CADERNO PEDAGÓGICO

3

LETRAMENTOS EM SABERES TRADICIONAIS DE CUIDADO

MANUAL DO PROFESSOR

EJA

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



PORTUGUÊS E MATEMÁTICA

OBSERVATÓRIO VOZES DA EJA • BRASIL-ÁFRICA

CADERNO PEDAGÓGICO EJA - LETRAMENTO EM SABERES TRADICIONAIS DO CUIDADO

português e matemática

(Manual do Professor)

Luís Ferreira
Francisca Natália Moura da Silva
Gabriel Lopes da Silva
Gerdon Cavalcante Maciel
Édmara Silva de Souza
Jonas Alves Moura
Lara Coelho Brito,
Miriã Carla Jerônimo de Lima
Nery Neto da Silva Siqueira
Leonardo Lino Cambinda Jamba
Rosesllene Mendes Jerônimo
Heloisa de Sousa Reis
Francisco Eriqui da Silva Barroso
Ana Clara Lourenço dos Santos

Fortaleza - 2026

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira - Unilab
Sistema de Bibliotecas da Unilab - (Sibiuni)
Catalogação na fonte

C129 Caderno Pedagógico EJA 3: letramento em saberes tradicionais do cuidado: português e matemática. / Luís Ferreira... [et. al.]. - Fortaleza: Editora Caminhar, 2026.

92 p. : il., color. : (Manual do Professor).

Projeto VEJA, apoiado pela Secretaria de Articulação Intersetorial e com os Sistemas de Ensino - SASE/MEC e pelo Grupo de Pesquisa Observatório Vozes da EJA Brasil - África da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Unilab.
Publicação digital (e-book) no formato PDF.
ISBN 978-65-86968-65-1

1. Educação de jovens e adultos. 3. Língua portuguesa. 3. Matemática. 4. Plantas medicinais.

CDD 374

Ficha catalográfica elaborada por Mônica Cordulina da Silva – CRB-3 /927

PREFÁCIO À COLEÇÃO

Toda coleção didática revela uma maneira de compreender o currículo. Algumas organizam seus volumes por disciplinas; outras, por conteúdos ou competências. Esta coleção faz uma escolha diferente: organiza o currículo a partir de temas e palavras geradoras vinculados às formas de participação dos sujeitos na vida social. Inspirada na perspectiva freireana, essa opção reconhece que o processo educativo pode partir do universo vivido por jovens, adultos e idosos, tomando suas experiências, necessidades, saberes e práticas sociais como ponto de partida para a problematização da realidade e para a construção de novos conhecimentos. É essa concepção que confere unidade à coleção e orienta a organização pedagógica dos cadernos.

Os seis cadernos não apresentam temas independentes entre si, mas acompanham situações que fazem parte da vida de jovens, adultos e idosos e que exigem diferentes formas de ler, escrever, interpretar, calcular, dialogar e decidir. Utilizar um serviço bancário, compreender documentos de saúde, reconhecer saberes tradicionais, preservar a memória cultural, participar das redes sociais e proteger-se dos golpes digitais não constituem assuntos isolados. Correspondem a práticas sociais que organizam a vida contemporânea e às quais a escola é chamada a responder.

Nessa perspectiva, os seis cadernos não apresentam temas independentes ou conteúdos desvinculados entre si. Cada um parte de situações significativas da vida cotidiana, das quais emergem temas e palavras geradoras capazes de mobilizar diferentes aprendizagens. Utilizar um serviço bancário, compreender documentos de saúde, reconhecer saberes tradicionais, preservar a memória cultural, participar das redes sociais e proteger-se de golpes digitais constituem situações concretas que atravessam a vida de jovens, adultos e idosos e demandam diferentes formas de ler, escrever, interpretar, calcular, dialogar e tomar decisões. Assim, essas experiências não são utilizadas apenas como exemplos para ensinar conteúdos previamente definidos; elas se tornam parte do próprio processo educativo, permitindo que os conhecimentos escolares sejam construídos em diálogo com a realidade social dos educandos.

Essa perspectiva altera a própria lógica do trabalho pedagógico, pois, em vez de ensinar conteúdos para que um dia possam ser utilizados fora da escola, os cadernos começam justamente pelas situações nas quais esses conhecimentos já são necessários. As práticas sociais deixam de ilustrar o currículo e passam a estruturá-lo. Assim, cada atividade aproxima os estudantes de formas concretas de participação na sociedade,

fazendo com que leitura, escrita, oralidade e matemática encontrem um propósito reconhecível desde o início do percurso.

Desse modo, termos como senha, cartão, receita, memória, tradição, rede, perfil, mensagem ou golpe, por exemplo, podem assumir a função de palavras geradoras quando vinculados às experiências concretas dos sujeitos e submetidos à problematização pedagógica. A partir deles, o trabalho educativo pode mobilizar leitura e escrita, conhecimentos matemáticos, interpretação de documentos, compreensão das tecnologias, direitos sociais, saúde, cultura e cidadania. O movimento pedagógico parte, portanto, da realidade conhecida, mas não permanece nela: parte-se da experiência para problematizá-la, ampliar sua compreensão e produzir novos conhecimentos.

É nesse movimento que os cadernos assumem uma perspectiva freireana de currículo. O cotidiano não aparece como recurso ilustrativo ou estratégia para tornar o conteúdo mais atraente, mas como território de produção de conhecimento. A experiência dos educandos é reconhecida como ponto de partida do processo educativo, enquanto a mediação docente possibilita ampliar a leitura inicial da realidade por meio do diálogo, da problematização e da apropriação de conhecimentos científicos, culturais e sociais. Assim, alfabetizar e ampliar os letramentos significam também criar condições para que jovens, adultos e idosos compreendam com maior autonomia as situações das quais participam e possam posicionar-se diante delas.

Essa escolha dialoga com uma compreensão contemporânea do letramento. Ler e escrever não correspondem apenas ao domínio de técnicas. Antes, significam participar de práticas sociais mediadas pela linguagem e, em função disso, aprende-se a interpretar uma receita porque alguém precisa cuidar da própria saúde. Aprende-se a compreender um comprovante bancário porque administrar recursos faz parte da vida cotidiana. Aprende-se a reconhecer um golpe digital porque a participação no mundo contemporâneo também exige proteger-se de novas formas de violência.

Mas, há outra dimensão igualmente importante. Os estudantes da Educação de Jovens e Adultos chegam à escola trazendo experiências construídas no trabalho, na família, na comunidade, nas práticas culturais e nas relações de cuidado. Esses saberes não aparecem, aqui, como ponto de partida provisório destinado a desaparecer quando os conteúdos escolares entram em cena. Permanecem presentes durante todo o percurso e, nesse sentido, a escola amplia esses conhecimentos, estabelece novas relações entre eles e cria oportunidades para que circulem, sejam compartilhados e produzam novas aprendizagens.

É justamente essa aproximação que torna a coleção especialmente feliz, pois os textos selecionados pertencem aos mesmos universos em que os estudantes vivem. Receitas médicas, comprovantes bancários, mensagens digitais, relatos de memória, informações sobre plantas medicinais e publicações em redes sociais circulam diariamente entre milhões de brasileiros. Ao levá-los para a sala de aula, os cadernos não apenas diversificam os gêneros textuais trabalhados, mas aproximam a escola das formas de linguagem que organizam diferentes esferas da vida social.

Essa aproximação também modifica o papel do professor, já que as atividades propostas não encerram o trabalho pedagógico, mas funcionam como ponto de partida para conversas, relatos, comparações, investigações e produções que cada turma poderá construir a partir de sua própria realidade. Nenhum currículo permanece vivo sem a mediação sensível do professor, especialmente na Educação de Jovens e Adultos, onde trajetórias de vida tão diversas se encontram todos os dias na mesma sala de aula.

Por fim, há uma característica desta coleção que merece destaque. Ela não apresenta conteúdos sobre a vida, mas organiza o currículo a partir das formas de participação na vida social. Essa diferença parece discreta, mas muda profundamente o sentido da aprendizagem, pois o estudante não é preparado para uma realidade futura. A proposta é que o estudante aprenda enquanto interpreta situações que já fazem parte de sua existência. Cada atividade fortalece formas de autonomia e cada prática desenvolvida na escola encontra continuidade fora dela.

Esta é, portanto, a maior contribuição desta obra, que nos lembra que a Educação de Jovens e Adultos alcança sua maior potência quando reconhece que a experiência dos estudantes não constitui um recurso pedagógico ocasional, mas o próprio lugar onde o currículo começa.

Assim, convidamos você a percorrer estes cadernos à medida que a cada tema e palavra geradora, abre-se uma possibilidade de diálogo entre a vida cotidiana e o conhecimento, entre aquilo que os educandos já sabem e aquilo que juntos podem descobrir, compreender e transformar. Que as propostas aqui reunidas inspirem novas perguntas, despertem outras leituras do mundo e ganhem novos sentidos nas mãos de educadores e educandos. Afinal, estes cadernos não pretendem oferecer caminhos prontos, mas convidar a caminhar, dialogar e aprender juntos, fazendo de cada experiência vivida uma oportunidade de conhecimento, autonomia e transformação.

Luís Ferreira (Unilab-SASE/MEC-Funcap)

PREFÁCIO CADERNO 3

Quem percorre os quintais, as cozinhas, as feiras e as comunidades populares conhece a presença das ervas medicinais no cotidiano. Um chá preparado para aliviar a dor, uma folha utilizada no cuidado com a pele, um lambedor feito para combater a tosse ou uma planta cultivada junto à casa carregam conhecimentos transmitidos entre gerações. São saberes aprendidos com mães, avós, vizinhas, agricultores e agricultoras, que revelam formas coletivas de cuidar da vida e de interpretar o mundo.

É desse universo tão próximo aos sujeitos da Educação de Jovens e Adultos que nasce o Caderno 3 – "Letramentos em Saberes Tradicionais de Cuidado". Ao tomar como ponto de partida plantas como alecrim, alfavaca, babosa, boldo, camomila, mastruz, louro, hortelã e malvarisco, o material aproxima o processo educativo das experiências concretas dos educandos e das educandas. As palavras trabalhadas não são escolhidas de maneira aleatória: elas fazem parte da memória, da cultura, do trabalho, dos territórios e das práticas cotidianas das comunidades.

Essa escolha dialoga profundamente com a proposta político-pedagógica de Paulo Freire. Para o educador, a alfabetização não pode ser reduzida à repetição mecânica de letras, sílabas e palavras desvinculadas da realidade. Ela precisa partir do universo vocabular dos sujeitos, identificando palavras carregadas de sentidos, experiências e possibilidades de reflexão. As palavras geradoras não servem apenas para ensinar a ler e escrever; elas ajudam a problematizar a realidade, valorizar conhecimentos e fortalecer a participação consciente dos sujeitos no mundo.

Neste caderno, as ervas medicinais assumem essa potência geradora. Cada planta abre caminhos para a leitura, a escrita, a oralidade, a interpretação e o raciocínio matemático. A separação silábica, a formação de novas palavras, a elaboração de frases e pequenos textos, os cálculos envolvendo quantidades, preços, horários e medidas ganham sentido porque estão relacionados a situações reconhecidas pelos estudantes. Língua Portuguesa e Matemática aparecem, assim, integradas à vida, como conhecimentos necessários para compreender, comunicar, decidir e agir.

A criatividade constitui uma das grandes qualidades desta produção. Os textos, as imagens, as adivinhações, os caça-palavras, as situações-problema e as atividades de pesquisa e diálogo transformam as ervas medicinais em oportunidades diversificadas de aprendizagem. Em vez de apresentar exercícios distantes da realidade, o caderno convida os educandos e as educandas a falarem sobre aquilo que conhecem, a compartilharem

suas experiências e a ampliarem seus saberes por meio do encontro entre conhecimento popular e conhecimento científico.

