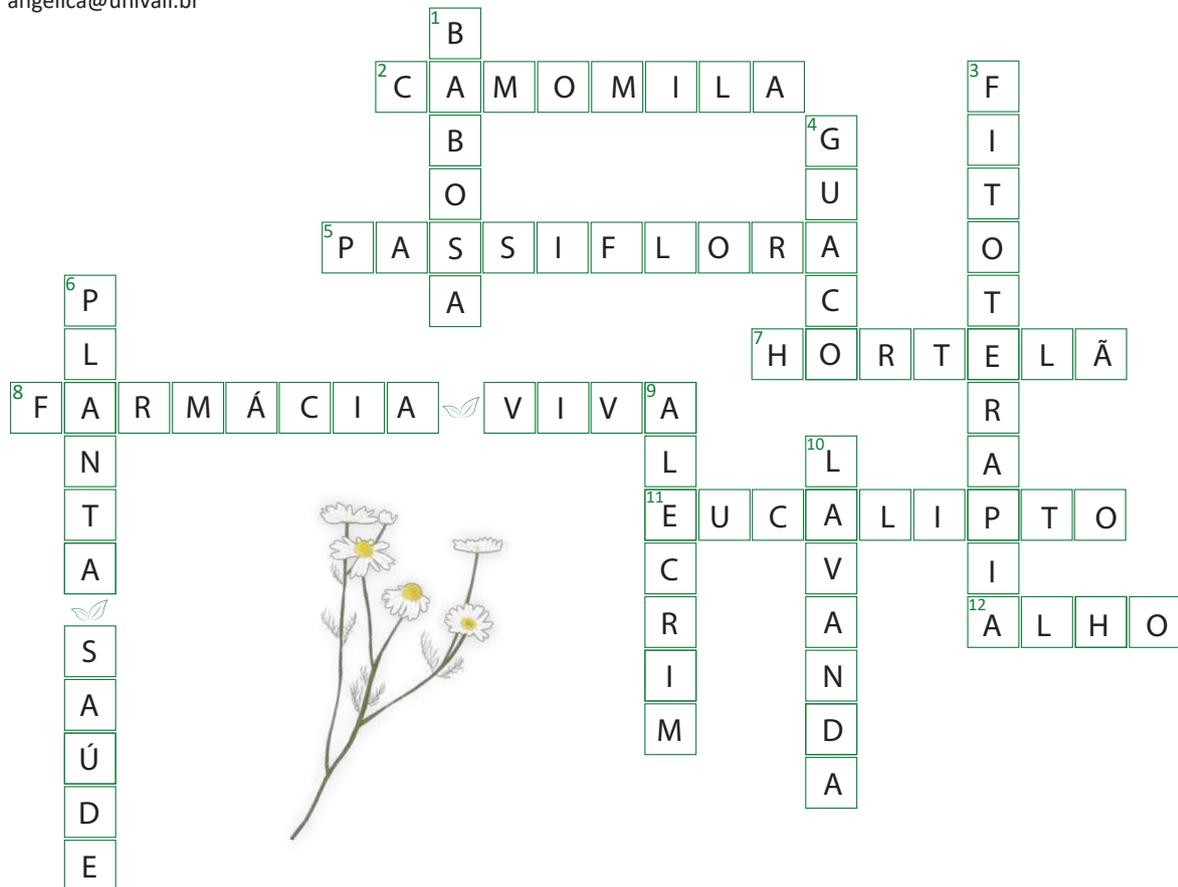


# PALAVRAS-CRUZADAS

Esta atividade traz conceitos reconhecidos pelo Ministério da Saúde e informações do uso de algumas das espécies vegetais, popularmente conhecidas devido às suas propriedades alimentícias e terapêuticas.

**Autores:** BEIER, Laurine Landvoigt<sup>1</sup>; COUTO, Angélica Garcia<sup>2</sup> - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI, Itajaí-SC)

<sup>1</sup>Acadêmica de Enfermagem; <sup>2</sup>Professora Coordenadora do Projeto de intervenção PROESDE - Plante Saúde - angelica@univali.br



## HORIZONTAIS

2. Suas flores possuem sabor suave e efeito sedativo leve, quando ingeridas na forma de chá.
5. Fitoterápico disponível no SUS que auxilia a tratar sintomas de ansiedade e insônia.
7. Suas folhas são usadas em sucos, água aromatizadas, pelo sabor refrescante. Seu chá é comumente usado como digestivo, e a inalação do óleo como descongestionante.
8. É um Programa de fitoterapia em prol da assistência farmacêutica, para tratar sintomas comuns e de menor gravidade.
11. Suas folhas são aromáticas, possuem odor refrescante, e seu óleo essencial quando inalado é usado como descongestionante.
12. Muito utilizado no dia a dia, para temperar os alimentos, pode ajudar na regulação da pressão arterial e como antisséptico.

## VERTICAIS

1. Sua mucilagem forma um filme protetor e reparador da pele e cabelos, e como cicatrizante em queimaduras solares.
3. É a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos para manutenção e obtenção da saúde.
4. O xarope ou o chá das folhas são muito utilizados para tratar a tosse.
6. Programa de extensão universitária na Univali, que apoia o conhecimento tradicional e científico sobre as plantas medicinais e alimentícias no cuidado à saúde, com incentivo ao cultivo.
9. Suas folhas são muito aromáticas, podendo ser usada em temperos, como sal de ervas, e seu óleo é usado na aromaterapia como estimulante.
10. O aroma das folhas e flores é usado como calmante como auxiliar no tratamento de ansiedade problemas no sono. Seu perfume é notado em vários produtos de limpeza.

**Conteúdo da série de atividades educativas, extraída da Cartilha "Plantas Medicinais e Fitoterápicos: guia para professores". Itajaí: UNIVALI, 2023.**