicamentos e Assistência Farmacêutica (Doutorado). Centro de Estudos em Atenção Farmacêutica, Departamento de Farmácia Social, Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais. Avenida Presidente Antônio Carlos, 6.627, Campus Pampulha, Belo Horizonte, MG, Brasil. 31270-901.
[c,d] Centro de Estudos em Atenção Farmacêutica, Departamento de Farmácia Social, Faculdade de Farmácia. UFMG. Belo Horizonte, MG, Brasil.

Esta Autoetnografia colaborativa teve como objetivo compreender a experiência de três estudantes em disciplina de Autoetnografia no programa de pós-graduação na Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Minas Gerais durante o período inicial da pandemia de Covid-19. Para tal, os diários de campo e as produções autoetnográficas dos estudantes – textos, poemas, fotografias, arquivos em áudio e arquivos em vídeo com performances ou dança – foram analisados. Destacaram-se os diversos aspectos terapêuticos e decoloniais que a Autoetnografia oportuniza pelo exercício metacognitivo. A disciplina humanizou o ambiente acadêmico proporcionando interconexão das ciências convencionais com as artes e a cultura. Este trabalho aponta os benefícios da Autoetnografia para a formação de profissionais de saúde críticos e reflexivos, especialmente os farmacêuticos, por promover competências apropriadas ao cuidado centrado na pessoa.

Palavras-chave: Autoetnografia. Covid-19. Formação de profissionais de saúde. Pedagogia decolonial. Pesquisa qualitativa.

Furtado BT, Cimbleris-Alkmim A, Lima FASO, Ramalho-de-Oliveira D. Autoetnografia colaborativa em tempos de pandemia: uma experiência de ensino-aprendizagem terapêutica e decolonial. Interface (Botucatu). 2022; 26: e210140 https://doi.org/10.1590/interface.210140

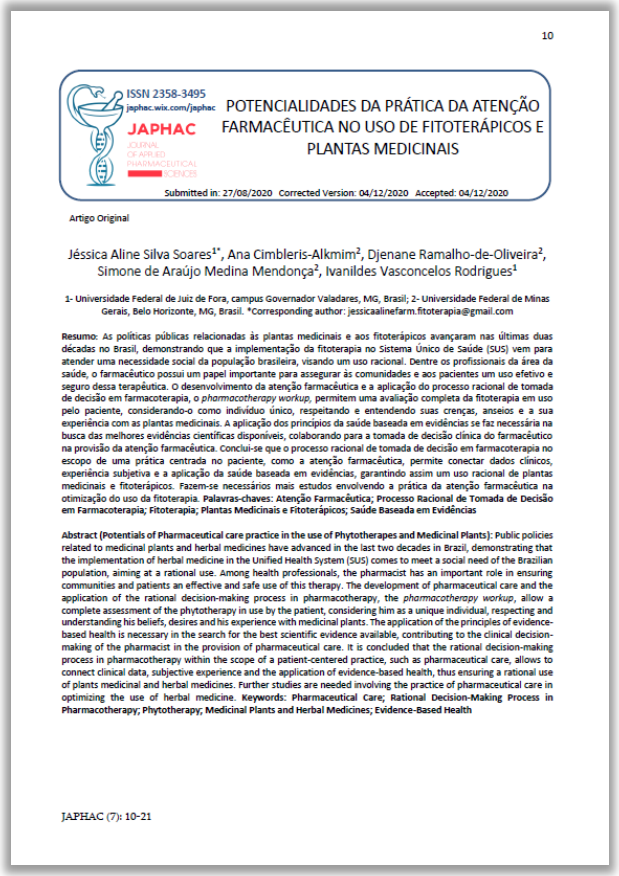
https://www.scielo.br/j/icse/a/nDGHLzsMCZRbrtnN7HQXnVC/?lang=pt#

VERNALIS

Podcast Conselho Regional de Farmácia (MG) - 2022

https://anchor.fm/crf-mg/episodes/Podcast-CRFMG-Episdio-60--Farmacovigilncia-e-Chs-emagrecedores-e1fmgt1

Artigo Potencialidades da Prática da Atenção Farmacêutica no uso de fitoterápicos e plantas medicinais - 2020



ISSN 2358-3495
japhac.wix.com/japhac
JAPHAC
JOURNAL OF APPLIED PHARMACEUTICAL SCIENCES

POTENCIALIDADES DA PRÁTICA DA ATENÇÃO FARMACÊUTICA NO USO DE FITOTERÁPICOS E PLANTAS MEDICINAIS

Submitted in: 27/08/2020 Corrected Version: 04/12/2020 Accepted: 04/12/2020

Artigo Original

Jéssica Aline Silva Soares[1*], Ana Cimbleris-Alkmim[2], Djenane Ramalho-de-Oliveira[2], Simone de Araújo Medina Mendonça[2], Ivanildes Vasconcelos Rodrigues[1]

1- Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares, MG, Brasil; 2- Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil. *Corresponding author: jessicaalinefarm.fitoterapia@gmail.com

Resumo: As políticas públicas relacionadas às plantas medicinais e aos fitoterápicos avançaram nas últimas duas décadas no Brasil, demonstrando que a implementação da fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS) vem para atender uma necessidade social da população brasileira, visando um uso racional. Dentre os profissionais da área da saúde, o farmacêutico possui um papel importante para assegurar às comunidades e aos pacientes um uso efetivo e seguro dessa terapêutica. O desenvolvimento da atenção farmacêutica e a aplicação do processo racional de tomada de decisão em farmacoterapia, o *pharmacotherapy workup*, permitem uma avaliação completa da fitoterapia em uso pelo paciente, considerando-o como indivíduo único, respeitando e entendendo suas crenças, anseios e a sua experiência com as plantas medicinais. A aplicação dos princípios da saúde baseada em evidências se faz necessária na busca das melhores evidências científicas disponíveis, colaborando para a tomada de decisão clínica do farmacêutico na provisão da atenção farmacêutica. Conclui-se que o processo racional de tomada de decisão em farmacoterapia no escopo de uma prática centrada no paciente, como a atenção farmacêutica, permite conectar dados clínicos, experiência subjetiva e a aplicação da saúde baseada em evidências, garantindo assim um uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. Fazem-se necessários mais estudos envolvendo a prática da atenção farmacêutica na otimização do uso da fitoterapia. **Palavras-chaves: Atenção Farmacêutica; Processo Racional de Tomada de Decisão em Farmacoterapia; Fitoterapia; Plantas Medicinais e Fitoterápicos; Saúde Baseada em Evidências**

Abstract (Potentials of Pharmaceutical care practice in the use of Phytotherapes and Medicinal Plants): Public policies related to medicinal plants and herbal medicines have advanced in the last two decades in Brazil, demonstrating that the implementation of herbal medicine in the Unified Health System (SUS) comes to meet a social need of the Brazilian population, aiming at a rational use. Among health professionals, the pharmacist has an important role in ensuring communities and patients an effective and safe use of this therapy. The development of pharmaceutical care and the application of the rational decision-making process in pharmacotherapy, the *pharmacotherapy workup*, allow a complete assessment of the phytotherapy in use by the patient, considering him as a unique individual, respecting and understanding his beliefs, desires and his experience with medicinal plants. The application of the principles of evidence-based health is necessary in the search for the best scientific evidence available, contributing to the clinical decision-making of the pharmacist in the provision of pharmaceutical care. It is concluded that the rational decision-making process in pharmacotherapy within the scope of a patient-centered practice, such as pharmaceutical care, allows to connect clinical data, subjective experience and the application of evidence-based health, thus ensuring a rational use of plants medicinal and herbal medicines. Further studies are needed involving the practice of pharmaceutical care in optimizing the use of herbal medicine. **Keywords: Pharmaceutical Care; Rational Decision-Making Process in Pharmacotherapy; Phytotherapy; Medicinal Plants and Herbal Medicines; Evidence-Based Health**

https://www.researchgate.net/publication/348975474_POTENCIALIDADES_DA_PRATICA_DA_ATENCAO_FARMACEUTICA_NO_USO_DE_FITOTERAPICOS_E_PLANTAS_MEDICINAIS

VERNALIS

Podcast Conselho Regional de Farmácia (MG) - 2021

https://anchor.fm/crf-mg/episodes/Podcast-CRFMG-Episdio-35-Conceitos-Bsicos-em-Fitoterapia-e17jcdv

Informativo Parque Estadual da Serra do Rola-Moça - set/2020

INFORMATIVO
Parque Estadual da Serra do Rola Moça
Nº 03

BATE PAPO COM PESQUISADOR

Um dedo de prosa sobre o Cerrado e as Plantas Medicinais

Ana Cimbleris (Farmacêutica, Mestre em Ciências Farmacêuticas e Especialista em Plantas Medicinais)

O crescimento da área da fitoterapia – tratamento mediante o emprego das plantas medicinais – é uma realidade mundial. Desde a década de 70 a Organização Mundial de Saúde vem recomendando de modo sistemático a prática da fitoterapia pelos países que a integram.

Neste sentido, o Brasil já criou diversas políticas públicas e regulamentações. Por conter grande bio e sociodiversidade, se trata de um país que possui especial interesse em promover a utilização plena e adequada das plantas medicinais, a fim de promover o desenvolvimento nacional, com grande benefício socioambiental. Mas ainda temos um longo caminho pela frente.

Dentre os diversos biomas brasileiros, o Cerrado possui grande destaque, sendo reconhecido por pesquisadores da área de produtos naturais de todo o mundo devido à notável diversidade química presente em sua flora. Essa característica natural do Cerrado proporciona um forte potencial de descoberta de novos princípios ativos de interesse medicinal, com possibilidade de tratamento para diversas doenças.

Barbatimão

Douradão

IEF
MINAS GERAIS

INFORMATIVO
Parque Estadual da Serra do Rola Moça
Nº 03

Gabiroba

Vassourinha-de-Botão

Infelizmente, esse potencial está ameaçado. Enquanto ainda nem estudamos a maioria das espécies medicinais nativas do Cerrado, sua vegetação já está reduzida a um quarto da sua diversidade original. E muitas das espécies encontradas no cerrado não podem ser encontradas em nenhum outro bioma, sendo essa perda irreparável. Por estas questões, o Cerrado é atualmente considerado *hotspot*, ou seja, uma área muito importante para preservar a biodiversidade do planeta Terra.

Essa riqueza medicinal já vem sendo aproveitada há milhares de anos por comunidades tradicionais do Cerrado. Com o devido investimento, a medicina tradicional brasileira poderia estar consagrada como a chinesa ou a ayurvédica, ganhando destaque global e sendo monetizada por meio do turismo em saúde, exportação de produtos e diversos outros mecanismos. Pelo contrário, o que vem acontecendo é uma marcante pressão desenvolvimentista sobre os povos tradicionais, com a tendência de que o conhecimento agregado às espécies do cerrado siga encolhendo, e acabe desaparecendo, possivelmente junto com as próprias espécies medicinais.

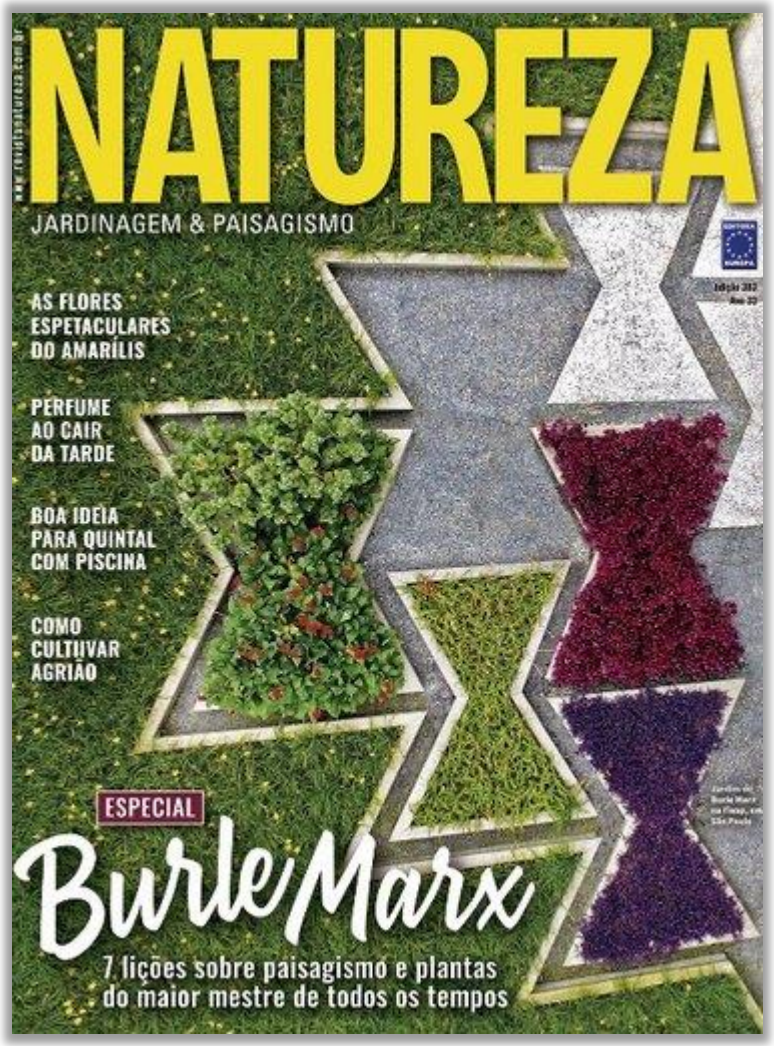
É imperativo proteger as plantas medicinais nativas e as comunidades que zelam por este patrimônio. Pela saúde do Brasil, e pela saúde do planeta.

