

Tatiane Sueli
Coutinho



SUPER ERVAS



editora IFC

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA CATARINENSE

Reitora

Sônia Regina de Souza Fernandes

Pró-Reitora de Ensino

Josefa Surek de Souza

Pró-Reitora de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

Fátima Peres Zago de Oliveira

Pró-Reitor de Extensão

Fernando José Taques

Pró-Reitora de Desenvolvimento Institucional

Jamile Delagnelo Fagundes da Silva

Pró-Reitor de Administração

Stefano Moraes de Marco

EDITORA IFC

Coordenadora

Leila de Sena Cavalcante

Conselho Editorial

Cladecir Alberto Schenkel

Fernando José Garbuio

Josefa Surek de Souza



CONTATO

Rua das Missões, nº 100 - Ponta Aguda - CEP: 89.051-000 – Blumenau/SC
Fone: (47) 3331-7850 | E-mail: editora@ifc.edu.br

Obra

Super Ervas

Autora

Tatiane Sueli Coutinho

Capa

Alerson Luiz Coutinho Filho

Projeto Gráfico e Diagramação

Alerson Luiz Coutinho Filho

Revisão linguística

Jessyca Finantes do Carmo Bozio Cipriano

Copyright © Tatiane Sueli Coutinho. Todos os direitos reservados. Proibida a venda.
As informações contidas no livro são de inteira responsabilidade dos seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Instituto Federal Catarinense

C871s Coutinho, Tatiane Sueli.
 Super ervas / Tatiane Sueli Coutinho ; ilustrador Alerson Luiz Coutinho
 Filho. – Blumenau : Editora IFC, 2021.
 33 p.: il.; color.

ISBN: 978-65-88089-09-5

1. Plantas medicinais. 2. Ervas – uso terapêutico. 3. História em quadri-
nhos. I. Coutinho Filho, Alerson Luiz. II. Título.

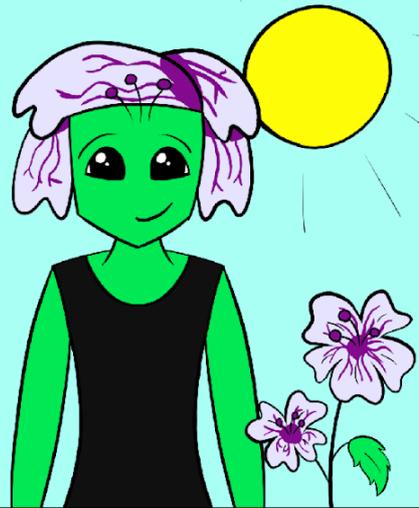
CDD 615.32

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária: Shyrlei K. Jagielski Benkendorf – CRB 14/662, com os dados
fornecidos pela Editora IFC.

**CONTATO**

Rua das Missões, nº 100 - Ponta Aguda - CEP: 89.051-000 – Blumenau/SC
Fone: (47) 3331-7850 | E-mail: editora@ifc.edu.br

Capitã Malva

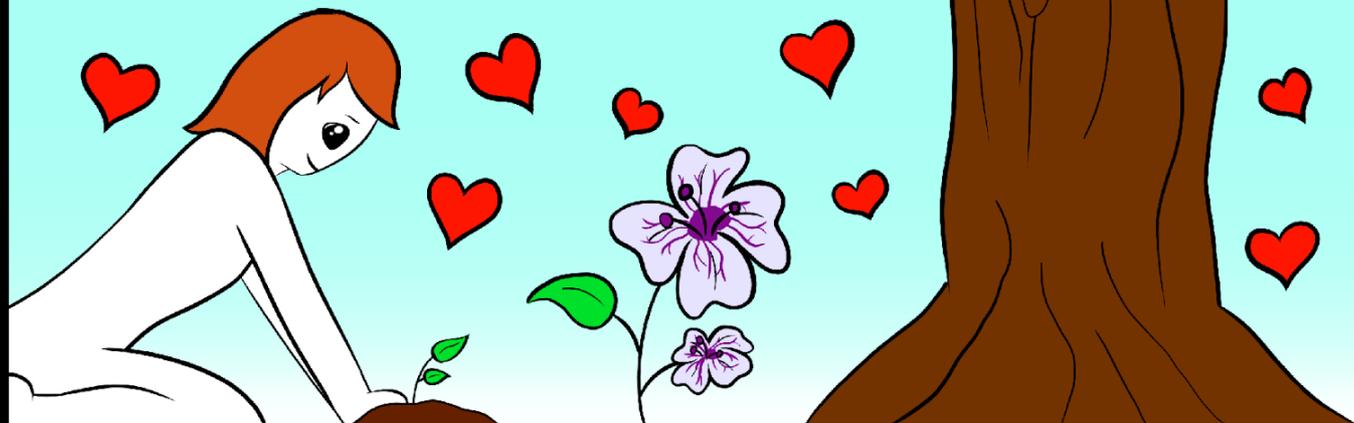


A Terra estava sendo destruída pelos seus habitantes.