Essa linguagem contextualizada reconhece que os sujeitos da EJA não chegam à escola vazios de conhecimentos. Eles trazem consigo histórias de vida, experiências de trabalho, práticas culturais, memórias familiares e estratégias construídas para cuidar de si, da família e da comunidade. Cabe à escola e a universidade acolher esses conhecimentos, colocá-los em diálogo e contribuir para que sejam compreendidos de forma crítica, responsável e segura. Valorizar os saberes populares não significa dispensar os cuidados necessários nem substituir a orientação dos profissionais da saúde, mas reconhecer sua importância histórica e cultural e promover o diálogo com o conhecimento científico.

Este caderno também reafirma que ensinar exige escuta, sensibilidade e respeito aos contextos dos educandos e das educandas. Suas atividades não devem ser compreendidas como propostas fechadas, mas como possibilidades a serem recriadas pelos professores e professoras de acordo com as características de cada turma e de cada território. Outras ervas, histórias, receitas, memórias e palavras poderão surgir durante o percurso, enriquecendo o material e tornando a aprendizagem ainda mais coletiva.

Que estas páginas despertem lembranças, provoquem conversas e fortaleçam a curiosidade epistemológica. Que cada palavra estudada ajude os sujeitos da EJA não apenas a lerem e escreverem melhor, mas também a reconhecerem o valor de suas experiências e de seus conhecimentos. Afinal, como nos ensina Paulo Freire, aprender a ler a palavra está profundamente relacionado à leitura do mundo.

Diana Nara da Silva Oliveira (UECE/FAFIDAM)

ALECRIM

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O **ALECRIM** (SALVIA ROSMARINUS) É UMA ERVA AROMÁTICA ORIGINÁRIA DA REGIÃO DO MEDITERRÂNEO, ONDE CRESCE PRINCIPALMENTE EM **SOLOS** CALCÁRIOS E PODE SER ENCONTRADO DO NÍVEL DO MAR ATÉ CERCA DE 1500 METROS DE ALTITUDE. SEU NOME VEM DO LATIM ROSMARINUS, QUE SIGNIFICA "ORVALHO DO MAR", REFERÊNCIA AO **AROMA** FRESCO CARACTERÍSTICO DA PLANTA.

TRATA-SE DE UMA **PLANTA** QUE POSSUI MUITOS RAMOS, HASTES LENHOSAS E **FOLHAS** PEQUENAS, FINAS E LANCEOLADAS. A PARTE INFERIOR DAS **FOLHAS** APRESENTA COLORAÇÃO VERDE-ACINZENTADA, ENQUANTO A PARTE SUPERIOR É VERDE BRILHANTE. SUAS **FLORES**, GERALMENTE AZUIS OU ESBRANQUIÇADAS, FORMAM ESPIGAS NAS EXTREMIDADES DOS RAMOS E PODEM SURGIR DURANTE QUASE TODO O ANO.

TODA A **PLANTA** POSSUI **AROMA** FORTE E AGRADÁVEL, SENDO UTILIZADA NA CULINÁRIA, NA **MEDICINA NATURAL** E EM PRÁTICAS RELIGIOSAS. SEU ÓLEO ESSENCIAL CONTÉM SUBSTÂNCIAS COMO TANINO, PINENO E CÂNFORA, RESPONSÁVEIS POR PROPRIEDADES ESTIMULANTES E TÔNICAS. ALÉM DISSO, O **ALECRIM** É RICO EM ANTIOXIDANTES, VITAMINAS E MINERAIS, COMO VITAMINA C, CÁLCIO E FERRO.

NA **CULINÁRIA**, É MUITO USADO COMO TEMPERO DE CARNES, AVES, PEIXES. NA **MEDICINA POPULAR**, PODE AUXILIAR NO ALÍVIO DE DORES MUSCULARES, PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS E NA MELHORA DA MEMÓRIA. SUAS FLORES TAMBÉM ATRAEM ABELHAS, CONTRIBUINDO PARA A PRODUÇÃO DE MEL DE ALTA QUALIDADE.

ALECRIM



O **ALECRIM** É UMA **PLANTA** AROMÁTICA E **MEDICINAL** USADA HÁ MUITOS ANOS. SEU NOME CIENTÍFICO É ROSMARINUS OFFICINALIS, E ELA PERTENCE À MESMA FAMÍLIA

DA **HORTELÃ** E DA **LAVANDA.** O **ALECRIM** É CONHECIDO PELO CHEIRO FORTE E AGRADÁVEL E PELAS **FOLHAS** FINAS E VERDES, MUITO USADAS NA COZINHA E EM **REMÉDIOS CASEIROS.** O **ALECRIM** É UMA **PLANTA** ORIGINÁRIA DA REGIÃO DO MEDITERRÂNEO, ONDE O CLIMA É QUENTE E SECO. ATUALMENTE, É CULTIVADO EM VÁRIAS PARTES DO MUNDO.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

A - LE - CRIM

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

LA - **LE** - LI - LO - LU

CRA - CRE - CRI - CRO - CRU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

QUAL A ORIGEM DO ALECRIM E QUAL SEU NOME CIENTÍFICO?

QUESTÃO 2

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO ALECRIM E PARA QUE USAMOS NA COZINHA?

QUESTÃO 3

FORME PALAVRAS DE ACORDO COM AS SILABRAS DA PALAVRA ALECRIM.

QUESTÃO 4

ELABORE UM PEQUENO TEXTO SOBRE O ALECRIM, SEUS BENEFÍCIOS E DE QUE FORMA ELE É UTILIZADO.

QUESTÃO 5

SE CADA MAÇO DE ALECRIM TEM 12 RAMOS E O SEU BETO VENDEU 5 MAÇOS, AO TODO QUANTOS RAMOS SEU BETO VENDEU?

QUESTÃO 7

SE O QUILO DO ALECRIM CUSTA R$ 40,OO, QUANTO CUSTARÁ 250 QUILOS?

ALFAVACA

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A **ALFAVACA**, TAMBÉM CONHECIDA COMO MANJERICÃO DE **FOLHA** LARGA, BASILICÃO, ALFAVACA CHEIROSA OU **REMÉDIO-DE-VAQUEIRO**, É UMA **PLANTA** PEQUENA, MAS MUITO ESPECIAL. ELA POSSUI UM AROMA FORTE E AGRADÁVEL, QUE LEMBRA O CHEIRO DO CRAVO, SENDO FACILMENTE RECONHECIDA PELO SEU **PERFUME** MARCANTE. SUAS **FOLHAS** VERDES SÃO BASTANTE UTILIZADAS TANTO NA CULINÁRIA QUANTO NA **MEDICINA NATURAL**, TORNANDO ESSA **ERVA** MUITO VERSÁTIL NO DIA A DIA.

NA **COZINHA**, A **ALFAVACA** É USADA PARA DAR MAIS SABOR AOS **ALIMENTOS**, DEIXANDO PRATOS SIMPLES MUITO MAIS GOSTOSOS E AROMÁTICOS. JÁ NO USO **MEDICINAL**, ESSA **PLANTA** TRAZ DIVERSOS BENEFÍCIOS PARA A **SAÚDE**. ELA AJUDA NA **DIGESTÃO**, CONTRIBUINDO PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA **DIGESTIVO** E ALIVIANDO DESCONFORTOS NA BARRIGA. ALÉM DISSO, A **ALFAVACA** AUXILIA NO COMBATE À GRIPE E AO RESFRIADO, FORTALECENDO O ORGANISMO.

OUTRO **BENEFÍCIO** IMPORTANTE É SEU EFEITO CALMANTE, QUE AJUDA A **RELAXAR** E REDUZIR O ESTRESSE. UMA DAS FORMAS MAIS COMUNS DE UTILIZÁ-LA É ATRAVÉS DO **CHÁ**, FEITO COM SUAS **FOLHAS**. ASSIM, A **ALFAVACA** SE DESTACA COMO UMA **ERVA** SIMPLES, **NATURAL** E MUITO BENÉFICA PARA O CORPO E PARA A **ALIMENTAÇÃO**.

ALFAVACA



A **ALFAVACA** É UMA **PLANTA** PEQUENA, CONHECIDA PELO SEU CHEIRO FORTE E AROMÁTICO, QUE LEMBRA O CRAVO. SUAS **FOLHAS** SÃO MUITO UTILIZADAS NA CULINÁRIA PARA DAR MAIS SABOR AOS **ALIMENTOS**. ALÉM DISSO, POSSUI USO **MEDICINAL**, AJUDANDO NA DIGESTÃO

E CONTRIBUINDO PARA O BOM FUNCIONAMENTO DA **BARRIGA**. TAMBÉM AUXILIA NO COMBATE À GRIPE E AO RESFRIADO. OUTRO BENEFÍCIO IMPORTANTE É SEU EFEITO CALMANTE, QUE AJUDA A **RELAXAR**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

AL - FA - VA - CA

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

AL - EL - IL - OL - UL

FA - FE - FI - FO - FU

VA - VE - VI - VO - VU

CA - CE - CI - CO - CU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS PALAVRAS:

SAÚDE _____

PLANTA _____

ALFAVACA _____

QUESTÃO 2

O CHÁ DE ALFAVACA AJUDA A FICARMOS MAIS:

A.( ) ANSIOSO B.( ) ALEGRE C.( ) CALMO D.( ) TRISTE

QUESTÃO 3

QUAL DAS ALTERNATIVAS ABAIXO É CORRETA.

A.( ) O CHÁ DE ALFAVACA AJUDA A CURAR DOR DE DENTE E FEBRE.

B.( ) O CHÁ DE ALFAVACA AJUDA A CURAR GRIPE E RESFRIADO

C.( ) O CHÁ DE ALFAVACA AJUDA A CURAR O CANSAÇO

QUESTÃO 4

LEIA A SÍLABA **ALFAVACA** E A PARTIR DELA ESCREVA NOVAS PALAVRAS.

_____

QUESTÃO 5

ASSINALE A OPÇÃO CORRETA: A SEGUNDA SÍLABA DA PALAVRA **ALFAVACA** É:

A. ( ) CA B.( ) FA. C.( ) VAC. D.( ) FA

QUESTÃO 6

UM JARDINEIRO COMPROU 30 SEMENTES DE ALFAVACA E PRECISA DISTRIBUILAS EM 5 VASOS. QUANTAS SEMENSTES O JARDINEIRO DEIXARÁ EM CADA VASO.

QUESTÃO 7

PARA PREPARA UMA XÍCARA DE CHÁ DE ALFAVACA SÃO UTILIZADAS 3 FOLHAS SE ANA QUISER PRAPARAR 4 XÍCARAS QUANTAS FOLHAS ELA DEVE TER?

BABOSA

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A **BABOSA**, TAMBÉM CONHECIDA COMO **ALOE VERA**, É UMA **PLANTA** ORIGINÁRIA DA **ÁFRICA E DA ÁSIA**. SEU PRINCIPAL DESTAQUE É O GEL TRANSPARENTE PRESENTE DENTRO DAS FOLHAS, RICO EM NUTRIENTES E MUITO UTILIZADO POR SUAS PROPRIEDADES **MEDICINAIS**, HIDRATANTES E CICATRIZANTES.