=> Quer saber mais sobre plantas medicinais? Conheça a Vernalis!
https://www.vernalis.com.br / @vernalisplantas

IEF
MINAS GERAIS

Revista Natureza - jan/2020

Revista Natureza - dez/2019



| JARDIM MEDICINAL |

Foto: Shutterstock

Plantas medicinais trepadeiras

Aproveite o espaço vertical do seu jardim para o cultivo de espécies úteis

Jardins verticais são uma tendência, principalmente em pequenos espaços, onde a área para as plantas se esparramarem pelo chão acaba sendo restrita. Uma das formas mais fáceis de se ter um é cultivando espécies trepadeiras. A maioria das casas possui ao menos uma parede, muro ou cerca onde essas plantas podem ser apoiadas, e suportes simples e baratos, como arames esticados horizontalmente, já viabilizam o cultivo.

Facilidade de plantio e manejo, beleza, utilidade: são vários os critérios que você pode usar na hora de escolher as trepadeiras que vão compor seu jardim. Mas, se além de tudo isso você quiser espécies que ajudem no bem-estar, recomendo três plantas em especial: os guacos (*Mikania glomerata* ou *Mikania laevigata*) **(1)**, os maracujazeiros (*Passiflora edulis* e *Passiflora alata*) **(2)** e o chuchuzeiro (*Sechium edule*) **(3)**. Todos eles são muito vigorosos e, enquanto os guacos e maracujazeiros são nativos, o chuchu veio da América Central, mas foi naturalizado há séculos.

De folhas verde-escuras, os guacos são trepadeiras perenes de grande porte. Eles se desenvolvem tanto sob sol pleno quanto à meia-sombra – o que permite a eles se adaptarem a uma boa variedade de situações –, mas, para o cultivo vertical, requerem tutoramento. Como crescem se enrolando no suporte, podem ser facilmente conduzidos, e quem cultiva a planta pode tirar proveito de suas folhas no tratamento de gripes, resfriados, bronquite e tosse, já que elas têm propriedades expectorante e broncodilatadora.

Com dezenas de espécies ornamentais com flores vistosas e perfumadas, o gênero *Passiflora*, do qual fazem parte o maracujá-azedo (*Passiflora edulis*) e o maracujá-doce (*Passiflora alata*), tem ganhado cada vez mais espaço nos jardins. Essas trepadeiras são incríveis para revestir cercas, grades e caramanchões e lançam mão de gavinhas para se fixar nas estruturas, forrando barreiras visuais. De quebra, ainda produzem frutos funcionais muito apreciados para consumo *in natura*, em sucos, drinques, sobremesas e molhos. Até a parte interna das cascas – aquela branca e seca – tem sido aproveitada em receitas doces ou salgadas devido a seu alto teor de pectina, que colabora para o bom funcionamento intestinal. Na fitoterapia, as folhas dessas duas espécies são validadas cientificamente para combater ansiedade e insônia.

Assim como o maracujazeiro, o chuchuzeiro usa gavinhas para se fixar às estruturas. Sua folhagem é muito ornamental, mas cai no inverno. Ele era muito cultivado pelos astecas, foi levado pelos franceses para o norte da África, de onde passou a ser exportado para a Europa e empregado na produção de doces e geleias. No Brasil, é mais usado em pratos quentes e saladas.

Embora muita gente ache que chuchu tem apenas água, ele na verdade é um alimento muito nutritivo: de fácil digestão, é rico em pectina e fibras, além de pouco calórico. Seus brotos, com as folhas jovens e gavinhas, podem ser consumidos cozidos, picadinhos, na forma de cambuquira ou batidos em sopas. As raízes tuberosas longas e espessas, parecidas com as da batata-doce, são ricas em amido e podem ser usadas fritas, em pães, bolos e purês. Além disso, os frutos e folhas são usados há séculos por suas propriedades diurética e redutora da pressão arterial.

As trepadeiras apresentadas aqui são apenas algumas possibilidades para quem procura espécies que sejam ao mesmo tempo medicinais, alimentícias e ornamentais, e vale combiná-las com outras plantas para ter um jardim belo e produtivo.

Ana Cimbleris é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).

VERNALIS

Jornal Estado de Minas- nov/2019

BEM VIVER

CURA QUE VEM DA NATUREZA

A FLORA BRASILEIRA TEM A MAIOR BIODIVERSIDADE DO PLANETA. VISTA ANTES COM CETICISMO E ASSOCIADA À CRENDICE, HOJE, AS PLANTAS MEDICINAIS TÊM APROVAÇÃO DA COMUNIDADE CIENTÍFICA E SÃO USADAS NO TRATAMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS

LEIA MAIS PLANTAS MEDICINAIS NAS PÁGINAS 3 e 4

BEM VIVER

REPORTAGEM DE CAPA

Centro especializado em plantas da UFMG se dedica aos estudos de recuperação e divulgação de informações históricas e de caráter científico das plantas nativas do Brasil

Aprenda a usar com cautela

ALGUMAS PLANTAS E SEUS BENEFÍCIOS

PARA FAZER EM CASA

BEM VIVER

REPORTAGEM DE CAPA

Resultado e segurança

Conhecimento popular, tecnologia e ciência dão outro status para as plantas medicinais. Se antes associadas a crendices e simpatias, hoje a cultura de uso tem selo técnico-científico e eficiência comprovada

DEPOIMENTOS

Diversidade de cura

POR DENTRO DOS CANTEIROS

SAIBA MAIS

Revista Natureza - nov/2019

| JARDIM MEDICINAL |

Consideradas plantas daninhas, dente-de-leão (1), transagem (2) e beldroega (3) podem virar salada e uma série de outras receitas. De quebra, ainda ajudam a melhorar a saúde de quem as consome

Mato ou planta?

Surpreenda-se com as utilidades de algumas plantas que nascem espontaneamente no seu jardim

Quando você menos espera, elas surgem sem cerimônia, infiltradas no belo vaso de flores ou no canteiro especial das hortaliças. Sim, as plantas espontâneas – mais conhecidas como matinhos – chegam sem ser convidadas, e basta você notá-las para que pinte aquela vontade quase incontrolável de exterminá-las no mesmo minuto. Mas calma, não arranque o mato ainda! Não sem antes ler este texto até o fim.

Você sabia que grande parte das plantas que surgem inesperadamente nos jardins tem utilidade medicinal e gastronômica? Isso quer dizer que depois de arrancados, dentes-de-leão (*Taraxacum officinale*) **(1)**, transagens (*Plantago sp.*) **(2)**, beldroegas (*Portulaca oleraceae*) **(3)** e outras "danadinhas" não apenas não precisam ir para o lixo como podem virar um santo remédio. Afinal, como dizem por aí, "se algo brotou em seu quintal, é porque você deve estar precisando"!

Adorado pelas crianças – e também por muitos adultos – por conta de suas sementes aladas que voam ao primeiro sopro para depois brotarem em outros lugares, o dente-de-leão até que é tolerado nos jardins por conta de seu aspecto lúdico. Só que pouca gente sabe que as folhas da espécie podem ser consumidas cozidas, salteadas ou em saladas. Já as flores abertas podem virar geleias, e os botões florais fechados, ser usados em panquecas e em picles. Há ainda a opção de empanar as folhas e flores (abertas ou fechadas). No ramo da medicina, todas as partes das plantas são cientificamente reconhecidas por suas propriedades digestiva e diurética.

Outra espécie espontânea de grande utilidade é a tanchagem, também chamada de transagem, transage e tanchage. Suas sementes são usadas para o preparo de farinha, cobertura de pães ou para obtenção de mucilagem (deixadas de molho, assim como se faz com a chia). Já as folhas podem ser cozidas, refogadas ou empanadas. Na medicina natural, a espécie é valorizada pelas propriedades anti-inflamatórias e antissépticas de suas folhas, que têm excelente aplicação como gargarejo em aftas, gengivites e afins. Já as sementes, tomadas com água, colaboram para bom funcionamento intestinal.

A beldroega, que virou destaque na gastronomia saudável por conter o famoso ômega 3, ácido graxo essencial que previne infarto e fortalece o sistema imunológico, pode render saladas, conservas, refogados, sopas e muitas outras receitas. O segredo está no uso das folhas e ramos ainda jovens. Já as sementes podem entrar no preparo de pães, e têm propriedades anti-inflamatória, diurética, e cicatrizante.

Aliás, as três espécies aqui apresentadas podem ser plantadas a partir de sementes, para que os brotos sejam usados em sanduíches, saladas e refogados.

É, como você pode perceber, é questão de conhecimento – e de familiarização – para que as espécies espontâneas sejam valorizadas por suas propriedades e até por sua beleza. Com a devida aprendizagem, os matinhos se transformam em planta, e quem sabe alguns deles possam até ganhar um espaço no seu canteiro.

Ana Cimbleris é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).

VERNALIS

Ministério da Cidadania e Vale - ago/2019

https://www.youtube.com/watch?v=KW_ptspQdE0&t=3162s

Revista Natureza - ago/2019

| JARDIM MEDICINAL |

Hortiterapia: um novo nome para uma terapia antiga

Quem convive com plantas sabe que a hora de cuidar delas é um momento sagrado, em que dá para esquecer os problemas e afastar o estresse. Essa pausa, mesmo em um dia corrido, pode fazer uma diferença muito importante para o bem-estar.

Diversos estudos científicos já mostraram que atividades de jardinagem e horticultura – denominadas em textos acadêmicos pelo nome de hortiterapia – proporcionam mais benefícios do que se imagina, contribuindo diretamente para a prevenção ou recuperação de uma série de problemas físicos e mentais.

Sabe aquela senhorinha lá da roça, que mesmo já tendo passado dos 90 anos continua alegre e cheia de saúde? Observe com atenção, e você verá que ela cuida diariamente de suas plantinhas.

Ansiedade, insônia e depressão – esta última considerada pela Organização Mundial da Saúde o "mal do século" – afetam cada vez mais a população mundial, e combater a tristeza, o pessimismo, a falta de ânimo, a baixa autoestima, a preocupação e a tensão exagerada é uma necessidade da sociedade moderna.

Atividades promotoras do bem-estar – entre as quais o cuidado com as plantas – fortalecem o sistema imunológico, reduzindo as doenças inflamatórias, infecciosas, os riscos de pressão alta e infarto. Mas os benefícios da hortiterapia vão além. Ao realizar atividades de rotina no jardim, são trabalhadas a destreza manual, a sensibilização motora, a flexibilidade física, a memorização visual, a percepção e muito mais.

Profissionais das áreas de terapia ocupacional, psicologia e assistência social já estão usando essa prática para mudar a vida dos seus pacientes. Educadores também estão recorrendo à jardinagem para melhorar a qualidade da rotina de seus alunos na escola.

Você pode fazer o mesmo em sua casa e transformar a vida da sua família. É só levar todo mundo para colocar a mão na terra e cuidar das plantas. Acredite, esse tempo no jardim é um dos melhores investimentos que você pode fazer!