Eram guerras, fome, sede, poluição, mortes...

Tudo por dinheiro!!!
Qual o sentido de tudo isso?

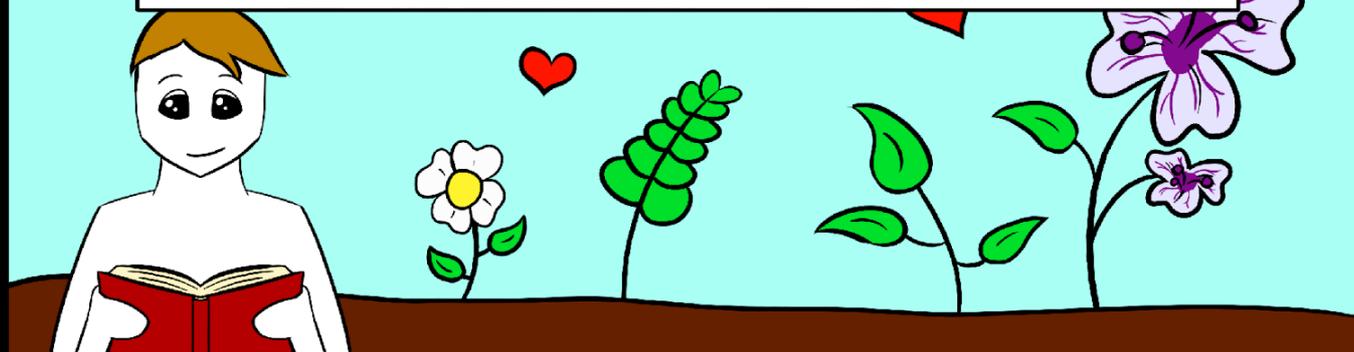
Os humanos adoravam a tecnologia e muitos a usavam pra fazer o bem.



Porém, algumas pessoas prejudicavam o planeta com o uso desta ferramenta.



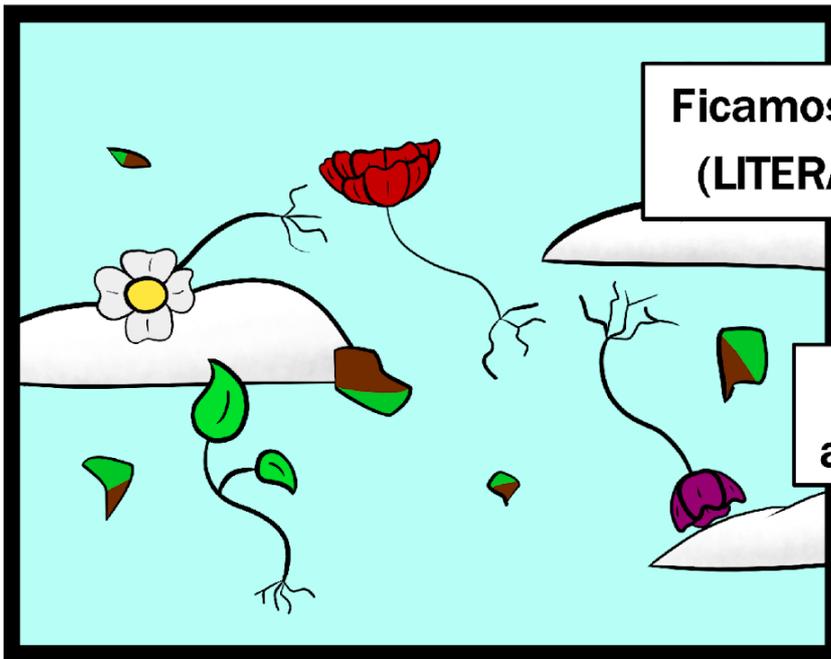
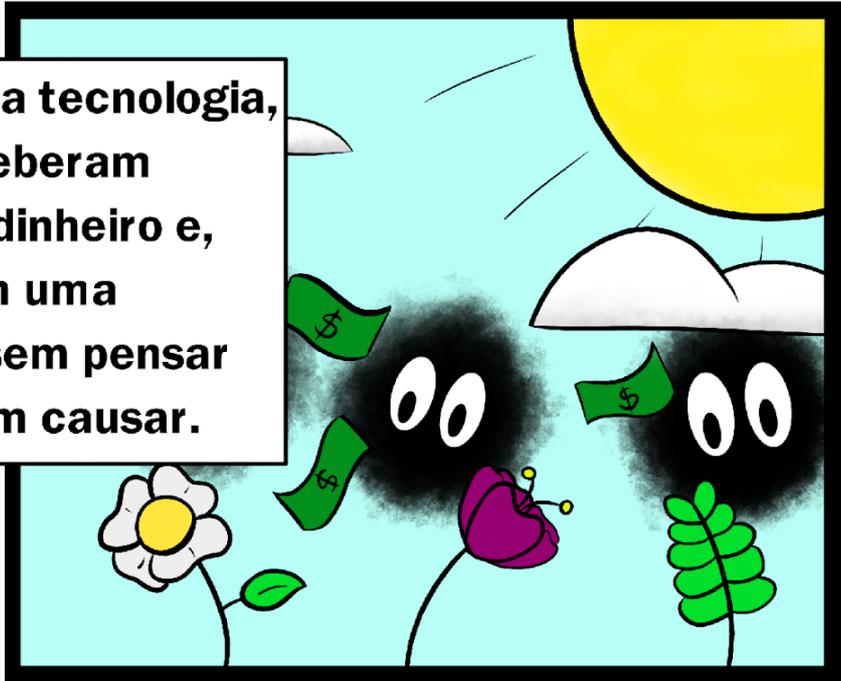
A sorte da humanidade era que muitos cientistas adoravam as plantinhas e as estudavam por causa de suas propriedades medicinais e importância ecológica.