ELA É BASTANTE USADA EM TRATAMENTOS PARA A **PELE** E **O CABELO,** ALÉM DE ESTAR PRESENTE EM **COSMÉTICOS** E **SUPLEMENTOS NATURAIS**. A BABOSA AJUDA A **HIDRATAR** A PELE, **CICATRIZAR** FERIDAS, FORTALECER OS CABELOS E TAMBÉM PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO DE PROBLEMAS **RESPIRATÓRIOS** E **DIGESTIVOS.**

APESAR DE TODOS ESSES BENEFÍCIOS, É IMPORTANTE TER CUIDADO COM O **SEU USO**, PRINCIPALMENTE POR VIA ORAL, POIS PODE CAUSAR **EFEITOS INDESEJADOS**. SEU CONSUMO **NÃO** É INDICADO PARA **GESTANTES, LACTANTES** E PESSOAS COM **DOENÇAS NO FÍGADO OU INTESTINAIS**. ANTES DE USAR NA PELE, É RECOMENDADO FAZER UM **TESTE DE SENSIBILIDADE** E EVITAR A **INGESTÃO** DO LÁTEX DA PLANTA.

BABOSA



A **BABOSA**, TAMBÉM CONHECIDA COMO **ALOE VERA**, É UMA **PLANTA** QUE TEM DESTAQUE PELO SEU GEL TRANSPARENTE DAS **FOLHAS**, RICO EM NUTRIENTES E COM PROPRIEDADES **MEDICINAIS**, HIDRATANTES E CICATRIZANTES.

É MUITO USADA NA PELE, NO **CABELO**, EM COSMÉTICOS E SUPLEMENTOS **NATURAIS**. AJUDA NA **HIDRATAÇÃO**, CICATRIZAÇÃO E FORTALECIMENTO DOS FIOS, ALÉM DE AUXILIAR PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS E DIGESTIVOS.

PORÉM, O USO ORAL EXIGE CUIDADO E NÃO É INDICADO PARA GESTANTES, LACTANTES E PESSOAS COM PROBLEMAS NO FÍGADO OU INTESTINAIS.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

BA - BO - SA

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

BA - BE - BI - BO - BU

SA - SE - SI - SO - SU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

PARA QUE A BABOSA É USADA E EM QUAIS PARTES DO CORPO ELA PODE AJUDAR?

QUESTÃO 2

ORGANIZE PARA FORMAR UMA FRASE:

PELE / A / CORPO / AJUDA / DO / BABOSA / E / NA / HIDRATAÇÃO / DA

QUESTÃO 3

LIGUE A PALAVRA AO SIGNIFICADO:

A) BABOSA ( ) PLANTA MEDICINA

B) HIDRATAÇÃO ( ) CUIDAR E NUTRIR A PELE

C) CICATRIZAÇÃO ( ) FECHAR FERIDAS

QUESTÃO 4

ASSINALE A ALTERNATIVA VERDADEIRA. A BABOSA É USADA PRINCIPALMENTE PARA:

( ) FAZER TINTA

( ) CUIDAR DA PELE E DO CABELO

( ) ALIMENTAR ANIMAIS

QUESTÃO 5

SOU VERDE E TENHO GEL POR DENTRO, CUIDO DA PELE A TODO MOMENTO. AJUDO EM FERIDAS E HIDRATAÇÃO,SOU PLANTA FAMOSA NO QUINTAL DA REGIÃO. QUEM SOU EU?

QUESTÃO 6

O GEL DA BABOSA DEVE FICAR NA PELE POR 15 MINUTOS. JULIA Á PASSOU ÀS 14H00, QUE HORAS ELA DEVE RETIRAR?

QUESTÃO 7

UMA MUDA DE BABOSA CUSTA R$ 6,00. QUANTO CUSTARÁ 5 MUDAS?

BOLDO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O **BOLDO** É UMA **PLANTA** MEDICINAL AMPLAMENTE UTILIZADA NA **MEDICINA POPULAR**, ESPECIALMENTE DEVIDO ÀS SUAS **PROPRIEDADES DIGESTIVAS** E **HEPÁTICAS**. É CONHECIDO PELO SABOR **AMARGO** CARACTERÍSTICO E PELO USO FREQUENTE EM FORMA DE **CHÁ**.

EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE BOLDO, QUE RECEBEM NOMES VARIADOS CONFORME A REGIÃO. O BOLDO-CHINÊS É POPULARMENTE CHAMADO DE BOLDO-DO-CHILE, EMBORA ESSE USO SEJA CIENTIFICAMENTE INCORRETO. O BOLDO BRASILEIRO, TAMBÉM CONHECIDO COMO BOLDO-DA-TERRA, FALSO-BOL0DO OU BOLDO-DE-JARDIM, É BASTANTE COMUM NOS **QUINTAIS** E **JARDINS**. JÁ O BOLDO-DO-CHILE É UMA ESPÉCIE DISTINTA, TRADICIONALMENTE UTILIZADA PARA **FINS MEDICINAIS** E RECONHECIDA CIENTIFICAMENTE, OS TIPOS DE BOLDO SÃO PLANTAS DIFERENTES.

BOLDO



O **BOLDO** É UMA **PLANTA MEDICINAL** USADA PRINCIPALMENTE PARA PROBLEMAS **DIGESTIVOS**, POIS AJUDA A REDUZIR A **ACIDEZ**, MELHORA O FUNCIONAMENTO DO **FÍGADO** E DO **INTESTINO**, ALÉM DE TER AÇÃO ANTIOXIDANTE, RELAXANTE E **ANTIMICROBIANA.** NO ENTANTO, O **CHÁ** DEVE SER CONSUMIDO COM **MODERAÇÃO**, POIS É CONTRAINDICADO PARA **GESTANTES**, **LACTANTES** E **CRIANÇAS** MENORES DE **6 ANOS.** SEU PREPARO É FEITO POR INFUSÃO, COM FOLHAS FRESCAS EM ÁGUA QUENTE, PODENDO SER CONSUMIDO **PURO** OU COM COMPLEMENTOS COMO **MEL** OU **LIMÃO**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

BOL - DO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

BA - BE - BI - BO - BU

DA - DE - DI - DO - DU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

SEGUNDO SEUS CONHECIMENTOS O QUE É BOLDO?

QUESTÃO 2

ORGANIZE PARA FORMAR UMA FRASE:

DIGESTÃO / AÇÃO / TEM / AJUDA / O / BOLDO / E / NA / ANTIOXIDANTE.

QUESTÃO 3

QUAIS OS BENEFICIOS DO BOLDO?

QUESTÃO 4

ASSINALE A ALTERNATIVA VERDADEIRA.
( ) O BOLDO É USADO PARA AJUDAR NA DIGESTÃO.
( ) TODA PESSOA PODE TOMAR CHÁ DE BOLDO SEM CONTRAINDICAÇÃO.

QUESTÃO 5

SOU A FOLHA AMARGA DO QUINTAL, AJUDO O ESTÔMAGO A FICAR LEGAL. DEPOIS DO ALMOÇO APAREÇO EM AÇÃO, EM FORMA DE CHÁ AJUDO NA DIGESTÃO. QUEM SOU EU?

QUESTÃO 6

DONA JOANA FAZ CHÁ DE BOLDO TODA QUINTA-FEIRA PARA SEU ESPOSO JOAQUIM, ELA UTILIZA 3 FOLHAS AO FAZER O CHÁ. QUANTAS FOLHAS DONA JOANA UTILIZA NO MÊS?

QUESTÃO 7

JOÃO TEM UMA PLANTAÇÃO DE BOLDO COM 50 FOLHAS CADA PLANTA. ELE RECEBEU UMA ENCOMENDA DE 300 FOLHAS, QUANTAS PLANTAS SEU JOÃO IRÁ PRECISAR?

CAMOMILA

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A **CAMOMILA** É UMA DAS **PLANTAS MEDICINAIS** MAIS **ANTIGAS** E **VALORIZADAS** DO MUNDO, SENDO AMPLAMENTE UTILIZADA POR SUAS PROPRIEDADES **TERAPÊUTICAS**. ORIGINÁRIA DO VELHO MUNDO E PERTENCENTE À FAMÍLIA **ASTERACEAE**, SUAS FLORES SECAS SÃO A BASE PARA **CHÁS** E **EXTRATOS** MUITO CONSUMIDOS. ENTRE AS VARIEDADES MAIS CONHECIDAS ESTÃO A **CAMOMILA ALEMÃ** (MATRICARIA CHAMOMILLA) E A **CAMOMILA ROMANA** (CHAMAEMELUM NOBILE), AMBAS RICAS EM COMPOSTOS **BIOATIVOS** IMPORTANTES PARA A **SAÚDE**.

SEUS PRINCIPAIS COMPONENTES INCLUEM **FLAVONOIDES**, COMO A **APIGENINA**, ALÉM DE TERPENOIDES E **ÓLEOS** ESSENCIAIS, RESPONSÁVEIS POR SEUS EFEITOS **CALMANTES**, **ANTI-INFLAMATÓRIOS** E **DIGESTIVOS**. O CHÁ DE CAMOMILA, UMA DAS FORMAS MAIS POPULARES DE CONSUMO, É CONHECIDO POR ALIVIAR **ANSIEDADE**, **INSÔNIA**, **CÓLICAS** E DESCONFORTOS DIGESTIVOS, SENDO RECOMENDADO ATÉ MESMO POR **ÓRGÃOS DE SAÚDE.**

ALÉM DO USO INTERNO, A CAMOMILA TAMBÉM É APLICADA EXTERNAMENTE EM COMPRESSAS, **BANHOS E LOÇÕES**, AUXILIANDO NO TRATAMENTO DE INFLAMAÇÕES, DORES E IRRITAÇÕES DA PELE. SUA VERSATILIDADE PERMITE QUE SEJA UTILIZADA NA AROMATERAPIA, **COSMÉTICOS** E **CUIDADOS PESSOAIS**.

CAMOMILA



A **CAMOMILA** É UMA **PLANTA MEDICINAL** CONHECIDA POR SEUS EFEITOS **CALMANTES**, AJUDANDO A REDUZIR A **ANSIEDADE** E MELHORAR A **QUALIDADE** DO **SONO**. TAMBÉM ALIVIA **CÓLICAS**, FACILITA A **DIGESTÃO** E POSSUI AÇÃO **ANTI-INFLAMATÓRIA** E **CICATRIZANTE**, SENDO ÚTIL PARA A **PELE**. RICA EM ANTIOXIDANTES, FORTALECE O SISTEMA **IMUNOLÓGICO**. PODE SER USADA EM FORMA DE **CHÁ** OU **COMPRESSA**. NO ENTANTO, DEVE SER EVITADA POR **ALÉRGICOS**, USADA COM CAUTELA NA **GRAVIDEZ** E COM CERTOS **MEDICAMENTOS**, ALÉM DE NÃO SER INDICADA PARA **BEBÊS PEQUENOS**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CA - MO - MI - LA

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CA - CE - CI - CO - CU

MA - ME - MI - MO - MU

LA - LE - LI - LO - LU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

ASSINALE COM V PARA VERDADEIRO E F PARA FALSO

( ) O CHÁ DE CAMOMILA É MUITO UTILIZADA COMO CALMANTE.

( ) O CHÁ DE CAMOMILA É FEITO COM ÁGUA FRIA.

( ) O CHÁ DE CAMOMILA É FEITO COM FOLHAS.

QUESTÃO 2

LEIA A PALAVRA CAMOMILA E APATIR DE SUAS SÍLABAS ESCREVA OUTRAS PALAVRAS.

QUESTÃO 3

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO CAMOMILA?

QUESTÃO 4

ESCREVA UM PEQUENO TEXTO SOBRE A CAMOMILA E SUAS PROPRIEDADES.