10 BENEFÍCIOS DA HORTITERAPIA

1. Aumento das sensações de tranquilidade, prazer, alegria e satisfação
2. Aumento da disposição e do bem-estar
3. Desenvolvimento da autoestima através da sensação de responsabilidade, utilidade e resgate de conhecimentos populares de horticultura e uso das plantas
4. Melhora no relacionamento social e de habilidades interpessoais através da cooperação em hortas e jardins em que várias pessoas trabalham juntas
5. Aumento do senso de autonomia em pessoas dependentes
6. Ampliação da consciência ambiental e social
7. Melhora na alimentação
8. Melhora da saúde com o uso das plantas medicinais
9. Melhora de problemas psicológicos e físicos
10. Desenvolvimento de habilidades técnicas e ocupação do tempo de forma útil

Ana Cimbleris é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).

VERNALIS

Jornal Hoje em Dia - jul/2019

15/07/2019 Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação - Plural - Home

Verde, saborosa e no próprio apê: horta em casa exige cuidados com luz, sol, água e adubação

Patrícia Santos Dumont
pdumont@hojeemdia.com.br
14/07/2019 - 06h00

Pode até parecer impossível cultivar um cantinho verde dentro de um apartamento, sobretudo se nele estiverem verduras, ervas e temperos. Mas montar uma horta caseira é mais fácil do que imaginamos. Sol farto, luminosidade, água na medida certa e atenção ao desenvolvimento das plantas são meio caminho andando para garantir um espaço bonito, cheio de sabor e que ajuda até a economizar nas compras do mês.

Cuidado número um antes de colocar a mão na terra é ter certeza de que o local onde as espécies serão acomodadas receberá sol por pelo menos meio período do dia. É o calor que irá preservar a saúde delas.

"Com menos de quatro horas de sol por dia elas até conseguem sobreviver, mas ficam suscetíveis a pragas e doenças", justifica a farmacêutica, paisagista e especialista em plantas medicinais Ana Cimbleris (http://www.vernalis.com.br/quem-somos/).

Água

Assim como a luz natural, a água é outro elemen[...] ter ervas frescas sempre à mão. Quem gosta de [...] autoirrigáveis. Os recipientes transportam água [...] quantidade necessária do recurso.

Um bom método para saber se é hora de molhar [...] "caldinhas", e com a terra bastante seca.

Encharcá-las, por sua vez, pode ser tão ou mais [...] (*leia mais na ilustração no fim da matéria*) garan[...] plantas de mesmo hábito. Alecrim, tomilho, oré[...] manjericão e hortelã gostam de irrigação diária", [...]

Nas jardineiras horizontais, ideais para parapeito[...] terra para plantar espécies que exigem rega freq[...] irão se beneficiar do excesso de água das outras [...] ano todo", frisa a especialista.

COLHEITA - Podas devem ser feitas com uma tesoura adequada, bem afiada, para não "picotar" a planta; ideal é observar a necessidade de cada espécie, mas realizar cortes periódicos, de limpeza, como são chamados, para garantir espaço e luz a todas as folhas

Na vertical

Proprietária do atelier de plantas, decoração e design Verde-si (http://www.verde-si.com.br/), no bairro Belvedere, Zona Sul da capital, Maria Tereza Bittar Nolli reforça que cultivar uma horta em apartamento sem varanda ou área privativa é totalmente viável. Ela ensina a aproveitar as paredes com recipientes verticais.

Outra orientação da profissional, principalmente no inverno, é comprar mudas já desenvolvidas, ao invés de sementes, já que a baixa incidência de luz solar pode ser prejudicial ao desenvolvimento pleno.

"BH não é conhecida por invernos rigorosos, com geadas, mas vale se ater a três cuidados essenciais: claridade, adubação e rega", reforça.
Embora Maria Tereza não recomende um tipo de material específico para cultivar as espécies dentro de casa, ressalta que a adubação deve ser feita pelo menos uma vez por mês.

"Não importa se o plantio será em vasos de cerâmica, em garrafas PET, caixas de madeira ou mesmo em jardineiras. O material não interfere. Mas lembre-se de fazer furos no fundo do vaso para evitar o excesso de água no solo e o apodrecimento das raízes", completa.

Simples assim
CONFIRA AS DICAS

Alternativas igualmente eficazes, baratas e que podem ser preparadas em casa envolvem fumo de rolo e alho, ambos misturados em solução com água.

ADEQUAÇÃO - Quem tem pouca luz em casa pode apostar em suporte móveis para levá-las de um lado para outro

Confira as receitas abaixo:

Calda de fumo de rolo

Misture 800 ml de álcool e 100 gramas de fumo de rolo picado em uma garrafa plástica de um litro e meio. Deixe descansar por 24 horas. Depois deste tempo, acrescente 1 copo de água, feche e agite. Deixe em local escuro por 3 dias. Coe a solução em pano fino, espremendo bem o fumo. Guarde o líquido coado em uma garrafa de vidro ou plástico escuro bem fechada. Pulverize a medida - 1 copo de calda misturados em 1 litro de espalhante de sabão" sobre as plantas.

Espalhante de sabão

Este ingrediente será usado no preparo de inseticidas naturais caseiros. Para prepará-lo será necessário ralar 50 gramas de sabão de coco, colocar em um litro de água quente e misturar até dissolver completamente. Depois de pronto, misture em 4 litros de água fria e guarde em recipiente de plástico.

Link: http://hoje.vc/2g7jt

HOJE EM DIA

Revista Natureza - jun/2019

| JARDIM MEDICINAL |

Que seu remédio seja seu jardim

Aproveite os benefícios gastronômicos e medicinais das plantas que você cultiva

As plantas oferecem possibilidades fantásticas para ampliação da qualidade de vida, seja através de sua beleza, da terapêutica envolvida no cultivo, de seu uso na alimentação e até como medicamento, na fitoterapia. Só que, ao escolher as espécies que serão cultivadas no jardim, as pessoas muitas vezes focam apenas nos aspectos estéticos e se esquecem de aproveitá-las em sua plenitude. Por que não criar um jardim medicinal e gastronômico que seja ao mesmo tempo belo, inteligente e útil? É mais fácil do que você imagina e o melhor é que você pode fazer isso usando plantas amplamente cultivadas. Talvez você até já tenha alguma delas em casa.

A lavanda (*Lavandula sp.*) é um exemplo clássico de planta multifuncional. Famosa por suas propriedades calmantes, as flores da espécie são empregadas para amenizar a ansiedade, o cansaço e induzir ao relaxamento através da inalação. Externamente, a planta é usada para tratar problemas circulatórios na forma de escalda-pés, por exemplo. Já na culinária, as flores da lavanda servem para aromatizar compotas, bolos, biscoitos, e sucos; decorar bolos e saladas; e entra como ingrediente até em pratos salgados como molhos, pães e marinados.

O manjericão (*Ocimum basilicum*) é outra espécie comum nos jardins já consagrada na culinária. O que pouca gente sabe é que, além das folhas, suas flores também podem ser aproveitadas na criação de pratos quentes e frios, como massas, patês, saladas, pestos e molhos em geral. Outro aspecto da espécie pouco conhecido dos jardinistas são suas propriedades medicinais: o manjericão tem excelente ação digestiva, combatendo gases e cólicas intestinais, e auxilia no tratamento de problemas respiratórios como tosses, resfriados e bronquites. Ajuda até a controlar a febre.

A vistosa capuchinha (*Tropaeolum majus*) surpreende pela versatilidade. Todas as partes da planta que crescem acima do solo são aproveitadas em saladas, massas verdes, panquecas e diversas outras preparações. As flores coloridas ficam lindas na decoração comestível, e os botões florais e frutos podem ser preparados na forma de picles. Nem mesmo as sementes ficam fora das receitas: quando maduras, podem ser usadas como condimento. No ramo medicinal, a capuchinha tem propriedades antimicrobianas e diuréticas, sendo útil no tratamento de problemas respiratórios e urinários.

No pronto-socorro do jardim não podem faltar a arnica-da-horta (*Solidago chilensis*) e a babosa (*Aloe vera*). As folhas da primeira são um excelente anti-inflamatório de uso tópico para contusões e entorses. Já o uso externo do gel das folhas da babosa auxilia na cicatrização de feridas e no tratamento de queimaduras de primeiro e segundo graus, inclusive as causadas pelo sol.

A cavalinha (*Equisetum sp.*), que é muito usada em laguinhos, tem propriedade diurética, e, com exceção das raízes, todas suas partes podem ser usadas para aliviar o inchaço das pernas devido à retenção de líquidos. A espécie tem também ação antioxidante e antimicrobiana, podendo ser aplicada na forma de chá para a limpeza da pele.

É importante ressaltar, no entanto, que as plantas medicinais, assim como qualquer remédio, podem ter efeitos colaterais. O chá de cavalinha, por exemplo, pode causar efeitos indesejáveis se usado por períodos muito longos ou em doses altas. Por isso, vale a pena consultar um profissional habilitado antes de adotar qualquer uma das receitas, principalmente no caso de uso interno.

Hipócrates, uma das mais importantes figuras da história da medicina, já dizia: "que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio". Eu me permito acrescentar: se ambos puderem ser cultivados em seu jardim, ainda mais plenos serão seus benefícios!

Ana Cimbleris é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).

Revista Natureza - abr/2019

| JARDIM MEDICINAL |

Os incríveis princípios ativos

Entenda por que algumas substâncias produzidas pelas plantas fazem bem, inclusive, para as pessoas

Você certamente já caminhou por um jardim, se surpreendeu com a diversidade de cores e aromas e se perguntou por que cada espécie tem características tão únicas. Mas será que você sabe que muitos desses atributos também representam possibilidades terapêuticas para o corpo humano?

Os vegetais, assim como os animais, têm um metabolismo. É através dele que as plantas realizam todas as funções necessárias à sua sobrevivência. A fotossíntese, por exemplo, é um dos processos realizados pelo metabolismo vegetal, e tem como finalidade produzir energia para a planta. Acontece que nem só de energia vivem as plantas. Assim como as pessoas, elas precisam desempenhar diversas tarefas e atender a uma série de necessidades específicas para sobreviver. Desse modo, cada vegetal produz determinados componentes químicos como resultado de sua adaptação aos desafios enfrentados ao longo de milhões de anos de existência no planeta. É através de sua química que a planta interage com outros seres vivos, se protege do sol intenso e atrai polinizadores. Nenhuma cor, cheiro ou sabor está ali por acaso.

Plantas e animais convivem na Terra há milhares de anos, e as substâncias especiais que as plantas produzem para sua própria sobrevivência muitas vezes têm efeitos também nas pessoas e animais. São os chamados princípios ativos, que podem ter ações terapêuticas ou, às vezes, indesejáveis. A existência dos princípios ativos é a base da fitoterapia, o tratamento mediante emprego das plantas medicinais.

Um exemplo famoso de princípio ativo produzido pelas plantas são os taninos, amplamente presentes no reino vegetal. Esses componentes não são produzidos por acaso: como não podem correr dos herbívoros que chegam para se alimentar de seus novos ramos ou de seus frutos "verdes", com sementes ainda não prontas para serem dispersadas, as plantas produzem taninos para se proteger. Não à toa a substância é encontrada especialmente nas partes mais vulneráveis das espécies – nos brotos e nos frutos da goiabeira (*Psidium guajava*), por exemplo.

Os taninos são moléculas que têm afinidade com proteínas e formam facilmente ligações químicas com elas. Quando as pessoas saboreiam uma goiaba que ainda não está madura, é a adstringência dos taninos, provocada diretamente pela sua ligação às proteínas presentes na boca, que causa desconforto. Nos frutos, à medida que as sementes amadurecem, o nível dos taninos vai diminuindo para que, no momento certo, os herbívoros possam consumir esses frutos e ainda contribuir com a planta dispersando suas sementes.

Enquanto exibe sua bela florada, a goiabeira está lançando mão dos taninos para se proteger do apetite voraz das pessoas e dos animais. O sabor adstringente só some quando as sementes estão prontas para serem dispersadas

Do ponto de vista da fitoterapia, a ligação química dos taninos às proteínas tem ação terapêutica em diversos casos. Quando se ligam às proteínas de bactérias, fungos, protozoários e vírus, os taninos têm uma importante ação antimicrobiana. Em feridas, eles se unem às proteínas da pele, formando uma película protetora na região machucada e favorecendo o processo de recuperação. Com esse mesmo mecanismo químico, também reduzem a atividade peristáltica do intestino e auxiliam no controle da diarreia.

Na roça, todo mundo conhece e usa há tempos os brotos da goiabeira para curar uma série de males. A ciência também tem trabalhado para validar essas propriedades e, hoje, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece o uso da planta para o tratamento de diarreia, gengivite e rotavirose.

