

sementes e folhas coriáceas.



Chá de gengibre

Referências:

- SESES-SP. 3 formas de preparar um chá mais nutritivo. Disponível em: alimentosbem.sesisp.org.br.
- MONTEIRO, S. C. Farmacobotânica. ArtMed, 2017.
- ANVISA. Formulário de Fitoterápicos. 2. ed., 2022.

Cuidando da saúde com
saberes ancestrais.



Projeto de extensão
@projetocheirodosaber

SEMUNI25
25ª SEMANA UNIVERSITÁRIA DA UnB



Universidade de Brasília
Decanato de Extensão

Oficina de
chás
terapêuticos



Cuidando da saúde com
saberes ancestrais.

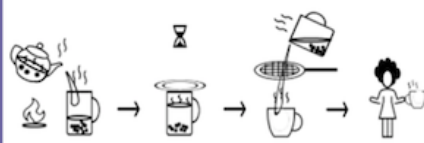
As plantas fazem parte da
história humana tanto por seu
valor nutricional, quanto pelo
sabor e por suas propriedades
medicinais



Existem algumas formas seguras
de utilização das plantas na
promoção a saúde.

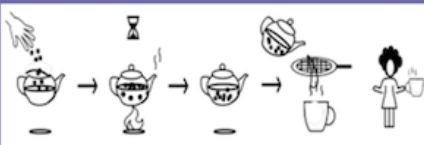
Na Farmacopéia Brasileira estão
descritas diversas formas, algumas
delas são:

Preparo de Infusões:



Ferver a água e colocar sobre a droga
vegetal; abafar, se necessário e
consumir.

Preparo de Decocções:



Ferver a água juntamente com a
droga vegetal por alguns minutos, e
consumir.

Infusão:

Indicado para: folhas, flores,
inflorescências e frutos, ou partes que
tenham substâncias ativas voláteis.



Chá de hortelã



Chá de Capim
Santo

Decocção:

Indicado para: cascas, raízes, rizomas,
caules,