QUESTÃO 5

SOU SIMPLES MAS ACALMA O CORAÇÃO,
EM FORMA DE CHÁ TRAZ DESCANSO E SENSAÇÃO.
É FLOR PEQUENA, MAS DE GRANDE VALOR,
AJUDA NO SONO E ALIVIA A DOR. QUEM EU SOU?

QUESTÃO 6

O LITRO DO CHÁ DE CAMOMILA CUSTA R$ 30,00. JOÃO COMPROU 1 LITRO DESSE CHÁ E PAGOU COM UMA NOTA DE R$ 100,00. QUANTO JOÃO RECEBEU DE TROCO?

QUESTÃO 7

MARIA COSTUMA FAZER CHÁ DE CAMOMILA 3 VEZES POR SEMANA. SABENDO QUE O MÊS DE JUNHO TEM 4 SEMANAS. QUANTAS VEZES MARIA FEZ CHÁ DE CAMOMILA DURANTE ESSE MÊS?

CAPIM SANTO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

CAPIM SANTO PLANTA **MEDICINAL** MUITO USADA NO **BRASIL**, ESPECIALMENTE NO NORDESTE. TAMBÉM CONHECIDA COMO CAPIM- LIMÃO OU **CAPIM-CIDREIRA,** POR CAUSA DO CHEIRO **FORTE** E **AGRADÁVEL** DE **LIMÃO.** É UMA PLANTA PERENE ORIGINÁRIA DAS REGIÕES TROPICAIS DA ÍNDIA E DO SUDESTE ASIÁTICO, INTRODUZIDO NO BRASIL, ADAPTOU-SE PERFEITAMENTE AO **CLIMA TROPICAL**, SENDO AMPLAMENTE UTILIZADO NA **MEDICINA POPULAR** E **CULINÁRIA**. PERTENCENTE À FAMÍLIA POACEAE (GRAMÍNEAS), A MESMA DO **ARROZ E DO MILHO.**

ENTRE SEUS EFEITOS, TEM AÇÃO **ANTI-INFLAMATÓRIA** E **RELAXANTE** MUSCULAR**,** GERANDO UMA SENSAÇÃO DE RELAXAMENTO DO **CORPO** E DA **MENTE**, AJUDANDO COM UM SONO MELHOR E NO COMBATE À **INSÔNIA**. ALIVIA **DORES** DE **CABEÇA** E **CÓLICAS**, DIMINUI A **FEBRE** E AJUDA EM CASOS DE **GRIPE** E **RESFRIADO,** MELHORANDO TAMBÉM NA DIGESTÃO E REDUÇÃO DE **GASES INTESTINAIS**. FORMAS DE USO: CAPIM-SANTO **CHÁ** (INFUSÃO) DAS FOLHAS FRESCAS OU SECAS. BANHOS **RELAXANTES** COM A INFUSÃO DA PLANTA. COMPRESSAS SOBRE A TESTA PARA **ALIVIAR DORES**. ÓLEO ESSENCIAL USADO EM AROMA TERAPIA. **CUIDADOS:** O USO EM EXCESSO PODE CAUSAR QUEDA DE PRESSÃO E SONOLÊNCIA. GESTANTES DEVEM EVITAR GRANDES QUANTIDADES. É IMPORTANTE NÃO CONFUNDIR COM O CAPIM-CIDREIRA DE OUTRA ESPÉCIE. SEMPRE USAR COM **MODERAÇÃO** E **ORIENTAÇÃO**.

CAPIM SANTO



O **CAPIM-SANTO**, TAMBÉM CHAMADO **CAPIM-LIMÃO** OU CAPIM-CIDREIRA, TEM CHEIRO **FORTE** DE **LIMÃO**. É UMA **PLANTA** QUE VIVE O ANO TODO, VEIO DA **ÍNDIA** E SUDESTE ASIÁTICO, MAS SE ADAPTOU BEM AO **BRASIL**, PRINCIPALMENTE NO **NORDESTE**. FAZ PARTE DA FAMÍLIA DAS GRAMÍNEAS, IGUAL AO **ARROZ E MILHO**. AJUDA A RELAXAR **MÚSCULOS**, **CORPO** E **MENTE**, MELHORA O SONO E COMBATE A **INSÔNIA**. ALIVIA DOR DE **CABEÇA, CÓLICAS, FEBRE, GRIPE, RESFRIADO, GASES E MELHORA** A DIGESTÃO.

COMO USAR? **CHÁ** COM FOLHAS FRESCAS OU SECAS. BANHOS RELAXANTES. COMPRESSA NA TESTA PARA DOR. ÓLEO ESSENCIAL PARA CHEIRO BOM. **CUIDADOS:** NÃO EXAGERE, PODE BAIXAR A PRESSÃO OU DAR SONO. **GRÁVIDAS** EVITEM MUITO. USE POUCO E COM **ORIENTAÇÃO**. NÃO CONFUNDA COM OUTRO CAPIM-CIDREIRA

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CA- PIM

SAN - TO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CA - CE - CI - CO - CU

PA - PE - PI - PO - PU

SA - SE - SI - SO - SU

TA - TE - TI - TO - TU

ATIVIDADES

QUESTÃO 1

COMPLETE AS PALAVRAS COM AS SÍLABAS ABAIXO:

SAN - PIM - NA - Á

A) CA_____ B) _____TO C) CAPI_____GEM D) CH____

QUESTÃO 2

O CAPIM-SANTO É UMA PLANTA MUITO PRESENTE NOS QUINTAIS BRASILEIROS, MUITAS PESSOAS UTILIZAM A PLANTA PARA FAZER CHÁ CALMANTE. EM ALGUMAS TRADIÇÕES RELIGIOSAS, O CAPIM-SANTO TAMBÉM É USADO EM BANHOS DE ERVAS, QUE REPRESENTAM LIMPEZA ESPIRITUAL E PROTEÇÃO. ESSES CONHECIMENTOS FAZEM PARTE DA CULTURA POPULAR E SÃO TRANSMITIDOS ENTRE GERAÇÕES.

O TEXTO MOSTRA DOIS USOS DO CAPIM-SANTO. ESCREVA ABAIXO QUAIS SÃO

_____

_____

QUESTÃO 03

UM JARDINEIRO COLHEU 25 FOLHAS DE CAPIM-SANTO E DIVIDE EM 5 MAÇOS IGUAIS. QUANTAS FOLHAS POR MAÇO?

QUESTÃO 04

AVÔ MARIA PREPARA CHÁ DE CAPIM-SANTO PARA PEQUENO- ALMOÇO PARA TODA A SUA FAMILA : SENDO QUE 6 FOLHAS DA UM LITRO DE CHÁ, QUANTAS FOLHAS ELA USARA PARA FAZER 3 LITROS DE CHÁS PARA A SUA FAMILIA ?

QUESTÃO 05

RITA QUER FAZER CHÁ DE CAPIM- SANTOS PARA PAULA E PAULO: 2 COPOS NO TOTAL. ELA USA 6 FOLHAS. QUANTAS FOLHAS RITA COLOCA EM CADA COPO?

CRAVO DA ÍNDIA

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O **CRAVO-DA-ÍNDIA,** CUJO NOME CIENTÍFICO É SYZYGIUM AROMATICUM, É UMA **PLANTA** DE FOLHA PERENE DA FAMÍLIA DAS MIRTÁCEAS, ORIGINÁRIA DAS ILHAS **MOLUCAS** E DE **NOVA GUINÉ**. ATUALMENTE, TAMBÉM É **CULTIVADO** EM OUTRAS REGIÕES DO MUNDO, COMO AS ILHAS DE **MADAGASCAR** E **GRANADA**. ESSA PLANTA PREFERE BOSQUES **HÚMIDOS** E **FLORESCE** ENTRE OS MESES DE **MAIO** E **JUNHO**. OS CRAVINHOS SÃO OS **BOTÕES FLORAIS** SECOS DO CRAVEIRO, DE C**OLORAÇÃO ROSADA** QUANDO FRESCOS, QUE ESCURECEM AO SECAR, ADQUIRINDO UM SABOR ACRE, PICANTE E UM AROMA MUITO **CARACTERÍSTICO**. ELES SÃO AMPLAMENTE UTILIZADOS EM **CULINÁRIA** COMO ESPECIARIA, EM **PERFUMARIA** E TAMBÉM NA **FARMACOLOGIA** PARA A PREPARAÇÃO DE **MEDICAMENTOS**.

O **ÓLEO** EXTRAÍDO DO CRAVO-DA-ÍNDIA CONTÉM **EUGENOL**, QUE É UM PODEROSO ANTISSÉPTICO E ANESTÉSICO MUITO UTILIZADO EM **ODONTOLOGIA** PARA ALIVIAR **DORES DE DENTE**. ALÉM DISSO, O CRAVO-DA-ÍNDIA TEM PROPRIEDADES **MEDICINAIS** COMO TRATAMENTO PARA NÁUSEAS, INDIGESTÃO E TEM AÇÃO BACTERICIDA. UM DADO HISTÓRICO INTERESSANTE É QUE, NO INÍCIO DO SÉCULO XVI, UM QUILO DE CRAVO EQUIVALIA A **SETE GRAMAS DE OURO**, DEMONSTRANDO SEU VALOR. NA INDONÉSIA, **MAIS DE 50% DA PRODUÇÃO MUNDIAL É CONSUMIDA,** PRINCIPALMENTE PARA A FABRICAÇÃO DE CIGARROS AROMATIZADOS CHAMADOS KRETEK, MUITO POPULARES NO PAÍS.

CRAVO- DA- ÍNDIA



O **CRAVO-DA-ÍNDIA** (SYZYGIUM AROMATUM) É UMA **PLANTA** DE FOLHAS SEMPRE **VERDES,** DA FAMÍLIA DAS **MIRTÁCEAS**. VEIO DAS ILHAS MOLUCAS E NOVA GUINÉ, HOJE PLANTADAS EM MADAGASCAR E GRANADA. GOSTA DE FLORESTAS **ÚMIDAS** E **FLORESCENTES** EM **MAIO** E **JUNHO**.

OS CRAVINHOS SÃO OS B**OTÕES DE FLOR SECA**, **ROSADOS FRESCOS** QUE ESCURECEM, COM GOSTO DE **FORTE, PICANTE E CHEIRO BOM**. USADO NA COZINHA COMO **TEMPERO, PERFUME E REMÉDIOS**.

O **ÓLEO** TEM EUGENOL, ANTISSÉPTICO E ANESTÉSICO PARA **DOR DE DENTE NO DENTISTA.** AJUDA EM **NÁUSEAS**, **MÁ DIGESTÃO E MATA BACTÉRIAS**. ANTIGAMENTE, VALIA **OURO!** NA INDONÉSIA, SIRVA PARA CIGARROS KRETEK. HOJE, FÁCIL ENCONTRAR NO MERCADO, BOM PARA **SAÚDE E COSMÉTICOS**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CRA - VO

DA

ÍN - DI - A

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CRA, CRE, CRI, CRO, CRU

VA, VE, VI, VO, VU

DA, DE, DI, DO, DU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

O QUE É O CRAVO-DA-ÍNDIA E QUAL É SEU NOME CIENTÍFICO?

QUESTÃO 02

O QUE O CRAVO-DA-ÍNDIA CURA, MARCA UM X NA OPÇÃO CORRETA ?

A) PRESSÃO ALTA
B) DOR DE DENTE E NÁUSEA
C) TOSSE FORTE

QUESTÃO 03

IDENTIFIQUE AS PALAVRAS QUE NÃO PERTENCEM A ESSE GRUPO:

CRAVO, CANELA, BOTÕES, FRUTA, TEMPERO

QUESTÃO 04

1 CRAVO AROMATIZA 2 LITROS DE CHÁ. PARA 6 LITROS DE CHA , QUANTOS CRAVOS DEVE SE UASAR ?

QUESTÃO 05

O DENTISTA MANUEL USA 3 GOTAS DE ÓLEO DE CRAVO-DA-ÍNDIA POR PACIENTE. PARA 4 PACIENTES, QUANTAS GOTAS ELE USARÁ?