Da próxima vez que caminhar pelo jardim desfrutando de suas cores e aromas, lembre-se de que as características de cada espécie são símbolos de sucesso na adaptação evolutiva, e celebre o convívio saudável de toda a vida no planeta Terra.

Ana Cimbleris é farmacêutica fitoterapeuta, paisagista, especialista em plantas medicinais, mestre em Ciências Farmacêuticas e fundadora da Vernalis (www.vernalis.com.br).

VERNALIS

Globo / Terra de Minas - nov/2018

https://globoplay.globo.com/v/7132163/

Jornal Hoje em Dia - out/2018

25/10/2018 Temperar e curar: alho, alecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plural - Home

Temperar e curar: alho, alecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde

Patrícia Santos Dumont
pdumont@hojeemdia.com.br
05/08/2018 - 09h00 - Atualizado 09h02

Pixabay/Divulgação

Dica para extrair o máximo benefício das ervas é priorizar o consumo natural ao seco e procurar manter aromas e sabor originais

Um punhado de alecrim na batata para facilitar a digestão, um dente de alho no refogado para dar um upgrade na imunidade ou sementes de cardamomo no café para neutralizar a acidez estomacal. Hábito comum no passado, considerado por alguns mera crendice popular, o uso de ervas e temperos para reforçar a saúde e remediar doenças vem sendo cada vez mais resgatado e respaldado pela ciência.

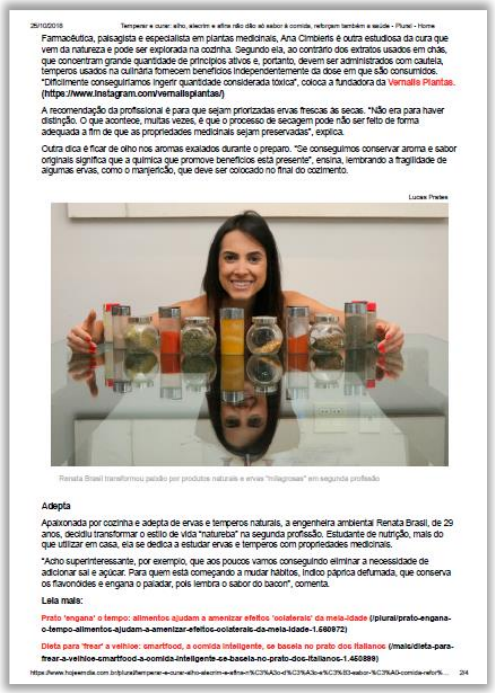
Médico de família, adepto da antroposofia há quase dez anos, Fabrício Dias é um defensor das práticas naturais. Ele explica que os micro-organismos que vivem no nosso intestino atuam em parceria com os alimentos que ingerimos.

"São quase como um DNA dos nossos hábitos alimentares. Portanto, consumir produtos de pouco valor nutritivo pode levar à proliferação de bactérias causadoras de doenças, assim como nos beneficiar dos pouco processados pode favorecer nosso tubo digestivo como um todo", comenta.

Consultor da Weleda (https://www.weleda.com.br/) – líder mundial de cosméticos e produtos farmacêuticos feitos com ingredientes naturais –, o profissional enumera alguns temperos considerados "milagrosos", como tomilho, alecrim, salvia, orégano, noz moscada, açafrão, coentro e cebola.

Benefícios

https://www.hojeemdia.com.br/plural/temperar-e-curar-alho-alecrim-e-afins-e%C3%A3o-d%C3%A3o-e%C3%A0-sabor-%C3%A0-comida-refor%... 1/4



25/10/2018 Temperar e curar: alho, alecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plural - Home

Farmacêutica, paisagista e especialista em plantas medicinais, Ana Cimbleris é outra estudiosa da cura que vem da natureza e pode ser explorada na cozinha. Segundo ela, ao contrário dos extratos usados em chás, que concentram grande quantidade de princípios ativos e, portanto, devem ser administrados com cautela, temperos usados na culinária fornecem benefícios independentemente da dose em que são consumidos. "Dificilmente conseguiríamos ingerir quantidade considerada tóxica", coloca a fundadora da Vernalis Plantas. (https://www.instagram.com/vernalisplantas/)

A recomendação da profissional é para que sejam priorizadas ervas frescas às secas. "Não era para haver distinção. O que acontece, muitas vezes, é que o processo de secagem pode não ser feito de forma adequada a fim de que as propriedades medicinais sejam preservadas", explica.

Outra dica é ficar de olho nos aromas exalados durante o preparo. "Se conseguimos conservar aroma e sabor originais significa que a química que promove benefícios está presente", ensina, lembrando a fragilidade de algumas ervas, como o manjericão, que deve ser colocado no final do cozimento.

Lucas Prates

Renata Brasil transformou paixão por produtos naturais e ervas "milagrosas" em segunda profissão

Adepta

Apaixonada por cozinha e adepta de ervas e temperos naturais, a engenheira ambiental Renata Brasil, de 29 anos, decidiu transformar o estilo de vida "natureba" na segunda profissão. Estudante de nutrição, mais do que utilizar em casa, ela se dedica a estudar ervas e temperos com propriedades medicinais.

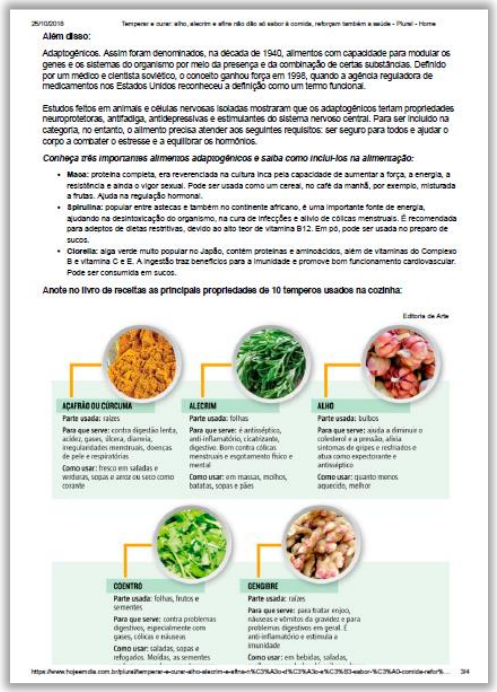
"Acho superinteressante, por exemplo, que aos poucos vamos conseguindo eliminar a necessidade de adicionar sal e açúcar. Para quem está começando a mudar hábitos, índico páprica defumada, que conserva os flavonoides e engana o paladar, pois lembra o sabor do bacon", comenta.

Leia mais:

Prato 'engana' o tempo: alimentos ajudam a amenizar efeitos 'colaterais' da meia-idade (/plural/prato-engana-o-tempo-alimentos-ajudam-a-amenizar-efeitos-colaterais-da-meia-idade-1.680872)

Dieta para 'frear' a velhice: smartfood, a comida inteligente, se baseia no prato dos italianos (/mais/dieta-para-frear-a-velhice-smartfood-a-comida-inteligente-se-baseia-no-prato-dos-italianos-1.460888)

https://www.hojeemdia.com.br/plural/temperar-e-curar-alho-alecrim-e-afins-e%C3%A3o-d%C3%A3o-e%C3%A0-sabor-%C3%A0-comida-refor%... 2/4



25/10/2018 Temperar e curar: alho, alecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plural - Home

Além disso:

Adaptogênicos. Assim foram denominados, na década de 1940, alimentos com capacidade para modular os genes e os sistemas do organismo por meio da presença e da combinação de certas substâncias. Definido por um médico e cientista soviético, o conceito ganhou força em 1998, quando a agência reguladora de medicamentos nos Estados Unidos reconheceu a definição como um termo funcional.

Estudos feitos em animais e células nervosas isoladas mostraram que os adaptogênicos tertam propriedades neuroprotetoras, antifadiga, antidepressivas e estimulantes do sistema nervoso central. Para ser incluído na categoria, no entanto, o alimento precisa atender aos seguintes requisitos: ser seguro para todos e ajudar o corpo a combater o estresse e a equilibrar os hormônios.

Conheça três importantes alimentos adaptogênicos e saiba como incluí-los na alimentação:

- **Maca:** proteína completa, era reverenciada na cultura inca pela capacidade de aumentar a força, a energia, a resistência e ainda o vigor sexual. Pode ser usada como um cereal, no café da manhã, por exemplo, misturada a frutas. Ajuda na regulação hormonal.
- **Espirulina:** popular entre astecas e também no continente africano, é uma importante fonte de energia, ajudando na desintoxicação do organismo, na cura de infecções e alívio de cólicas menstruais. É recomendada para adeptos de dietas restritivas, devido ao alto teor de vitamina B12. Em pó, pode ser usada no preparo de sucos.
- **Clorella:** alga verde muito popular no Japão, contém proteínas e aminoácidos, além de vitaminas do Complexo B e vitamina C e E. A ingestão traz benefícios para a imunidade e promove bom funcionamento cardiovascular. Pode ser consumida em sucos.

Anote no livro de receitas as principais propriedades de 10 temperos usados na cozinha:

Editoria de Arte

https://www.hojeemdia.com.br/plural/temperar-e-curar-alho-alecrim-e-afins-e%C3%A3o-d%C3%A3o-e%C3%A0-sabor-%C3%A0-comida-refor%... 3/4

25/10/2018 Temperar e curar: alho, alecrim e afins não dão só sabor à comida, reforçam também a saúde - Plural - Home

podem ser usadas como tempero

Clique na imagem para ampliar

Link: http://hoje.vc/1ez5

Publicidade

© Copyright 1996-2018
Edimines S/A Jornal Hoje em Dia.
Todos os direitos reservados.

https://www.hojeemdia.com.br/plural/temperar-e-curar-alho-alecrim-e-afins-e%C3%A3o-d%C3%A3o-e%C3%A0-sabor-%C3%A0-comida-refor%... 4/4

VERNALIS

Rede Super / Sempre Feliz - ago/2018

https://www.youtube.com/watch?v=n9onsgT68ZQ

Revista BH News - jun/2018

https://www.vernalis.com.br/videos/

Parque Estadual da Serra do Rola Moça - abr/2018

Parque Estadual da Serra do Rola-Moça realiza oficina sobre plantas medicinais

Abr 27 | 08:15

Foto: Divulgação IEF

16 pessoas participaram da oficina sobre plantas medicinais

Arnica do campo, canela de ema, barbatimão e carqueja são alguns dos tesouros do cerrado mineiro que foram apresentados cientificamente a 16 participantes de uma oficina sobre plantas medicinais realizada no Parque Estadual da Serra do Rola Moça, na Grande BH. A unidade de conservação administrada pelo Instituto Estadual de Florestas (IEF) recebeu os visitantes no último dia 24 de abril para a atividade.

A oficina teve o objetivo de alertar o público para a importância das espécies medicinais, bem como para a necessidade de preservação das mesmas. Uma caminhada ecológica para identificação das espécies em campo também fez parte da programação.

Ditas assim, com seus nomes populares, essas plantas são bem conhecidas. Mas, durante a atividade no Rola Moça, elas foram apresentadas segundo suas funções, características, indicações de uso, nomes científicos, entre outros aspectos. As plantas medicinais são usadas principalmente para infecções dos rins, reumatismo, regulação da secreção urinária, diabetes, má circulação do sangue, arteriosclerose, depuração do sangue, inflamações, colesterol alto, hemorragias, hemorróidas, dores, entre outros problemas de saúde.

Um das palestrantes da oficina, a mestre em Ciências Farmacêuticas e especialista em Plantas Medicinais, Ana Cimbleris chamou a atenção para a importância de se conhecer as plantas medicinais do cerrado, o que para ela é o primeiro passo para a preservação. "A essas plantas pode ser atribuído valor econômico, o que alavanca a cadeia produtiva".

Ela ainda alertou sobre o uso adequado das plantas medicinais. "Deve-se evitar o uso de plantas da moda, que não têm comprovação tradicional ou científica, e duvidar de indicações milagrosas. O ideal é usar espécies mais conhecidas, cuja efetividade e segurança estão bem estabelecidas, e nas doses recomendadas", completou.

Na unidade de conservação, encontra-se uma diversidade dessas plantas, algumas já muito conhecidas e inclusive validadas cientificamente, como é o caso do barbatimão (Stryphnodendron adstringens), da macela do campo (Achyrocline satureioides) e da carqueja (Baccharis trimera). "No entanto, nessas regiões encontramos diversos tesouros menos conhecidos, como a arnica do campo (Lychnofora sp), o douradão (Palicourea rigida), a canela de ema (Vellozia sp.), o pé-de-perdiz (Croton antisyphiliticus), dentre outras", pontuou a especialista.