QUESTÃO 06

PAULA COMPRA 30 CRAVOS PRA FAZER 6 XÍCARAS DE CHÁS. QUANTOS CRAVINHOS ELA UASARA POR XÍCARA ?

CUMARU

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O **CUMARU** (DIPTERYX ODORATA), CONHECIDO COMO **FAVA TONKA OU BAUNILHA BRASILEIRA**, É UMA **PLANTA** TÍPICA DA **AMAZÔNIA,** RICA EM **CUMARINA**, QUE CONFERE AROMA DE BAUNILHA ÀS SEMENTES. USADO NA **GASTRONOMIA COMO AROMATIZANTE POTENTE** (1 FAVA EQUIVALE A 2 DE BAUNILHA), **PERFUMARIA**, INDÚSTRIA DE MÓVEIS E **MEDICINA TRADICIONAL** PARA DORES DE CABEÇA, INSÔNIA, INFLAMAÇÕES, ASMA, BRONQUITE E CÓLICAS. SUPERALIMENTO COM ANTIOXIDANTES (VITAMINA C, QUERCETINA), VITAMINAS B, MINERAIS (FERRO, COBRE, MANGANÊS) E FIBRAS; BENEFICIA SAÚDE CARDIOVASCULAR, CONTROLE GLICÊMICO, **IMUNIDADE E DIGESTÃO. ALERTA**: CUMARINA É ANESTÉSICA EM DOSES ALTAS, PODENDO SER TÓXICA OU FATAL; USAR COM CAUTELA

CUMARU



CUMARU É UMA **PLANTA** DA **AMAZÔNIA** COM CHEIRO DE **BAUNILHA** NAS SEMENTES, POR CAUSA DA **CUMARINA**. SERVE PARA TEMPERAR **COMIDA**, **PERFUME** E **REMÉDIOS** PARA DOR DE CABEÇA, **TOSSE**, ASMA E **BARRIGA**. RICO EM **VITAMINAS**, **FERRO** E **FIBRAS**, AJUDA CORAÇÃO, AÇÚCAR NO **SANGUE** E **INTESTINO**. **CUIDADO**: NÃO EXAGERE, **PODE FAZER MAL!**

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CU - MA - RU

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CA - CE - CI - CO - CU

MA - ME - MI - MO - MU

RA - RE - RI - RO - RU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

NO TEXTO, O CUMARU É CHAMADO DE "FAVA TONKA" E "BAUNILHA BRASILEIRA". EXPLIQUE PORQUE ELE RECEBE ESSES NOMES.

_____

QUESTÃO 02

MARQUE A RESPOSTA CERTA: O QUE O CUMARU AJUDA A TRATAR?

A) DOR DE DENTE E FEBRE

B) ASMA E BRONQUITE

C) GRIPE E TOSSE

QUESTÃO 03

FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS PALAVRAS: SAÚDE, FAVA E AROMAS EM SÍLABAS, DIGA QUANTAS SÍLABAS ELAS TÊM.

SAÚDE_____

FAVA_____

AROMAS_____

QUESTÃO 04

UM JARDINEIRO COMPROU 20 SEMENTES DE CUMARU E PRECISA DISTRIBUIR IGUALMENTE ENTRE 4 VASOS. QUANTAS SEMENTES ELE USARÁ POR VASO?

QUESTÃO 05

O SENHOR ANTONIO COMPROU 10 FAVAS DE CUMARU. CADA FAVA FAZ 2 LITROS DE CHÁS. QUANTOS LITROS DE CHÁS O SENHOR ANTÓNIO FARÁ?

QUESTÃO 06

A RITA USA 4G DE CUMARINA POR DIA. EM 5 DIAS, QUANTOS GRAMAS ELA UASARÁ ?

COLÔNIA

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A **COLÔNIA** (ALPINIA SPECIOSA OU ALPINIA ZERUMBET), HERBÁCEA PERENE DA FAMÍLIA ZINGIBERACEAE (COMO O GENGIBRE), ORIGINÁRIA DA **ÁSIA**, POSSUI CICLO DE VIDA **LONGO**, AROMA **SUAVE** E USO **MEDICINAL** PARA **HIPERTENSÃO** LEVE/MODERADA E **ANSIEDADE**, ALÉM DE ORNAMENTAL PELA **BELEZA**. BENEFÍCIOS **TRADICIONAIS**: ALÍVIO DE TOSSE, CATARRO, CONDIÇÕES CUTÂNEAS, SUPORTE GÁSTRICO, ANTIFÚNGICO/ANTIMICROBIANO VIA DECOCÇÕES, **RELAXANTE/SEDATIVO** PARA NERVOS E ANSIEDADE; SUGESTÕES PARA HIPERTENSÃO, CEFALEIA E INDISPOSIÇÃO DIGESTIVA, COM EVIDÊNCIA CLÍNICA LIMITADA.

ESTETICAMENTE, **FRAGRÂNCIA** SUSTENTA COSMÉTICOS NATURAIS E **BEM-ESTAR CULTURAL**, SEM SUBSTITUIR TERAPIAS COMPROVADAS.**PROPRIEDADES**: HIPOTENSIVA: REDUZ PRESSÃO ARTERIAL. DIMINUI ANSIEDADE, AÇÃO CALMANTE ,PREVINE ÚLCERAS E ALIVIA CONTRAÇÕES MUSCULARES DOLOROSAS.

ALERTA: CONTRAINDICAÇÕES POUCO PADRONIZADAS; RISCO DE IRRITAÇÃO DÉRMICA/GASTRINTESTINAL EM SENSÍVEIS; CAUTELA EM GRAVIDEZ, LACTAÇÃO OU COM FÁRMACOS DEVIDO À VARIABILIDADE DE DOSAGENS/ESPÉCIES.

COLÔNIA



A **COLÔNIA** (ALPINIA SPECIOSA) É UMA **PLANTA** ORIGINÁRIA DA **ÁSIA**, DA FAMÍLIA DO GENGIBRE. TEM **AROMA** SUAVE E É USADA **MEDICINALMENTE** PARA ALIVIAR TOSSE, ANSIEDADE E PRESSÃO ARTERIAL. TAMBÉM PODE **AJUDAR** NA DIGESTÃO E TEM PROPRIEDADES ANTIFÚNGICAS. APESAR DE SEUS BENEFÍCIOS, É **IMPORTANTE** TER **CUIDADO**, POIS PODE CAUSAR IRRITAÇÃO EM ALGUMAS PESSOAS. MULHERES GRÁVIDAS E QUEM USA MEDICAMENTOS DEVEM CONSULTAR UM PROFISSIONAL ANTES DE USAR. NÃO SUBSTITUI TRATAMENTOS MÉDICOS COMPROVADOS.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CO-LÔ-NI-A

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CO- CA, CE, CI, CO, CU

LÔ- LA, LE, LE, LI, LO, LU

NIA- NA, NE, NI, NO, NU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

SABENDO QUE AS VOGAIS SÃO: (A, E, I, O, U). LISTE AS VOGAIS PRESENTES NESSAS PALAVRAS :

C O L __ N __ , __

A LI V __ __ ,

ANS__ __ , D__ D __

PR__ SS__ __ .

QUESTÃO 02

QUAL A SÍLABA INICIAL DA PALAVRA COLÔNIA?

A) CÔ B) LO C) NI D) CO

QUESTÃO 03

MARQUE O NOME CORRETO DA ERVA:

A) KOLONIA

B) COLÔNIA

C) COLONNIA

APOS MARCA O NOME CORRETO DA ERVA PREECHA OS ESPAÇOS EM BRANCO.

BANHOS COM _____ RELAXAM OS MÚSCULOS.

NA FAMÍLIA DO GENGIBRE, A _____ É DIURÉTICA.

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

SE VOCÊ TOMA 2 XÍCARAS DE CHÁ DE COLÔNIA POR DIA, QUANTAS XÍCARAS VOCÊ TOMARA EM 5 DIAS?

QUESTÃO 02

DONA ANTÓNIA FERVE 2 XÍCARAS DE CHÁ DE COLÔNIA POR DIA (1 PARA ELA, 1 PARO MARIDO). CADA XÍCARA USA 200 ML DE ÁGUA. QUANTOS ML DE ÁGUA ELA USA POR DIA PARA FAZER AS DUAS XÍCARA DE CHÁ

QUESTÃO 03

NO MERCADINHO, 1 RAMO DE COLÔNIA CUSTA R$3. PAULA COMPRA 4 RAMOS PARA MARIA E RITA. QUANTO ELA PAGARÁ NO TOTAL?

EUCALPITO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O **EUCALIPTO** É UM **GÊNERO BOTÂNICO** (EUCALYPTUS) ORIGINÁRIO DA **AUSTRÁLIA,** TASMÂNIA E OUTRAS ILHAS DA **OCEANIA**. SUA INTRODUÇÃO NO **BRASIL** OCORREU NO SÉCULO **XIX**, COM REGISTROS DE PLANTIOS ENTRE **1825 E 1868**, DESTACANDO-SE POR SEU RÁPIDO CRESCIMENTO E GRANDE CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO A DIFERENTES REGIÕES ECOLÓGICAS. EXISTEM CERCA DE 730 ESPÉCIE**S** RECONHECIDAS, APRESENTANDO PROPRIEDADES **FÍSICAS** E **QUÍMICAS** DIVERSAS.

EVIDO A ESSA **VERSATILIDADE,** O **EUCALIPTO** É AMPLAMENTE UTILIZADO PARA FINS **COMERCIAIS** E I**NDUSTRIAIS**, COMO A PRODUÇÃO DE **CELULOSE, PAPEL, CARVÃO VEGETAL, LENHA E MÓVEIS**. NO QUE SE REFERE ÀS UTILIZAÇÕES **MEDICINAIS,** AS FONTES INDICAM QUE O EUCALIPTO É UTILIZADO NA COMPOSIÇÃO DE MEDICAMENTOS.

EMBORA O MATERIAL FORNECIDO NÃO DETALHE TRATAMENTOS ESPECÍFICOS OU AS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DETALHADAS DA PLANTA, ELE A POSICIONA COMO UM INSUMO **RELEVANTE** PARA A INDÚSTRIA **FARMACÊUTICA E MEDICINA**L, AO LADO DE SEUS OUTROS USOS PRODUTIVOS. ATUALMENTE, **O BRASIL** POSSUI **MILHÕES** DE HECTARES **PLANTADOS,** O QUE CONFERE AO SETOR UMA ALTA COMPETITIVIDADE ECONÔMICA.

EUCALIPTO



O EUCALIPTO É UMA **PLANTA** QUE VEIO DA **AUSTRÁLIA, TASMÂNI**A E ILHAS PRÓXIMAS DA OCEANIA. NO **BRASIL,** COMEÇOU A SER PLANTADO NO SÉCULO XIX, ENTRE 1825 E 1868. ELA CRESCE MUITO RÁPIDO E **SE ADAPTA A VÁRIOS LUGARES.**

EXISTEM CERCA DE 730 ESPÉCIES DIFERENTES, CADA UMA COM QUALIDADES ESPECIAIS. POR ISSO, USAMOS O EUCALIPTO PARA FAZER **CELULOSE, PAPEL, CARVÃO, LENHA E MÓVEIS**. TAMBÉM ENTRA EM **REMÉDIOS DA FARMÁCIA.** HOJE, O BRASIL TEM MILHÕES DE HECTARES PLANTADOS, O QUE AJUDA MUITO NA **ECONOMIA.**

SEPARAÇÃO SILÁBICA

EU-CA-LIP-TO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CA - CA, CE, CI, CO, CU.