Ana Cimbleris atua como pesquisadora e consultora em temáticas referentes à produção, processamento e utilização de plantas medicinais. É paisagista de jardins medicinais, funcionais e ecológicos, e produtora de mudas de plantas medicinais e comestíveis. Também ministra cursos, oficinas e palestras na área de plantas medicinais, fitoterapia e plantas alimentícias não convencionais desde 2004.

Um dos participantes do evento, Wolmir dos Santos Mendonça, ressaltou que além de esclarecer dúvidas, ele pôde ampliar seu conhecimento sobre o riquíssimo cerrado mineiro, e agradeceu a oportunidade em participar da atividade.

O valor do trabalho também foi reconhecido pela monitora ambiental do IEF, Sabrina Resende. "Pudemos ver e aprender um pouco mais com o nosso riquíssimo cerrado", e disse ainda que o evento "despertou o sentimento de pertencimento e cuidado dos participantes".

Foto: Divulgação IEF

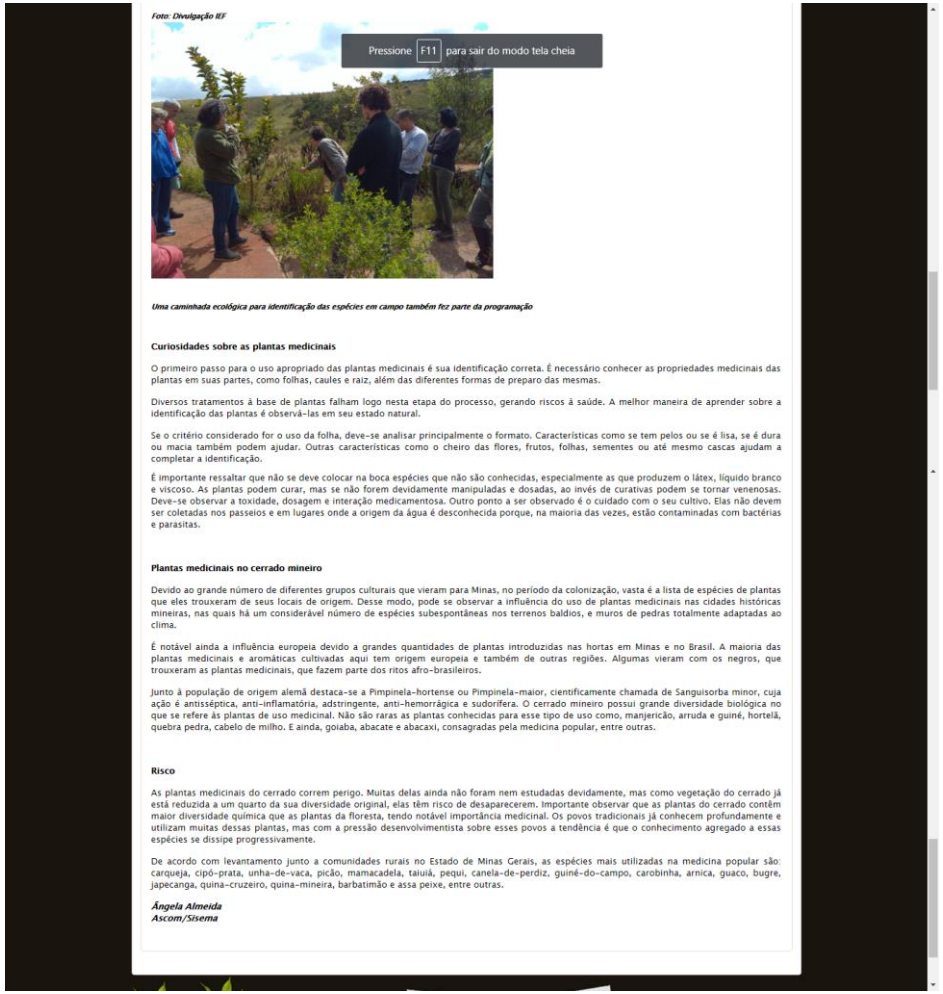


Foto: Divulgação IEF

Pressione F11 para sair do modo tela cheia

Uma caminhada ecológica para identificação das espécies em campo também fez parte da programação

Curiosidades sobre as plantas medicinais

O primeiro passo para o uso apropriado das plantas medicinais é sua identificação correta. É necessário conhecer as propriedades medicinais das plantas em suas partes, como folhas, caules e raiz, além das diferentes formas de preparo das mesmas.

Diversos tratamentos à base de plantas falham logo nesta etapa do processo, gerando riscos à saúde. A melhor maneira de aprender sobre a identificação das plantas é observá-las em seu estado natural.

Se o critério considerado for o uso da folha, deve-se analisar principalmente o formato. Características como se tem pelos ou se é lisa, se é dura ou macia também podem ajudar. Outras características como o cheiro das flores, frutos, folhas, sementes ou até mesmo cascas ajudam a completar a identificação.

É importante ressaltar que não se deve colocar na boca espécies que não são conhecidas, especialmente as que produzem o látex, líquido branco e viscoso. As plantas podem curar, mas se não forem devidamente manipuladas e dosadas, ao invés de curativas podem se tornar venenosas. Deve-se observar a toxidade, dosagem e interação medicamentosa. Outro ponto a ser observado é o cuidado com o seu cultivo. Elas não devem ser coletadas nos passeios e em lugares onde a origem da água é desconhecida porque, na maioria das vezes, estão contaminadas com bactérias e parasitas.

Plantas medicinais no cerrado mineiro

Devido ao grande número de diferentes grupos culturais que vieram para Minas, no período da colonização, vasta é a lista de espécies de plantas que eles trouxeram de seus locais de origem. Desse modo, pode se observar a influência do uso de plantas medicinais nas cidades históricas mineiras, nas quais há um considerável número de espécies subespontâneas nos terrenos baldios, e muros de pedras totalmente adaptadas ao clima.

É notável ainda a influência europeia devido a grandes quantidades de plantas introduzidas nas hortas em Minas e no Brasil. A maioria das plantas medicinais e aromáticas cultivadas aqui tem origem europeia e também de outras regiões. Algumas vieram com os negros, que trouxeram as plantas medicinais, que fazem parte dos ritos afro-brasileiros.

Junto à população de origem alemã destaca-se a Pimpinela-hortense ou Pimpinela-maior, cientificamente chamada de Sanguisorba minor, cuja ação é antisséptica, anti-inflamatória, adstringente, anti-hemorrágica e sudorífera. O cerrado mineiro possui grande diversidade biológica no que se refere às plantas de uso medicinal. Não são raras as plantas conhecidas para esse tipo de uso como, manjericão, arruda e guiné, hortelã, quebra pedra, cabelo de milho. E ainda, goiaba, abacate e abacaxi, consagradas pela medicina popular, entre outras.

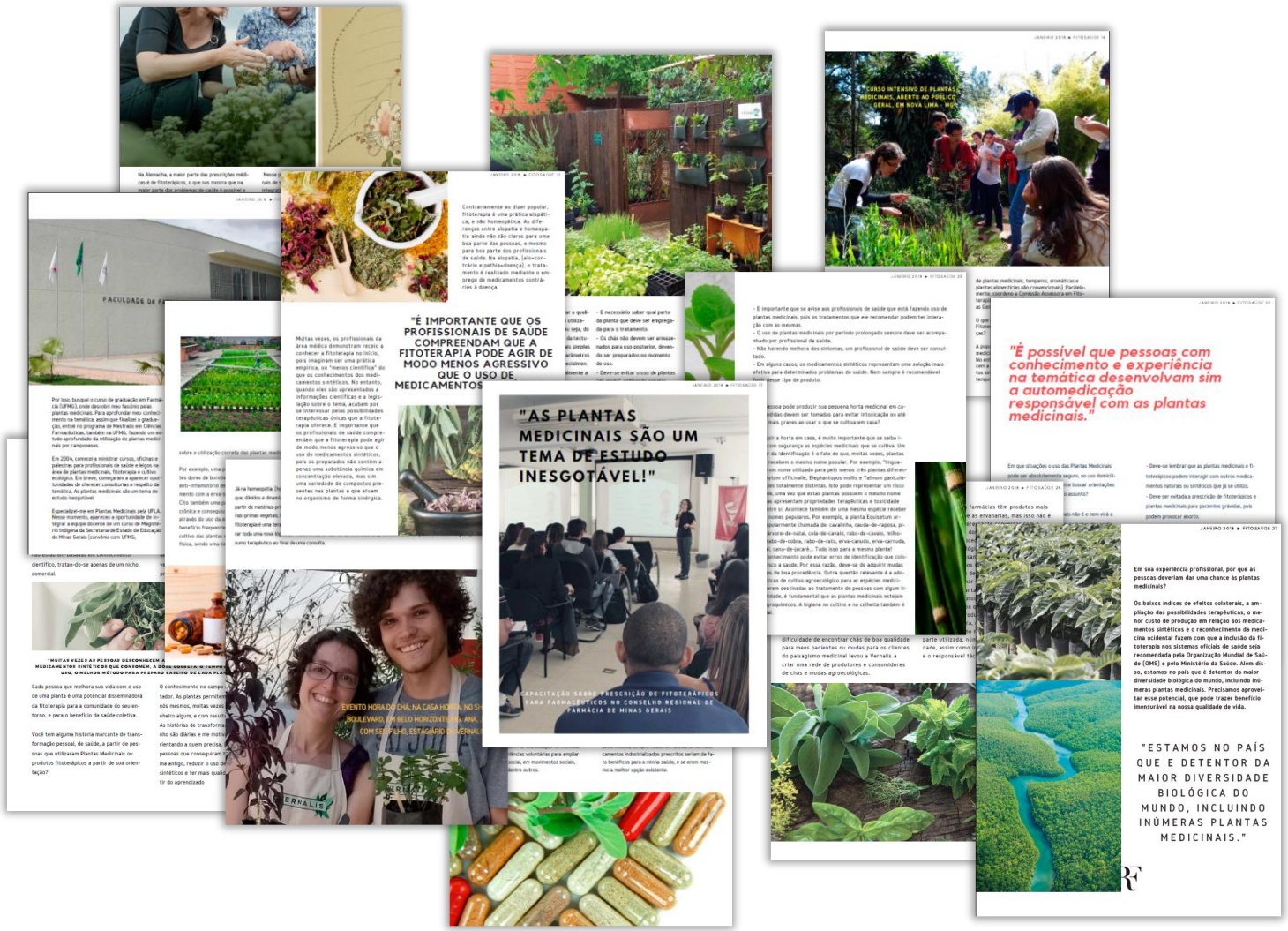
Risco

As plantas medicinais do cerrado correm perigo. Muitas delas ainda não foram nem estudadas devidamente, mas como vegetação do cerrado já está reduzida à um quarto da sua diversidade original, elas têm risco de desaparecerem. Importante observar que as plantas do cerrado contêm maior diversidade química que as plantas da floresta, tendo notável importância medicinal. Os povos tradicionais já conhecem profundamente e utilizam muitas dessas plantas, mas com a pressão desenvolvimentista sobre esses povos a tendência é que o conhecimento agregado a essas espécies se dissipe progressivamente.

De acordo com levantamento junto a comunidades rurais no Estado de Minas Gerais, as espécies mais utilizadas na medicina popular são: carqueja, cipó-prata, unha-de-vaca, picão, mamacadela, taiuiá, pequi, canela-de-perdiz, guiné-do-campo, carobinha, arnica, guaco, bugre, japecanga, quina-cruzeiro, quina-mineira, barbatimão e assa peixe, entre outras.

Ângela Almeida
Ascom/Sisema

Revista Fito Saúde - jan/2018



Jornal Hoje em Dia - dez/2017

GASTRONOMIA

CHÁ COM TUDO

BEBIDA GANHA ADMIRADORES E VAI BEM ATÉ COM DRINKS

PATRÍCIA SANTOS DUMONT
pdumont@hojeemdia.com.br

Quando o assunto é chá, há quem torça o nariz. Bebida milenar, consumida em grande quantidade, principalmente nos países orientais, no Brasil ela ainda é rodeada por tabus. Versátil, entretanto, vem, aos poucos, se revelando um verdadeiro curinga não só na companhia de biscoitos e bolos, mas, acreditem, como par perfeito de drinks e até de pratos salgados e doces.