LI - LA, LE, LI, LO, LU.

P - PA, PE, PI, PO, PU.

TO - TA, TE, TI, TO, TU.

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

A PALAVRA EUCALIPTO COMEÇA COM QUAL SÍLABA?

A) CA B) EU C) TO D) LI

QUESTÃO 02

CIRCULE AS VOGAIS PRESENTES NA FRASE ABAIXO:

O EUCALIPTO COMBATE A TOSSE E O RESFRIADO.

QUESTÃO 03

FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS PALAVRAS: **VAPOR, ÁRVORE** E **RESFRIADO** EM SÍLABAS E DIGA QUANTAS SÍLABAS ELAS TÊM:

SEPARAÇÃO SILÁBICA:

VAPOR_____

ÁRVORE_____

RESFRIADO_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 04

RELACIONE: LIGUE A PALAVRA À SUA RESPECTIVA SÍLABA FINAL:

RESPIRA...	T O
PEI...	Ç Ã O
ÁRVORE...	POR
VA...	RE

QUESTÃO 05

ABAIXO, AS SÍLABAS DE 5 ERVAS MEDICINAIS ESTÃO TODAS MISTURADAS. ORGANIZE AS SÍLABAS E ESCREVA O NOME CORRETO DA PLANTA.

1. LÃ - HOR - TE NOME DA ERVA:

_____

2. VA - CA - AL - FA NOME DA ERVA:

_____

3. EU - LIP - CA - TO NOME DA ERVA:

_____

4. MI - CA - MO - LA NOME DA ERVA:

_____

5. DREI - RA - CI NOME DA ERVA:

_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 06

PARA UMA INALAÇÃO, O TEMPO QUE A PESSOA RESPIRA O VAPOR É DE 10 MINUTOS. SE ELA FIZER 3 INALAÇÕES SEGUIDAS, QUANTOS MINUTOS NO TOTAL ELA VAI INALAR?

QUESTÃO 07

VOCÊ PRECISA DE 12 FOLHAS DE EUCALIPTO PARA FAZER INALAÇÃO. SE VOCÊ JÁ COLHEU 7 FOLHAS, QUANTAS FOLHAS AINDA FALTAM COLHER?

HIBISCO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

ESSA É UMA **PLANTA** DA FAMÍLIA MALVACEAE E QUE TEM CENTENAS DE ESPÉCIES SEMELHANTES. ALGUMAS DESSAS ESPÉCIES, POR EXEMPLO A **HIBISCUS** SABDARIFFA, QUE PRODUZ O POPULAR **CHÁ DE HIBISCO**, É UMA PLANTA COMESTÍVEL. PORÉM, É IMPORTANTE SABER QUE EXISTEM OUTRAS (HIBISCOS ORNAMENTAIS/DECORATIVOS) QUE NÃO SÃO INDICADAS PARA CONSUMO, JÁ QUE CONTÊM ALTO NÍVEL DE **TOXINAS** CONTIDAS EM SUAS COMPOSIÇÕES. ELAS GERALMENTE SÃO ENCONTRADAS EM JARDINS E TÊM COLORAÇÃO AMARELA, ROSA OU ROXA.

OS **CÁLICES DO HIBISCO** DURANTE MUITO TEMPO FORAM UTILIZADOS NA **MEDICINA POPULAR** PARA TRATAR HIPERTENSÃO ARTERIAL, GANHANDO ASSIM GRANDE ACEITAÇÃO NO TRATAMENTO DE MUITAS DOENÇAS EM TODO O BRASIL E O MUNDO. ESTUDOS TÊM COMPROVADO O USO DO **HIBISCO** COMO AGENTE **DIURÉTICO,** URICOSÚRICO, ANTIMICROBIANO, LEVE LAXANTE, SEDATIVO, ANTI-HIPERTENSOR, ANTITÚSSICO. ASSIM COMO, AUXILÍA NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE **LIPÍDIOS** TOTAIS, COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES, NO TRATAMENTO **GASTROINTESTINAL,** E DE PEDRA NOS RINS. ASSIM COMO PARA TRATAR DANOS NO **FÍGADO E OS EFEITOS DA EMBRIAGUEZ.**

HIBISCO



O HIBISCO É UMA PLANTA DA FAMÍLIA **MALVACEAE** QUE POSSUI MUITAS ESPÉCIES. ALGUMAS, COMO A *HIBISCUS SABDARIFFA*, SÃO USADAS PARA FAZER O **CHÁ DE HIBISCO** E PODEM SER CONSUMIDAS. PORÉM, NEM TODOS OS TIPOS SÃO PRÓPRIOS PARA ALIMENTAÇÃO.

ALGUNS **HIBISCOS** SÃO ORNAMENTAIS, ENCONTRADOS EM **JARDINS** E COM FLORES AMARELAS, ROSAS OU ROXAS, QUE PODEM TER SUBSTÂNCIAS TÓXICAS E NÃO DEVEM SER INGERIDOS. NA MEDICINA POPULAR, OS CÁLICES DO **HIBISCO** SÃO USADOS HÁ MUITO TEMPO PARA AJUDAR NO **TRATAMENTO** DA PRESSÃO ALTA. ESTUDOS TAMBÉM INDICAM QUE O **HIBISCO** PODE TER **AÇÃO DIURÉTICA**, AJUDAR NA DIGESTÃO E CONTRIBUIR PARA REDUZIR **COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS.**

SEPARAÇÃO SILÁBICA

HI-BIS-CO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

HA-HE-**HI**-HO-HU

BAS-BES-**BIS**-BOS-BUS

CA-CE-CI-**CO**-CU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

DE ACORDO COM O TEXTO, CITE DUAS FORMAS DE UTILIZAR O CHÁ DE HIBISCO E ESCREVA ABAIXO.

_____

_____

QUESTÃO 02

FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS SEGUINTES PALAVRAS ABAIXO:

FLOR:_____

FOLHAS:_____

GALHOS:_____

CÁLICES:_____

PÉTALAS:_____

MEDICINAL:_____

ORNAMENTAIS:_____

AVERMELHADO:_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 03

DENTRE ESSAS PALAVRAS ACIMA, ESCOLHA DUAS DELAS E TRANSFORME EM UMA FRASE:

_____

_____

QUESTÃO 04

DENTRE SUAS CURIOSIDADES, O HIBISCO(DO CHÁ) TEM UMA COLORAÇÃO E FORMATO BEM CARACTERÍSTICA EM SUA IDENTIFICAÇÃO, QUAL É ?

_____

_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 05

LEIA O TEXTO ABAIXO:

O **HIBISCO** É USADO ORNAMENTALMENTE COMO UMA **PLANTA** DE JARDIM QUE ADICIONA COR E BELEZA AO AMBIENTE. A PLANTA É DE FÁCIL CULTIVO, PREFERE LOCAIS COM **LUZ SOLAR DIRETA**, SENDO **POUCO EXIGENTE** EM RELAÇÃO AO TIPO DE SOLO E FREQUÊNCIA DE REGA. **NÃO TOLERA GEADAS** E SE REPRODUZ POR ESTACAS, MUDAS E SEMENTES.

AGORA CITE ABAIXO DA IMAGEM O QUE PODE TER ACONTECIDO COM ESSES PÉS DE HIBISCO:





ATIVIDADE

QUESTÃO 06

OBSERVE A IMAGEM ABAIXO:



O **HIBISCO ORNAMENTAL** GERALMENTE É DIVIDIDO EM, FOLHAS, GALHOS, CÁLICE, ÓRGÃO REPRODUTOR(COM OS PÓLENS AMARELOS) E AS **5 PÉTALAS** QUE FORMAM A **FLOR**.

JULIANA ESTAVA TENTANDO MONTAR UMA RECEITA E DECORAR **28 PRATOS** DE SOBREMESA DE **HIBISCO** COM **UMA PÉTALA DE FLOR CADA**. PARA REALIZAR ESSA RECEITA ELE PRECISARIA DE **QUANTAS FLORES** DE HIBISCO PARA DECORAR SUAS SOBREMESAS?

MASTRUZ

TEXTO DE APOIO AO PROFESSOR(A)

O MASTRUZ TEM ORIGEM NA AMÉRICA CENTRAL E SUL, UMA **PLANTA MEDICINAL** MUITO CONHECIDA NO **INTERIOR** DO **NORDESTE**. UTILIZADA HÁ GERAÇÕES COMO **REMÉDIO NATURAL**. POSSUI UM CHEIRO FORTE E SABOR MARCANTE. CONHECIDA TAMBÉM COMO **ERVA** SANTA-MARIA. DENTRE SEUS BENEFÍCIOS MEDICINAIS, O **MASTRUZ** TEM AÇÕES QUE FORTALECEM O CORPO E AJUDAM NA IMUNIDADE, COMBATENDO TAMBÉM VERMES INTESTINAIS, ALIVIA TOSSE E GRIPE, ALÉM DE AJUDAR NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS. ATUANDO COMO **ANTI-INFLAMATÓRIO** E **EXPECTORANTE**.

O MASTRUZ É UMA PLANTA BASTANTE UTILIZADA NA MEDICINA POPULAR E PODE SER **CONSUMIDA** DE DIFERENTES FORMAS. UMA DAS MANEIRAS MAIS COMUNS É POR MEIO DA **INFUSÃO (CHÁ)**, PREPARADA COM AS **FOLHAS** FERVIDAS EM ÁGUA. TAMBÉM PODE SER UTILIZADO EM **SUCO NATURAL**, COM ÁGUA OU LEITE. OUTRA FORMA DE USO É NO **XAROPE CASEIRO**, GERALMENTE PREPARADO COM MEL OU AÇÚCAR MASCAVO. ALÉM DISSO, O **MASTRUZ** PODE SER APLICADO EXTERNAMENTE EM FORMA DE **CATAPLASMA**, COM AS **FOLHAS** AMASSADAS COLOCADAS SOBRE FERIDAS.

O **CONSUMO EXCESSIVO** PODE CAUSAR IRRITAÇÃO NO ESTÔMAGO. GESTANTES E CRIANÇAS PEQUENAS DEVEM EVITAR O USO SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA. ALÉM DISSO, O **MASTRUZ** NÃO DEVE SUBSTITUIR MEDICAMENTOS PRESCRITOS POR **PROFISSIONAIS** DE **SAÚDE.**

MASTRUZ



O **MASTRUZ** É UMA **PLANTA** ORIGINÁRIA DA AMÉRICA CENTRAL E DO SUL, E MUITO CONHECIDA NO **INTERIOR DO NORDESTE**. HÁ MUITAS GERAÇÕES ELE É USADO COMO **REMÉDIO NATURAL**. TEM CHEIRO FORTE E TAMBÉM É CHAMADO DE **ERVA-**DE-SANTA-MARIA. NA **MEDICINA POPULAR**, É USADO PARA AJUDAR A FORTALECER O CORPO, ALIVIAR TOSSE E GRIPE, COMBATER VERMES E AJUDAR NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS.