Bacharel em gastronomia e estudiosa de chás há mais de dez anos, Ana Splenger costuma compará-la ao vinho. Com uma diferença, aponta: "Considero-o ainda mais democrático, já que abrange até quem não consome álcool", justifica.

Coordenadora dos cursos de culinária e harmonização no Instituto Chá, em São Paulo – primeira instituição a inaugurar, no Brasil, um curso de formação em sommelier da bebida –, a profissional explica que é possível utilizar as ervas, preparadas ou "cruas", como acompanhamento ou tempero. Vale a máxima da combinação por semelhança ou contraste, ensina.

"Me incomoda colocar como regra, já que a harmonização é uma experiência muito pessoal, individual. O ponto de partida, entretanto, é combinar as intensidades: pratos mais leves com chás delicados e os condimentados com bebidas mais intensas e encorpadas", detalha, fazendo referência à harmonização.

CHÁ BRANCO

A exceção à "regra" fica por conta do chá branco. De sabor suave, delicado e aroma sutil, ele não deve ser combinado à mesa. "Dificilmente encontraremos um alimento que não diminua a percepção da delicadeza do chá branco, cuja produção, limitada, é feita com brotos e as primeiras folhas da planta, numa colheita manual superdelicada. Ele merece ser apreciado sozinho", pondera.

Mais do que saber combinar, é importante ter conhecimento sobre a origem, tradições que envolvem o consumo e, principalmente, os diferentes tipos e formas de preparo adequadas a cada um.

Sommelier de chá em Belo Horizonte e proprietária da loja virtual Camellia Chás, Daniella Perdigão ensina alguns macetes para os marinheiros de primeira viagem fazerem bonito.

A propósito, pouca gente sabe, mas, genuinamente, só podem ser chamadas de chás infusões preparadas com *Camellia sinensis* – espécie da família Theaceae, popularmente conhecida como chá ou chá-da-Índia.

Temperatura da água, tempo de infusão e até o material do recipiente onde será preparado influenciam no sabor da bebida. Em relação à qualidade, um bom balizador é o preço, destaca a profissional. Quantos mais caros, melhores.

"Em casa, o ideal é usar um termômetro culinário ou uma chaleira que meça temperatura, mas os chineses usam muito a observação. Começaram a subir as primeiras bolhinhas, a água está a 70, 75°C; ficaram um pouco maiores, 80°C", descreve, lembrando que cada tipo de erva exige uma temperatura.

Confira no Portal HD mais dicas da sommelier e receitas de pratos e drinks.

JEITO CERTO – Preparo com folhas e flores deve ser feito por infusão e com água na temperatura certa

O principal sinal de um preparo errado de chá é o amargor, típico de infusões demoradas; chás pretos, por exemplo, devem ficar em infusão por no máximo 5 minutos, e os verdes, por 4

Infusões de qualidade podem ser usadas até três vezes após o primeiro preparo; na culinária, o "resíduo" guardado na geladeira pode ser usado em até dois dias sob a forma de tempero

HOJE EM DIA

Plantas medicinais exigem conhecimento e uso cauteloso

Verdade seja dita: chás e infusões vêm conquistando espaço nas cozinhas e se misturando a ingredientes finos da alta gastronomia. Mas, desde que o mundo é mundo, fazem parte da cultura popular ao serem lembrados para aliviar desconfortos físicos e até curar doenças.

A farmacêutica Ana Cimbleris que o diga. Especialista em plantas medicinais, ela produz e vende espécies para essa finalidade, além de ministrar cursos e palestras educativas direcionando as escolhas para cada necessidade.

"Toda a população brasileira, de Norte a Sul do país, já faz um uso das plantas medicinais, uma prática de domínio popular. O que acontece é que muitas vezes não se conhece detalhes importantes, como a interação dos chás com medicamentos e a dosagem correta, daí a importância das palestras para garantir o aprimoramento do uso e a ingestão sem risco", diz.

EFEITOS COLATERAIS

Ela reforça, ainda, que plantas medicinais têm química na composição e que, portanto, podem levar a efeitos colaterais quando administradas incorretamente. Alguns exemplos dos desconfortos são reações alérgicas, efeito abortivo e problemas no fígado e nos rins devido ao uso prolongado.

"É bom ter cuidado com plantas que entram na moda, cujos benefícios são propagados sem nenhum embasamento científico, somente com interesse comercial. O confrei, por exemplo, virou uma panaceia, pois diziam que poderia curar diversos tipos de doença. No entanto, é uma planta tóxica. Já o hibisco, quando consumido em excesso, pode ser ruim para os rins, devido ao efeito diurético", exemplifica a farmacêutica, que é proprietária da Vernalis Plantas, em BH.

Ana também chama a atenção para a dose adequada dos preparos. O ideal é usar de uma a três colheres de chá da planta para cada xícara de água. A quantidade, no entanto, pode variar conforme a erva utilizada. "Algumas pessoas usam planta em excesso, o que, além de desnecessário, pode provocar uma superdosagem", diz.

ATENÇÃO – Especialista em ervas medicinais, Ana Cimbleris alerta para o risco de se consumir o que está na moda

Plantas pouco conhecidas e de uso prolongado devem ter indicação médica para não provocarem efeitos indesejados

VERNALIS

Conselho Regional de Farmácia de Minas Gerais - abr/2017

VERNALIS

TV UFMG - out/2016

https://www.youtube.com/watch?v=MnsBUfix1vM&t=84s

Farmácia Revista - set/2016

Âmbito profissional

Prescrição farmacêutica de fitoterápicos

*Ma. Ana Cimbleris

A fitoterapia, método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais, é uma prática complementar em saúde das mais conhecidas e utilizadas no Brasil, tanto de modo informal pela população quanto de modo formal nos serviços de saúde.

Dada à sua natureza de cadeia produtiva, a fitoterapia é uma prática multidisciplinar, que depende da atuação de diversos profissionais em sua esfera de competência. Dentre todos os envolvidos, o Farmacêutico é o que constitui o elo mais importante. Ele é o profissional que entende dos metabólitos das plantas e como os mesmos atuam no organismo. Entende ainda do processamento e da utilização das plantas medicinais. No entanto, o Farmacêutico muitas vezes não ocupa devidamente seu lugar como referência nesse setor.

O compromisso do farmacêutico com o uso racional de medicamentos estende-se à Fitoterapia. A população brasileira já faz vasto uso das plantas medicinais, que é uma prática de domínio popular, mas muitas vezes desconhece a interação das plantas com os medicamentos sintéticos que consome, a dose correta, o tempo apropriado de uso, o melhor método para preparo caseiro de cada planta, dentre diversas outras questões que podem ser determinantes para o sucesso do tratamento. Por isso, cabe ao farmacêutico ocupar esse espaço e ser para os seus pacientes uma referência em plantas medicinais e fitoterápicos.

A partir da publicação da CFF 546/2011, ficou explícita a competência do farmacêutico para indicação de plantas medicinais e fitoterápicos. Em 2013 essa atuação se consolidou com a publicação da Resolução CFF 585/2013, que regulamentou as atribuições clínicas do farmacêutico, e a CFF 586/2013, que regulamentou a prescrição farmacêutica. A partir dessas regulamentações, o farmacêutico pode prescrever diversos produtos de venda livre, inclusive plantas medicinais e fitoterápicos, abrangendo um vasto rol de produtos industrializados, preparações magistrais e até mesmo plantas medicinais frescas ou secas.

Para diversos problemas de saúde, especialmente aqueles de menor gravidade, muitos fitoterápicos têm eficácia comprovada, e poderiam facilmente ser empregados como primeira escolha, inclusive por apresentar menor possibilidade de reações adversas e efeitos colaterais.

A prática da fitoterapia no estabelecimento farmacêutico é um grande diferencial profissional. Ela propicia o estreitamento dos laços com pacientes, famílias ou comunidades e o desenvolvimento de ações que permitem a inovação no cuidado em saúde, além de contribuir para a qualificação do conhecimento popular/tradicional. Com a fitoterapia muitas vezes obtêm-se melhor adesão ao tratamento, assim como maior envolvimento do usuário em seu tratamento, estimulando sua corresponsabilização.

*Mestre em Ciências Farmacêuticas (UFMG). Especialista em Plantas Medicinais (UFLA). Coordenadora da Comissão Assessora em Fitoterapia do CRF/MG. Coordenadora Técnica/Executiva da Área Socioambiental do Instituto Kairós. Docente e consultora em assuntos referentes a produção, processamento e utilização de plantas medicinais
anacimbleris@vernalis.com.br

Fique atento!

Alguns medicamentos fitoterápicos são restritos à prescrição médica, podendo ser prescritos pelos farmacêuticos apenas em contextos específicos. Esses produtos estão enumerados no Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira/2016 da ANVISA. O farmacêutico poderá prescrevê-los somente se houver diagnóstico prévio e apenas quando estiver previsto em programas, protocolos, diretrizes ou normas técnicas, aprovados para uso no âmbito de instituições de saúde ou quando da formalização de acordos de colaboração com outros prescritores ou instituições de saúde. No entanto, para essa finalidade, o farmacêutico deverá comprovar a habilitação exigida na resolução CFF 586/2013.

VERNALIS

Vida no Jardim - jul/2016

https://www.youtube.com/watch?v=hlF0hKpd0Qw

VERNALIS

Globo / Terra de Minas - set/2015

globo.com | g1 | globoesporte | gshow | vídeos | GLOBO

ASSINE JÁ MINHA CONTA E-MAIL ENTRAR ›

TERRA DE MINAS | Terra de Minas

ache na rede globo buscar

Home | O programa | Vídeos | Receitas | Reportagens | VC no Terra

05/09/2015 15h20 - Atualizado em 05/09/2015 15h20

Horta comunitária em Macacos, na Grande BH, fortalece a comunidade

Espaço gerenciado pelo Instituto Kairós permite plantio e colheita de folhas. Plantas são usadas para a produção de medicamentos para a população.

imprimir

No distrito de São Sebastião de Águas Claras, também conhecido como Macacos, em Nova Lima, o Instituto Kairós montou um projeto que permite o plantio e colheita de folhas especiais em uma horta comunitária. O espaço, que conta com mais de 150 espécies, é aberto a toda população e tem se consolidado como um ponto importante de transmissão de conhecimento na comunidade.

Tudo começou em 2004, com um grupo de voluntários que gostavam de plantar ervas medicinais. Segundo a farmacêutica Ana Cimbleris, com o crescimento da produção, foi criada uma pequena farmácia alternativa, que também era gerenciada de forma voluntária. A inciativa se transformou no projeto Farmácia Viva, que distribuía medicamentos em Macacos e região.

Pra vender, pra comprar, tá tudo no mesmo lugar.

Compre Agora

Facebook Marketplace

terrademinas

18 FEV

14:05 Conheça a história do casarão que abriga a Academia Mineira de Letras

14:00 Fazenda centenária se transforma em museu na Serra do Cipó

14:00 Caderneta de simpatias é resgatada por família e vira livro

14:00 Saiba como fazer o biscoito de

Farmácia Revista - jul/2014

capacitação profissional

III Seminário de Fitoterapia e Plantas Medicinais

No dia 1º de agosto, foi a vez de os participantes da Agrorgânica conhecerem mais sobre a fitoterapia e as plantas medicinais. Na parte da manhã, as palestras foram voltadas para o público em geral. O farmacêutico Júlio César Wallwitz Cardoso falou sobre as experiências no cultivo e implantação de plantas medicinais na agricultura familiar para um grupo de profissionais ligados à agronomia. O farmacêutico Sérgio Cardoso também discutiu o emprego e a distribuição de medicamentos fitoterápicos em políticas públicas de saúde.

Durante a tarde, foi realizado o III Seminário de Fitoterapia e Plantas Medicinais de Minas Gerais, também promovido pelo CRF/MG. Mais de 50 farmacêuticos participaram do evento. A integrante da comissão assessora de Fitoterapia, Ana Alkimin, falou sobre o projeto Farmácia Viva, responsável pela dispensação de fitoterápicos e plantas medicinais na saúde pública. A farmacêutica explicou o funcionamento do trabalho na unidade da Farmácia Viva de Nova Lima, desde as etapas do plantio até a entrega dos medicamentos fitoterápicos.

Para ela, o final da cadeia produtiva, quando acontece o contato do profissional com a população, é o mais importante do trabalho. "A nossa função dialoga com o conhecimento do povo. Podemos ensinar o paciente a preparar o seu próprio chá em casa, mas da forma e proporção corretas", destacou. Ainda sobre a Farmácia Viva, a farmacêutica Domitila Morais Gonçalves falou sobre o seu trabalho na unidade de Ipatinga, com enfoque na gestão farmacêutica.

A segunda palestra do seminário foi ministrada pela farmacêutica Ana Maria Dantas Barros, sobre a montagem de hortas de plantas medicinais. Encerrando os trabalhos, o farmacêutico Sérgio Cardoso falou sobre a prescrição de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais, salientando a importância do trabalho do farmacêutico para a dispensação correta das substâncias. "Na hora de prescrever, diferente de outros profissionais da saúde, levamos em consideração uma série de questões específicas que estão relacionadas ao nosso arsenal de conhecimento, como a composição, o método de produção, entre outros. Assim, podemos levar ao nosso paciente o melhor tratamento terapêutico possível", ressaltou.

O presidente Vanderlei Machado agradeceu a participação dos integrantes das comissões assessoras de homeopatia e fitoterapia. "Sabemos que, para contribuir com a programação da Agrorgânica 2014, nossos colegas farmacêuticos não pouparam esforços no estudo e pesquisa de suas áreas de atuação".

Farmacêutica Ana Maria Dantas apresentou como deve ser feita a montagem de hortás de plantas medicinais

A palavra é sua

Agradeço o CRF/MG pela oportunidade, pois nunca havia participado de cursos sobre Fitoterapia em Sete Lagoas. O Seminário está ótimo e aborda temas que são pouco divulgados no ramo farmacêutico, mas que sempre foram do meu interesse.

Marina Rodrigues
Farm. da prefeitura de Sete Lagoas

Os conhecimentos divulgados no Seminário de Fitoterapia me ajudarem muito, pois estudarei a matéria do tema no semestre que vem e, agora, já possuo uma bagagem maior e sei dar a devida importância a essa área tão buscada da Farmácia.

Carmina Valderedo
Estudante de Farmácia de Belo Horizonte

Gosto da área de Homeopatia e fiquei satisfeita com a realização do Seminário. A inserção homeopática na agricultura tem muito a acrescentar em relação ao custo-benefício e malefícios à saúde. Depois da aula de hoje, penso em seguir essa área quando me formar.

Amanda dos Santos
Estudante de Farmácia de Betim

Revista Viva Grande BH - 2012

Pressione F11 para sair do modo tela cheia

Instituto Kairós é referência nacional

Texto e fotos: Juliana Marçal

Imagine um lugar no meio da natureza, onde meio ambiente, educação e cultura formam uma grande rede de conhecimentos e aprendizado. E ainda com um visual que entra em perfeita sintonia com a natureza: telhado feito de grama, paredes revestidas de material reciclado, cercas de bambu, canteiros de ervas medicinais, além de outras flores e plantas. É nesse cenário, bem pertinho da capital mineira (menos de uma hora), em São Sebastião das Águas Claras, conhecido como Macacos, no município de Nova Lima, que funciona uma ONG que tornou-se referência nacional - o Instituto Kairós.

Foi nesse local, cercado por matas e montanhas, que arquitetos e ambientalistas, com apoio da Prefeitura e de empresas locais, construíram o instituto e mudaram de vez a rotina dos moradores do pequeno vilarejo de Macacos. Realizando projetos socioambientais, culturais, de produção de pesquisa e desenvolvimento de tecnologias sociais aplicadas às comunidades rurais e urbanas, o Kairós proporciona geração de renda e valorização da identidade local.

Além da sede, o instituto conta com mais quatro espaços para realização das suas atividades: o Núcleo Ambiental, o Clube Cultura, a Loja de Produtos Artesanais e a Casa de Artesanato. Dessa forma, a ONG atende um público bastante expressivo: cerca de 3 mil beneficiários de ações culturais, 600 participantes diretos das atividades promovidas pela ONG, entre crianças, adolescentes e idosos, além de uma rede de mais de 50 mil pessoas por meio de intercâmbio com outras instituições, redes sociais e de pontos de cultura.

A educação infantil em tempo integral, o manejo sustentável dos recursos naturais, o estímulo à geração de renda e a valorização da cultura e dos saberes populares são alguns princípios do Instituto Kairós. Seus projetos e programas, com atuação nas áreas sociocultural, socioeducativa, socioeconômica e socioambiental ganharam visibilidade nacional e já renderam à ONG várias premiações.

Farmacêutica Ana Cimbleris

Eliane Santos Mariano

Artesanato sustentável ... de renda

Moradora da comunidade de Macacos desde que nasceu, há 36 anos, a artesã Eliane Santos Mariano, foi uma das voluntárias no processo de construção da ONG. Além de participar da oficina de artesanato, ela é funcionária da loja de produtos artesanais do Kairós, inaugurada em 2006.

Localizada no centro do vilarejo, no meio de bares e pousadas, a loja chama a atenção de turistas e moradores. Lá são comercializados objetos de decoração, acessórios, aromatizadores, ervas e temperos, alimentos caseiros, dentre outros; tudo produzido a partir de diversas técnicas de artesanato e do conhecimento de tradição oral da localidade.

A renda obtida com os produtos vendidos na loja é revertida para os próprios artesãos e para a manutenção do projeto. *"Acho o trabalho artesanal muito gratificante. Fora o retorno financeiro, a atividade eleva nossa autoestima e funciona como uma terapia"*, conta a artesã.

As oficinas utilizam matérias primas naturais, como bambu, fibras de bananeira, reciclagem de tecidos e outros recursos existentes na região e têm como foco a geração de renda e autonomia produtiva da comunidade. Os artesãos capacitados integram as unidades produtivas e toda produção é comercializada na Loja Kairós e em feiras de economia solidária.

> *"As oficinas utilizam matérias primas naturais como bambu, fibras de bananeira, reciclagem de tecidos e outros recursos existentes na região e têm como foco a geração de renda e autonomia produtiva da comunidade."*

Valorização da identidade local

O trabalho de promoção e fomento à cultura, a arte e à informação rendeu ao Kairós o reconhecimento, em 2005, pelo Ministério da Cultura, como Ponto de Cultura Nacional. A escolha pelo instituto se deve aos projetos de valorização e fortalecimento da cultura popular e da tradição oral da comunidade aliadas às atividades desenvolvidas desde a sua fundação, como oficinas artesanais, musicalização, cultura digital, atividades circences, dança e teatro.

Em 2010, inaugurou o Clube Cultura, um espaço para apresentações culturais, treinamentos, seminários, cursos e palestras. Com infraestrutura completa possui sala de audiovisual para 60 lugares, cinema, biblioteca com mais de 4.000 títulos, aparelhagem de som, microfones, caixas de som, mesas digitalizadoras com 20 canais, além de equipamentos complementares como data show, filmadora de alta definição e câmaras fotográficas.

Só em 2011 foram realizadas mais de 80 sessões de cinema abertas ao público com registro de 1.645 presenças, espetáculos artísticos quinzenais, dentro do projeto Quinta Cultural, realizado em parceria com a Secretaria de Cultura de Nova Lima, exposições e palestras, além das atividades contínuas e de acesso direcionadas aos grupos participantes de projetos do instituto. Com benefícios do Fundo Estadual de Cultura, foi produzido um vídeo documentário sobre a recuperação da história de vida dos Mestres de tradição oral da comunidade.

Saúde e sustentabilidade

A própria estrutura física do Kairós, concebida pelos preceitos da bioarquitetura (utilização de tecnologias construtivas de baixo impacto ambiental), já evidencia o caráter sustentável do instituto. A natureza é também uma grande aliada na realização de outro importante projeto chamado Farmácia Viva, criado em 2004. Nele são produzidos sachês, tinturas, folhas para chás, xaropes, sabonetes e outras formas farmacêuticas fitoterápicas para distribuição gratuita nas unidades básicas de saúde de Nova Lima.

O trabalho é desenvolvido através do manejo sustentável dos recursos naturais garantindo a preservação do ambiente e a valorização das práticas culturais da região. O projeto conquistou o Prêmio FINEP de Inovação em Tecnologia Social e desde 2009 conta com a parceria da Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima. "A meta é nos próximos dois anos, consolidar um Arranjo Produtivo Educativo Solidário no município, que tenha foco na sustentação do serviço de fitoterapia no SUS e que seja fortalecido por uma rede colaborativa de desenvolvimento social", completa Rosana Bianchini, coordenadora geral e idealizadora do Instituto Kairós.

De acordo com a farmacêutica e coordenadora técnica do projeto, Ana Cimbleris, a tecnologia social da Farmácia Viva é segura e eficaz e pode ser aplicada à realidade de qualquer município. "A ideia é expandir o projeto este ano com a construção do laboratório, que permitirá ampliar as formas de medicamentos bem como sua distribuição", afirma. Ela explica que como não há farmácia ou hospital em Macacos, os moradores mantiveram o costume da medicina caseira. "Os medicamentos são produzidos respeitando a sabedoria popular das benzedeiras e raizeiras da região, evidentemente levando-se em consideração as pesquisas científicas atuais, a legislação e as boas práticas de cultivo e manipulação".

viva 12 Bem Estar Social

Bem Estar Social 13 viva

> *"Os medicamentos são produzidos respeitando a sabedoria popular das benzedeiras e raizeiras da região."*

Transpondo os muros da escola

O projeto Rede Escola Viva é uma experiência bem sucedida realizada em parceria com o programa Escola Integrada da rede pública municipal. Nele, os alunos adquirem conhecimentos que vão além do ambiente escolar. Cerca de 240 crianças e adolescentes da comunidade de Macacos participam de oficinas de ludicidade, práticas ambientais e de apoio escolar como rodas de leitura, informática e jogos matemáticos.

Parte de suas ações são mantidas pela Vale desde 2004 e pela V&M Mineração desde 2011, através de recursos destinados ao FMDCA (Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente). No ano passado, o programa foi vencedor regional e finalista nacional do Prêmio Itaú-Unicef, uma das mais importantes certificações do país para instituições sem fins lucrativos que desenvolvem projetos na área da educação integral. O Instituto Kairós concorreu com 2.922 projetos de todo Brasil.

Telhado verde

Visão de futuro

Com a experiência adquirida em dez anos sistematizando os métodos e processos utilizados em seus programas e projetos, o Instituto Kairós consolida sua capacidade de transformação social, gerando resultados que passam a ser reaplicados agora em outras localidades. Segundo Rosana Bianchini *"o maior desafio agora é estruturar a instituição para gerar seu próprio recurso. Para isso, contamos desde 2007 com o apoio da Fundação Dom Cabral na elaboração dos planos de desenvolvimento da organização por meio do Programa Pis (Parcerias com organizações Sociais) e de uma grande rede de parcerias"*.

Principais parceiros:

Prefeitura Municipal de Nova Lima, Vale, Fundação Dom Cabral, FINEP, V&M Mineração, UFMG, Governo Federal, Governo do Estado de Minas Gerais, Fundação Itaú Unicef, dentre outras.

Projetos realizados e premiações da ONG

- Prêmio Itaú Unicef 2011 na categoria Projeto Grande Porte, Fundação Itaú, UNICEF e CENPEC / 2011
- Prêmio Nacional Cultura Digital, Ministério da Cultura / 2010
- Finalista no Prêmio Empreendedor Social do Ano, Fundação Schwab (Suíça) e Folha de São Paulo / 2009
- Prêmio Ludicidade / Pontinhos de Cultura do Ministério da Cultura / 2009
- Prêmio Cine Mais Cultura, Ministério da Cultura / 2009
- Prêmio Cultura e Saúde pelo Programa Cultura Viva do Ministério da Cultura / 2008
- I Concurso Pontos de Leitura do Ministério da Cultura, Programa Mais Cultura 2008
- 1º lugar do Prêmio FINEP 2008 de Inovação Tecnológica na categoria Tecnologia Social / Sudeste / 2008
- 1º lugar regional do Prêmio Valores do Brasil - Banco do Brasil no bioma Mata Atlântica / 2008
- Prêmio Nacional Escola Viva, Educação, Cultura e Cidadania, Ministério da Cultura 2007
- Prêmio Talentos da Maturidade, pelo Banco Real na Categoria Programas Exemplares / 2007

Centro Kairós: Rua Alameda das Quaresmas, s/nº Bairro Jardim Amanda - Macacos - Nova Lima -MG
Loja Kairós: Rua D. Maria da Glória, nº180 - Centro de São Sebastião das Águas Claras (Macacos).
Tel.: 31 3547-7232
Funcionamento: Quarta a domingo, das 9h às 19h.

estrutura feita de bambu

viva 14 Bem Estar Social

Jornal Mãos à obra - dez/2012

FITOTERÁPICOS

A Prefeitura, em parceria com o Instituto Kairós, passa a oferecer medicamentos fitoterápicos gratuitos no Centro de Atenção Integral à Saúde

Pág. 3

ERESSA ESTÁ AQUI! Jornal Mãos à Obra 3

SAÚDE

FARMÁCIA VIVA PRODUZ FITOTERÁPICOS GRATUITOS PARA A POPULAÇÃO

Novo serviço usa a fitoterapia como mais um recurso para tratamento de saúde

Pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) agora têm mais uma alternativa de tratamento para ansiedade, nervosismo, insônia, inflamações, diarreia, cicatrizes, diabetes, digestão, hipertensão, menopausa, dentre outras. A fitoterapia é a nova aliada. E o que é melhor: o medicamento está disponível no Centro Municipal de Atenção Integral à Saúde (Cemais), onde médicos homeopatas o prescrevem.