PODE SER USADO COMO **CHÁ**, **SUCO** DAS FOLHAS, XAROPE CASEIRO COM MEL OU AÇÚCAR MASCAVO OU COMO **CATAPLASMA**, COM AS **FOLHAS** AMASSADAS SOBRE FERIDAS. PORÉM, O USO EM EXCESSO PODE CAUSAR IRRITAÇÃO NO ESTÔMAGO. **GESTANTES** E **CRIANÇAS** PEQUENAS DEVEM EVITAR O CONSUMO SEM ORIENTAÇÃO **MÉDICA**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

MAS-TRUZ

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

MAS-MES-MIS-MOS-MUS

TRAS-TRES-TRIS-TROS-**TRUS**

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

RESOLVA O CAÇA PALAVRAS ABAIXO:

CHÁ, CURA, QUINTAL, NATURAL, REMÉDIO, CASEIRO, SUCO, PLANTA, MUNIDADE E MEDICINAL.

E	X	V	A	F	F	N	Z	K	V	Á	F
M	E	D	I	C	I	N	A	L	H	E	O
N	P	L	I	Y	F	M	A	C	C	C	E
I	A	B	A	Z	H	R	J	X	U	J	W
U	M	T	X	E	U	I	P	S	E	N	P
R	C	U	U	C	C	L	W	D	G	R	J
P	E	A	N	R	Q	U	I	N	T	A	L
G	L	M	S	I	A	R	P	U	M	E	D
H	E	A	É	E	D	L	Y	J	F	X	R
J	G	K	N	D	I	A	Z	T	I	C	P
J	V	Z	N	T	I	R	D	T	W	L	N
D	A	P	F	I	A	O	O	E	U	E	K

ATIVIDADES

QUESTÃO 02

ESCREVA ABAIXO O PRINCIPAL BENEFÍCIO DO MASTRUZ COM LEITE.

_____

_____

QUESTÃO 03

FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS SEGUINTES PALAVRAS ABAIXO:

CHÁ:_____

CURA:_____

SUCO:_____

PLANTA:_____

QUINTAL_____

REMÉDIO:_____

CASEIRO:_____

IMUNIDADE:_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 04

OBSERVE A IMAGEM ABAIXO E DESCREVA QUAIS FORMAS DE USO DO MASTRUZ AS IMAGENS ESTÃO ILUSTRANDO:



ATIVIDADES

QUESTÃO 05

OBSERVE AS PALAVRAS EM DESTAQUE ABAIXO:

CURA NATURAL PLANTA MEDICINAL
REMÉDIO CASEIRO

A)SEPARE AS PALAVRAS DE CADA GRUPO E ESCREVA ABAIXO **APENAS A PALAVRA INICIAL:**

EXEMPLO:
CASA GRANDE → CASA

AGORA É SUA VEZ:
CURA NATURAL _____
PLANTA MEDICINAL _____
REMÉDIO CASEIRO _____

B)PROCURE NO DICIONÁRIO E DIALOGUE COM A TURMA O SIGNIFICADO DESSAS PALAVRAS COLOCADAS NA RESPOSTA.

ATIVIDADES

QUESTÃO 06

EM UM RITUAL DE LIMPEZA ESPIRITUAL, UMA PESSOA UTILIZA RAMOS DE MASTRUZ. PARA CADA BANHO, SÃO USADOS 3 RAMOS DA PLANTA. REFLITA COMIGO, SE ELA FARÁ ESSE BANHO DURANTE 5 DIAS SEGUIDOS:
QUANTOS RAMOS DE MASTRUZ SERÃO NECESSÁRIOS AO TODO?

QUESTÃO 07

NA FEIRA DE REDENÇÃO, UM VENDEDOR ESTÁ COMERCIALIZANDO RAMOS DE MASTRUZ. CADA RAMO CUSTA R$ 3,00. UMA SENHORA COMPROU 4 RAMOS PARA FAZER CHÁ E MAIS 2 RAMOS PARA PREPARAR UM XAROPE. QUANTOS RAMOS ELA COMPROU AO TODO? E QUANTO CUSTOU?

LOURO

TEXTO DE APOIO AO PROFESSOR(A)

A **FOLHA** DE **LOURO**(PLANTA) TEM UM SABOR FORTE E AMARGO, COM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES DESCOBERTAS NO EXTRATO DA **FOLHA** DE **LOURO**. SUA ORIGEM É ENCONTRADA NA ÁSIA MENOR, NATIVA DO MEDITERRÂNEO E DA ÁSIA OCIDENTAL, MUITO UTILIZADA COMO **CONDIMENTO** NA **CULINÁRIA** MUNDIAL.

O **LOURO** É RICO EM ANTIOXIDANTES E É UMA BOA FONTE DE MINERAIS E **FIBRAS** ALIMENTARES. ELE COMPLEMENTA O SABOR DOS ALIMENTOS, JÁ O **CHÁ DE LOURO** É USADO PARA **TRATAR** DORES DE ESTÔMAGO, ELIMINAR O MUCO DOS PULMÕES, RESFRIADOS E DORES DE GARGANTA. (GOODRICH ET AL., 1980).

TRADICIONALMENTE, TEM SIDO USADO NO **TRATAMENTO** DE PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS, COMO MÁ DIGESTÃO, FLATULÊNCIA, ERUCTAÇÃO E DISTENSÃO EPIGÁSTRICA, ALÉM DE SER USADO COMO DIURÉTICO E POSSUI DIVERSOS EFEITOS ANALGÉSICOS (ELMASTAŞ ET AL., 2006). O **LOURO** É ÓTIMO PARA ADICIONAR **SABOR** E **AROMA** AOS ALIMENTOS E A MUITOS PRATOS, ALÉM DE OFERECER BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

AS **FORMAS DE USO** EM PORTUGAL E NO BRASIL SÃO BEM PARECIDAS, UM INGREDIENTE CLÁSSICO E QUASE INDISPENSÁVEL NA PREPARAÇÃO DE **FEIJÕES** (COMO A FEIJOADA BRASILEIRA), LENTILHAS, SOPAS, ENSOPADOS E MOLHOS. TAMBÉM É COMUM NO PREPARO DO ARROZ, PARA AROMATIZAR E AJUDAR A MANTER OS GRÃOS SOLTINHOS.

LOURO



A **FOLHA** DE **LOURO** É UMA PLANTA MUITO USADA NA **COZINHA,**POSSUI SABOR FORTE E UM POUCO AMARGO. O **LOURO** VEIO DA REGIÃO DO MEDITERRÂNEO E DA ÁSIA, UTILIZADO EM VÁRIOS LUGARES DO MUNDO. ESSA **PLANTA** POSSUI SUBSTÂNCIAS QUE AJUDAM A PROTEGER O CORPO E TAMBÉM TEM **MINERAIS** E **FIBRAS.** O **CHÁ** DE **LOURO** É USADO COMO **REMÉDIO CASEIRO** PARA **DOR DE ESTÔMAGO**, **RESFRIADO** E **DOR DE GARGANTA**. NA CULINÁRIA DO BRASIL E DE PORTUGAL, O **LOURO** É USADO EM **FEIJÃO/FEIJOADA**, ARROZ, SOPAS, MOLHOS E ENSOPADOS, DANDO MAIS SABOR E AROMA AOS **ALIMENTOS**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

LOU-RO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

LAU-LEU-LIU-**LOU**-LUU

RA-RE-RI-**RO**-RU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

VOCÊ APRENDEU A USAR ERVAS MEDICINAIS COM QUEM?

_____

QUESTÃO 02

ALÉM DESSAS FUNÇÕES COLOCADAS AQUI, VOCÊ CONHECE MAIS ALGUM BENEFÍCIO OU OUTROS MODOS DE USO DO LOURO ? SE NÃO, COLOQUE COMO O LOURO É MAIS UTILIZADO NA SUA CASA OU NA SUA REGIÃO?

_____

_____

QUESTÃO 03

PREENCHA A FRASE A SEGUIR DE ACORDO COM OS ITENS ABAIXO:

O CHÁ DE _____ É USADO PARA _____.

A) LOURO- RACHADURAS NOS PÉS
B) MATE - QUEIMADURAS
C) LOURO- DOR NO ESTÔMAGO
D) LOURO- DECORAÇÃO

ATIVIDADES

QUESTÃO 04

ESCREVA ABAIXO O MODO DE PREPARO, INGREDIENTES DE ACORDO COM AS IMAGENS ABAIXO:

INGREDIENTES:



MODO DE PREPARO:



_____ _____

_____ _____

_____ _____

QUESTÃO 05

OBSERVE AS PALAVRAS RETIRADAS DO TEXTO:

LOURO, COZINHA, FEIJOADA

AGORA, UTILIZE A **PRIMEIRA SÍLABA DE CADA PALAVRA** PARA FORMAR UMA NOVA PALAVRA.

_____

_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 06

MARIANA GANHOU 8 FOLHAS DE LOURO PARA FAZER CHÁ. ELA USOU 3 FOLHAS PARA PREPARAR O CHÁ DA MANHÃ. QUANTAS FOLHAS DE LOURO SOBRARAM? DEPOIS, MARIANA FOI À CASA DE SUA AVÓ E PEDIU MAIS 7 FOLHAS DE LOURO. COM QUANTAS FOLHAS DE LOURO MARIANA FICOU AO TODO?

QUESTÃO 07

APÓS MARIANA TER ESSA QUANTIDADE DE FOLHAS, ELA USOU PARA FAZER CHÁ PARA SUAS AMIGAS, CADA XÍCARA ELA UTILIZOU 4 FOLHAS DE LOURO, QUANTAS XÍCARAS DE CHÁ FORAM FEITAS COM ESSA QUANTIDADE DE FOLHAS DE LOURO ?

TEXTO DE APOIO AO PROFESSOR(A)

O **CHÁ DE HORTELÃ** É UMA BEBIDA NATURAL MUITO CONHECIDA E UTILIZADA POR MUITAS PESSOAS DEVIDO AOS SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. ALÉM DE TER UM SABOR AGRADÁVEL E REFRESCANTE, O **CHÁ** DE **HORTELÃ** PODE AJUDAR NO CUIDADO COM O CORPO.

UM DOS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO CHÁ DE **HORTELÃ** É AJUDAR NA **DIGESTÃO**. ELE PODE ALIVIAR GASES, CÓLICAS E A SENSAÇÃO DE ESTÔMAGO PESADO APÓS AS REFEIÇÕES. TAMBÉM É CONHECIDO POR AJUDAR A REDUZIR ENJOO E NÁUSEAS, POIS O AROMA E O MENTOL PRESENTES NA **PLANTA** AJUDAM A ACALMAR O ESTÔMAGO. OUTRO **BENEFÍCIO** IMPORTANTE É O ALÍVIO DE DORES DE CABEÇA LEVES, JÁ QUE O MENTOL TEM UM EFEITO **REFRESCANTE** E **RELAXANTE**.

O **CHÁ DE HORTELÃ** TAMBÉM PODE AJUDAR A DESCONGESTIONAR AS VIAS RESPIRATÓRIAS, UTILIZADO EM CASOS DE GRIPE, RESFRIADO OU SINUSITE. ALÉM DISSO, POSSUI UM LEVE EFEITO **CALMANTE**, AJUDANDO A **RELAXAR** E MELHORAR O SONO E A MSUCULATURA DO CORPO QUANDO CONSUMIDO ANTES DE DORMIR. OUTRO **BENEFÍCIO** BEM COMUM É AJUDAR A REFRESCAR O HÁLITO, COMBATENDO BACTÉRIAS QUE CAUSAM O MAU CHEIRO NA BOCA.

O **PREPARARO** DO **CHÁ,** BASTA FERVER UMA **XÍCARA** DE ÁGUA, ADICIONAR UMA COLHER DE SOPA DE **FOLHAS** DE HORTELÃ FRESCAS OU SECAS, TAMPAR E DEIXAR EM INFUSÃO POR CERCA DE 5 A 10 MINUTOS. A BEBIDA PODE SER CONSUMIDA ATÉ DUAS OU TRÊS VEZES POR DIA.

É IMPORTANTE TER ALGUNS **CUIDADOS**. GESTANTES PESSOAS QUE AMAMENTAM DEVEM EVITAR O CONSUMO EM GRANDES QUANTIDADES. BEBÊS E CRIANÇAS PEQUENAS DEVEM CONSUMIR APENAS COM ORIENTAÇÃO MÉDICA. PESSOAS QUE SOFREM COM REFLUXO OU AZIA TAMBÉM DEVEM TER CUIDADO, POIS O CHÁ PODE PIORAR ESSES SINTOMAS. PROCURARE SEMPRE UMA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM **CASO DE ALERGIA.**

HORTELÃ



O CHÁ DE **HORTELÃ** É UMA BEBIDA **NATURAL** MUITO USADA PARA AJUDAR NA SAÚDE. ELE PODE **MELHORAR A DIGESTÃO,** ALIVIAR GASES, CÓLICAS E ENJOO. TAMBÉM AJUDA A ALIVIAR DORES DE CABEÇA LEVES, MELHORARANDO A **RESPIRAÇÃO** EM CASOS DE GRIPE OU RESFRIADO, DEIXANDO TAMBÉM O **HÁLITO** MAIS FRESCO. ALÉM DISSO, TEM EFEITO CALMANTE E PODE AJUDAR NO SONO E NAS CÓLICAS MENSTRUAIS. PARA PREPARAR, FERVA UMA XÍCARA DE ÁGUA, COLOQUE FOLHAS DE HORTELÃ E DEIXE DESCANSAR POR ALGUNS MINUTOS, E SIRVA-SE. **GESTANTES**, **CRIANÇAS** PEQUENAS E PESSOAS COM REFLUXO DEVEM TER CUIDADO AO CONSUMIR.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

HOR-TE-LÃ

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

HAR-HER-HIR-**HOR**-HUR

TA-**TE**-TI-TO-TU

LA-LE-LI-LO-LU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

MARQUE VERDADEIRO OU FALSO NAS SEQUINTES AFIRMAÇÕES

O CHÁ DE HORTELÃ É FEITO COM FOLHAS.( )
SÓ SE COMPRA CHÁ DE HORTELÃ NO MERCADO.( )
HORTELÃ REFRESCA O HÁLITO DA BOCA ( )
É CONTRAINDICADO PARA GESTANTES E LACTANTES ( )

QUESTÃO 02

REALIZE A SEPARAÇÃO SILÁBICA DAS SEGUINTES PALAVRAS E COLOQUE A QUANTIDADE DE SÍLABAS:

FOLHA ( ) _____
HORTELÃ ( )_____
ÁGUA ( )_____
QUENTE ( )_____
HORA ( )_____
HORIZONTE ( )_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 03

COMPLETE AS FRASES COM AS PALAVRAS DO QUADRO ABAIXO:

DIGESTÃO – REFRESCANTE – MEDICINAL – FOLHAS – AROMA – POPULAR

O CHÁ DE HORTELÃ É MUITO USADO COMO REMÉDIO _____.

O HORTELÃ AJUDA A MELHORAR A _____ APÓS AS REFEIÇÕES.

O CHEIRO DA HORTELÃ É CONHECIDO PELO SEU _____ AGRADÁVEL.

PODEMOS USAR AS _____ DE HORTELÃ PARA FAZER CHÁ.

O SUCO COM HORTELÃ FICA MAIS _____ NOS DIAS QUENTES.

A HORTELÃ É UMA PLANTA MUITO UTILIZADA NA MEDICINA _____.

ATIVIDADES

QUESTÃO 04

QUAIS PRODUTOS PODEM SER ENCONTRADOS COM FRAGRÂNCIA DE HORTELÃ NO MERCADO? VOCÊ JÁ UTILIZOU ALGUM PRODUTO COM ESSA ERVA ?

_____

_____

_____

QUESTÃO 05

COMPLETE AS PALAVRAS COM ÇÃO E TÃO:

RESPIRA_____
INFORMA _____
DIGES_____

RESPONDA:
ESSAS PALAVRAS FICARAM MAIORES OU MENORES DEPOIS QUE VOCÊ COMPLETOU?ESCREVE OUTROS DOIS EXEMPLOS(COM CÃO E TÃO)

_____

_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 06

1) ANA FOI À FEIRA COMPRAR HORTELÃ PARA FAZER CHÁ.
CADA MAÇO DE HORTELÃ CUSTA R$ 2,00.
ELA COMPROU **3 MAÇOS** E PAGOU COM UMA NOTA DE R$ 10,00.

A) QUANTO ANA GASTOU AO TODO?
3 × 2 = _____

B) QUANTO ELA RECEBEU DE TROCO?
10 - _____ = _____

QUESTÃO 07

APÓS MARIANA TER ESSA QUANTIDADE DE FOLHAS, ELA USOU PARA FAZER CHÁ PARA SUAS AMIGAS, CADA XÍCARA ELA UTILIZOU 4 FOLHAS DE LOURO, QUANTAS XÍCARAS DE CHÁ FORAM FEITAS COM ESSA QUANTIDADE DE FOLHAS DE LOURO ?

MALVARISCO

TEXTO DE APOIO AO PROFESSOR(A)

O **MALVARISCO** É UMA **PLANTA MEDICINAL** MUITO CONHECIDA E UTILIZADA NO BRASIL, PRINCIPALMENTE NAS REGIÕES NORTE E NORDESTE. MUITAS PESSOAS USAM ESSA **PLANTA** COMO **REMÉDIO ML** PARA AJUDAR NO CUIDADO COM A SAÚDE. SEU NOME CIENTÍFICO É ALTHAEA OFFICINALIS, E ELA TAMBÉM PODE SER CHAMADA DE HORTELÃ-GORDA, MALVA-CHEIROSA, HORTELÃ-DA-FOLHA-GROSSA OU ORÉGANO-FRANCÊS. É UMA **PLANTA** FÁCIL DE CULTIVAR E PODE CRESCER BEM EM VASOS, QUINTAIS OU CANTEIROS, POIS GOSTA DE SOL E PRECISA DE POUCA ÁGUA.

AS FOLHAS DO **MALVARISCO** SÃO MUITO USADAS NA **MEDICINA POPULAR**. SEGUNDO O CONHECIMENTO **TRADICIONAL** E ALGUNS ESTUDOS, ESSA **PLANTA** PODE AJUDAR PRINCIPALMENTE EM PROBLEMAS RELACIONADOS À **RESPIRAÇÃO** E À GARGANTA. ELA PODE ALIVIAR SINTOMAS COMO TOSSE, ROUQUIDÃO, GRIPE, RESFRIADO E INFLAMAÇÃO NA GARGANTA. ALÉM DISSO, POSSUI AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTIMICROBIANA, QUE AJUDA A COMBATER BACTÉRIAS, E TAMBÉM EXPECTORANTE, AJUDANDO A SOLTAR O CATARRO. EM ALGUNS CASOS, TAMBÉM É UTILIZADA PARA AJUDAR NA CICATRIZAÇÃO DE PEQUENAS FERIDAS NA PELE E ALIVIAR DORES LEVES.

UMA FORMA COMUM DE **USAR** O **MALVARISCO** É NO PREPARO DE **CHÁ** OU **XAROPE CASEIRO**. O CHÁ É FEITO COM **FOLHAS** DA **PLANTA** EM ÁGUA QUENTE. JÁ O **XAROPE** PODE SER PREPARADO COM FOLHAS, AÇÚCAR OU MEL, FORMANDO UM LAMBEDOR PARA ALIVIAR A TOSSE. MESMO SENDO **NATURAL**, É IMPORTANTE USAR COM CUIDADO E **RESPONSABILIDADE**.

MALVARISCO



O **MALVARISCO** É UMA **PLANTA MEDICINAL** MUITO CONHECIDA NO BRASIL, PRINCIPALMENTE NO **NORTE** E **NORDESTE**. MUITAS PESSOAS USAM SUAS FOLHAS COMO REMÉDIO CASEIRO PARA ALIVIAR TOSSE, GRIPE, ROUQUIDÃO E DOR NA GARGANTA. ELE TAMBÉM PODE AJUDAR EM PROBLEMAS DE **RESPIRAÇÃO** E EM PEQUENAS **FERIDAS NA PELE**.

UMA FORMA SIMPLES DE USAR É FAZENDO CHÁ, COLOCANDO ALGUMAS **FOLHAS** EM ÁGUA QUENTE. O **MALVARISCO** FAZ PARTE DOS **SABERES POPULARES** E PODE AJUDAR NO CUIDADO COM A **SAÚDE** QUANDO USADO COM ATENÇÃO E **RESPONSABILIDADE**.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

MAL-VA-RIS-CO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

MAL-MEL-MIL-MOL-MUL

VA-VE-VI-VO-VU

RAS-RES-**RIS**-ROS-RUS

CA-CE-CI-**CO**-CU

ATIVIDADES

QUESTÃO 01

COMPLETA A FRASE SEGUNDO O TEXTO.

A)É UMA _____MEDICINAL COMUM NO _____ E _____DO BRASIL

B)_____DE _____ EM _____, ELA GOSTA DE _____ POUCA _____.

QUESTÃO 02

DE ACORDO COM O TEXTO, PARA QUE SERVE O MALVARISCO E COMO ELE PODE SER UTILIZADO NO DIA A DIA?

A) APENAS COMO ALIMENTO, SENDO USADO EM SALADAS.
B) PARA CUIDAR DA SAÚDE, SENDO USADO PRINCIPALMENTE EM FORMA DE CHÁ.
C) SOMENTE PARA TRATAR DOENÇAS GRAVES EM HOSPITAIS.
D) APENAS COMO PLANTA ORNAMENTAL, SEM USO MEDICINAL.

ATIVIDADES

QUESTÃO 03

SEGUNDO O TEXTO, QUAIS SÃO OS OUTROS NOMES DO MALVARISCO, E POR QUE ESSA PLANTA É FÁCIL DE PLANTAR?

_____

_____

_____

QUESTÃO 04

LEIA AS PALAVRAS ABAIXO:

MALDOSO, VACA, RISCAR E COMIDA

AGORA RESPONDA:

A)CIRCULE AS SÍLABAS INICIAIS DAS PALAVBRAS ACIMA.

B)APÓS ISSO ESCREVA ABAIXO A PALAVRA QUE SE FORMOU JUNTANDO AS SILABAS CIRCULADAS.

_____

ATIVIDADES

QUESTÃO 05

PARA PREPARAR O XAROPE, SÃO USADAS 30 FOLHAS DE MALVARISCO. LUCAS SEPAROU 18 FOLHAS AO TOTAL, QUANTAS FOLHAS AINDA FALTAM PARA FAZER O XAROPE? RESOLVE: 18+____ =30

QUESTÃO 06

O CHÁ DEVE FICAR EM INFUSÃO POR 10 MINUTOS (INFUSÃO É DEIXAR A FOLHA DENTO DA ÁGUA MUITO QUENTE).

MACIEL COMEÇOU A PREPARAR O CHÁ AS 12H00, EM QUE HORÁRIO ESTARÁ PRONTO?

INDIQUE (COM LAPIS DE CORES DIFERENTES) O HORARIO QUE COMEÇOU O PREPARO E O HORÁRIO DE FINALIZAÇÃO NO RELOGIO ABAIXO:



OBSERVATÓRIO VOZES DA EJA • BRASIL-ÁFRICA



UNILAB
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Sase
Secretaria de Articulação Intersetorial e com os Sistemas de Ensino