Em fase de implantação, esse serviço denominado Farmácia Viva foi possível graças ao convênio que a Prefeitura realizou com o Instituto Kairós. Ao todo, sete espécies de plantas renderam a produção de nove produtos, que estão disponíveis no Cemais e nas unidades de saúde do Jardim Canadá e São Sebastião das Águas Claras. A expectativa é ampliar o projeto para as outras unidades do SUS.

A Farmácia Viva vai além de uma receita médica. Integra o serviço, o ciclo de educação popular em saúde no SUS para educar e informar as pessoas acerca das plantas medicinais e dos fitoterápicos. São oficinas gratuitas e abertas à população que orientam sobre a implantação de uma horta comunitária de plantas medicinais nas unidades, o preparo caseiro de fitoterápicos e a prática de reconhecimento de plantas medicinais em campo.

Foto: Wellington de Oliveira

Ana Cimbleris, do Instituto Kairós, ensina pessoas a reconhecer a planta medicinal como medicamento caseiro

No Cemais, uma horta de plantas medicinais incrementa o serviço.

Foto: Divulgação

FITOTERAPIA

Do grego therapeia = tratamento e phyton = vegetal. Fitoterapia é uma terapêutica que utiliza os medicamentos cujos constituintes ativos são plantas ou derivados vegetais e que têm sua origem no conhecimento e no uso popular. As plantas utilizadas para esse fim são tradicionalmente denominadas medicinais.

QUEM PODE USAR?

Pessoas de todas as idades, porém, sempre com a orientação de um profissional de saúde. Mulheres grávidas ou amamentando ou crianças com menos de 3 anos de idade não devem utilizar chás ou outros produtos à base de plantas medicinais sem orientação de um profissional de saúde.

MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS

Os medicamentos fitoterápicos são feitos com plantas medicinais, podendo sua produção envolver técnicas caseiras e até industriais. Ex: chás, xaropes, compressas, cápsulas, extratos secos e outros.

No Brasil, cerca de **82%** da população utiliza produtos à base de plantas medicinais nos seus cuidados com a saúde.

INFORMAÇÕES:
Centro Municipal de Atenção Integral à Saúde (31) 3542-2035

Comunica Kairós - jun/2012

COMUNICA Kairós

EDIÇÃO 01 · 10 ANOS · JUNHO/2012 · S. SEBASTIÃO DAS ÁGUAS CLARAS

O jornal do Kairós nasce cheio de novidades!

Clube Cultura Café
Em 2012, o Clube Cultura reabre as portas com muitas novidades para quem gosta de cultura, arte e gastronomia.
p.07

Prêmio Itaú Unicef
O Projeto Rede Escola Viva foi vencedor do Prêmio Itaú Unicef em 2011. A infância de Macacos tem muito o que comemorar!
p.03

Ação Escola Viva na Rede
Projeto Rede Escola Viva amplia ações para outras escolas da rede municipal de ensino de Nova Lima em parceria com a Secretaria Municipal de Educação.
p.03

Faça em casa
Você sabe como fazer um delicioso biscoito de polvilho caseiro? A Dona Lucília ensina!
p.08

TV Macacos
Como nossos jovens juntaram a paixão pelo RAP, o talento e as oficinas de vídeo do Kairós para criar um novo jeito de atuar na comunidade.
p.07

FOTO: RENATO STOCKLER

Projeto Farmácia Viva
Parceria entre o Instituto Kairós e a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima implanta a fitoterapia no SUS e contribui para a preservação dos conhecimentos tradicionais sobre plantas medicinais.
p.04

Projeto Farmácia Viva promove saúde solidária na região de Nova Lima

Parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima e o Instituto Kairós implantará o serviço de fitoterapia no SUS.

A região de Macacos é privilegiada pela diversidade ambiental e pela fartura de recursos hídricos, frutos do encontro entre o Cerrado e a Mata Atlântica. O Projeto Farmácia Viva nasceu da valorização dos recursos naturais locais e ao mesmo tempo da necessidade de preservar os conhecimentos culturais da localidade sobre as plantas medicinais.

Desde 2004, o Instituto Kairós desenvolve práticas de manipulação de fitoterápicos e articula uma rede comunitária de cultivo e de educação informal sobre saúde, cultura e biodiversidade. Tudo isso unindo as técnicas tradicionais e as matérias-primas encontradas na própria região, com um rigoroso controle de qualidade. Como resultado, será implantado o serviço de fitoterapia no SUS (Sistema Único de Saúde), com a construção do laboratório fitoterápico em Macacos, que produzirá medicamentos gratuitos para todos os postos de saúde do município. O projeto arquitetônico do laboratório, que foi realizado pela TM Engenharia já conta com autorização da VISA (Vigilância Sanitária) do Estado de Minas Gerais e a construção terá início ainda em 2012.

Fitoterapia no SUS

O projeto Farmácia Viva, vencedor do Prêmio FINEP, existe desde 2004, e há três anos atua em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Nova Lima e com a UFMG em ações de pesquisa e desenvolvimento. Como beneficiário dessa parceria, o município de Nova Lima torna-se um dos primeiros de Minas Gerais a implantar a fitoterapia no SUS por meio de um arranjo produtivo educativo solidário promovendo o acesso gratuito de fitoterápicos à população, e a valorização dos conhecimentos tradicionais da região.

Para o alcance desses resultados, desde 2010, o projeto promove a capacitação dos profissionais da saúde do município. Já participaram das atividades de capacitação 96 agentes comunitários de saúde, 28 profissionais de nível técnico e 44 profissionais de nível superior, entre médicos, enfermeiros, nutricionistas, farmacêuticos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e odontólogos. As atividades envolvem teoria e prática de identificação e manipulação de plantas medicinais, nas quais os profissionais podem se familiarizar com o universo da medicina natural e conhecer as principais propriedades terapêuticas das plantas que serão beneficiadas e distribuídas pelo SUS.

"Esse projeto é de grande importância para a população de Nova Lima. A preparação dos profissionais de saúde do município é fundamental para o sucesso da iniciativa, pois são eles que irão prescrever os fitoterápicos e orientar os pacientes sobre o seu uso seguro", comenta Rafaela Fabiane, nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

Paralelamente aos módulos de formação no SUS, o Projeto produziu e realizou de modo experimental a distribuição gratuita de medicamentos fitoterápicos para duas UBSs do município: a UBS de São Sebastião das Águas Claras e a UBS do Bairro Jardim Canadá. A partir de seis espécies de plantas medicinais, foram produzidos sachês, xaropes, tinturas, pomadas e outros produtos farmacêuticos, seguindo as normas de controle de qualidade exigidas pela vigilância sanitária.

Hortas de plantas medicinais também foram implantadas nessas Unidades Básicas de Saúde, com a contribuição de 10 educadores sociais do projeto e das crianças da Escola Municipal Rubem Costa Lima, que participaram de atividades de plantio, reconhecimento e identificação das plantas a partir dos ensinamentos dos conhecedores locais.

Rede de saberes locais

Desde 2004 o projeto vem fortalecendo a rede local de conhecimentos tradicionais e promovendo diversas atividades de integração entre a comunidade e os mestres da tradição oral da região (griôs, benzedeiras e raizeiras). No ano passado, além da caminhada para reconhecimento de espécies medicinais nativas, foram realizadas visitas periódicas a 11 quintais de mestres e conhecedores tradicionais da região, onde várias espécies da plantas medicinais foram reconhecidas. Durante as visitas, as raizeiros e raizeiras apresentaram seus quintais e compartilharam suas experiências com as ervas, que irão compor um banco de registros das práticas tradicionais adotadas na região.

Este ano, o projeto deu continuidade às suas atividades e, no mês de março, recebeu o Curso de Beneficiamento de Plantas Medicinais, promovido em parceria com o SENAR, a EMATER e a Prefeitura de Nova Lima. O curso teve como objetivo capacitar a comunidade local e a equipe do projeto para a coleta de plantas medicinais, secagem e aproveitamento de suas propriedades terapêuticas. As atividades envolveram caminhada para reconhecimento, coleta sustentável de espécies nativas, noções de triagem, secagem, armazenamento, produção de tinturas, xaropes e pomadas, além de sais e vinagres temperados – produtos que podem vir a gerar renda na comunidade. Participaram do curso pessoas envolvidas com o Projeto Farmácia Viva, representantes e lideranças comunitárias de Macacos e outros bairros de Nova Lima. "Fico feliz em saber que o que a gente sabe aqui ajuda pessoas de outros lugares. Mas a gente não aprendeu isso sozinho. Eu conheço uma folha, outro conhece outra folha, aí a gente junta e troca o que sabe. O que sei ensino e o que eu aprendo coloco em prática" diz Dona Lucília, mestre griô, raizeira e benzedeira de Macacos.

04

Em 2007, o Projeto foi certificado como tecnologia social pela Fundação Banco do Brasil; em 2008 recebeu o Prêmio Cultura e Saúde, pelo Ministério da Saúde em parceria com o Ministério da Cultura. Neste mesmo ano recebeu também o prêmio FINEP de Inovação em Tecnologia Social, que financia a qualificação do Projeto e a expansão das ações a toda a região de Nova Lima.

Arranjo Produtivo Educativo Solidário

Além das hortas implantadas nas Unidades Básicas de Saúde, o Projeto Farmácia Viva conta com outras unidades de cultivo. Na Estação de Viveiro de Mudas, foram produzidas, em 2011, cerca de 6.000 mudas de plantas medicinais e outras espécies importantes para a biodiversidade local, destinadas às hortas medicinais, de onde sai toda a matéria-prima para a produção dos remédios fitoterápicos.

Neste mesmo ano, mais de 1.000 mudas foram doadas em eventos relacionados ao meio ambiente, à medicina tradicional e à comunidade, beneficiando 29 grupos comunitários e instituições.

No ano passado, foi implantada uma grande horta central na área cedida em comodato pela VALE ao projeto, preenchida por plantas medicinais variadas e outras espécies da biodiversidade local. Essas hortas são responsáveis por suprir a Estação de Secagem de Plantas, de onde saem preparados para a produção dos fitoterápicos.

Para 2012, com o apoio do Fundo CAIXA Socioambiental, o projeto irá implantar dois grandes viveiros na área cedida pela VALE, que serão de vital importância para o trabalho de geração de renda na comunidade e para o abastecimento dos quintais produtivos que participarão da rede solidária colaborativa local.

O que significa?

SUSTENTABILIDADE:
Termo usado para definir ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações.

BIODIVERSIDADE:
Variedade de formas de vidas no planeta.

PLANTA MEDICINAL:
Espécie vegetal cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos.

FITOTERAPIA:
É um método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais em suas diferentes preparações.

05

Estado de Minas - nov/2011

ESTADO DE MINAS
IMPRESSO

PRAZER [EM] AJUDAR

Há nove anos no distrito de Nova Lima, na Grande BH, Instituto Kairós contribui, por meio de projetos socioambientais e de educação, para o desenvolvimento local e humano

AQUI SE VALORIZA O SABER POPULAR

Renda e cultura andam lado a lado

VERNALIS

Rede Super / Sempre Feliz - jun/2011

https://www.youtube.com/watch?v=TwtWACj3Njg&t=194s

VERNALIS

anacimbleris@vernalis.com.br
31 98505-6596
@vernalisplantas
www.vernalis.com.br