Elas eram realmente essenciais.

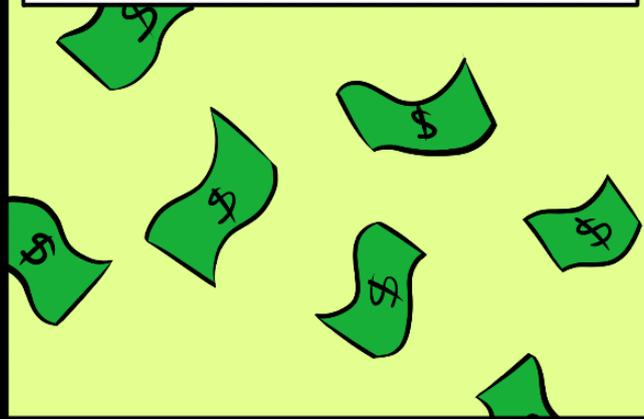
No entanto, com o avanço da tecnologia, alguns humanos perceberam que as plantas geravam dinheiro e, por isso, começaram uma exploração desenfreada sem pensar no impacto que poderiam causar.



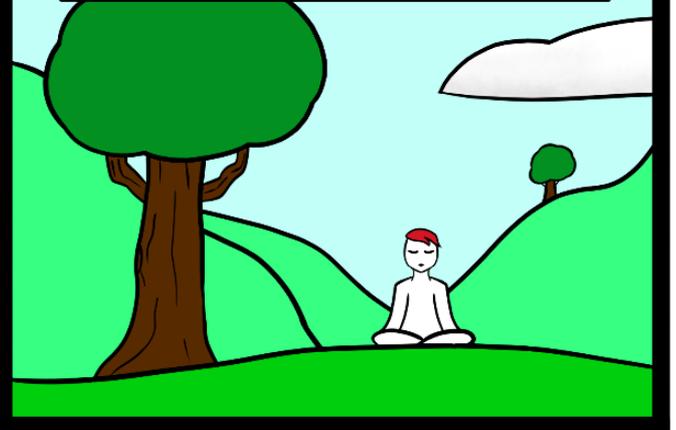
**Ficamos sem chão!
(LITERALMENTE!)**

Pois precisávamos dos animais, da água e do ar.

E agora tudo estava sendo desprezado por simples notas de papel.



Mas, felizmente, havia humanos que nos amavam e preservavam.



E foi assim... que decidiu-se formar uma equipe com as plantas e os amantes da natureza para uma missão no espaço com o objetivo de preservar a biodiversidade da Terra.

Lá fomos cultivadas com muito cuidado e com tudo que precisávamos.



No espaço, conheci várias outras plantas que também foram levadas na esperança de salvar a vida do planeta.



Enquanto isso na Terra...

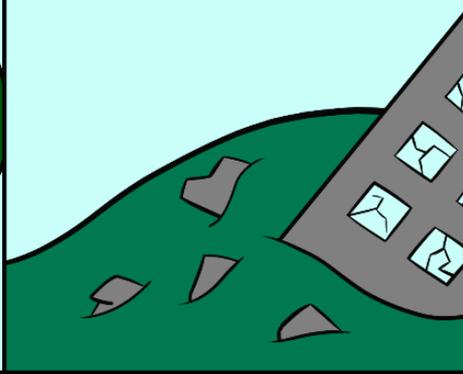
O dinheiro não comprava tudo...

... e a Mãe Natureza respondia às ações humanas:

Desabamentos:



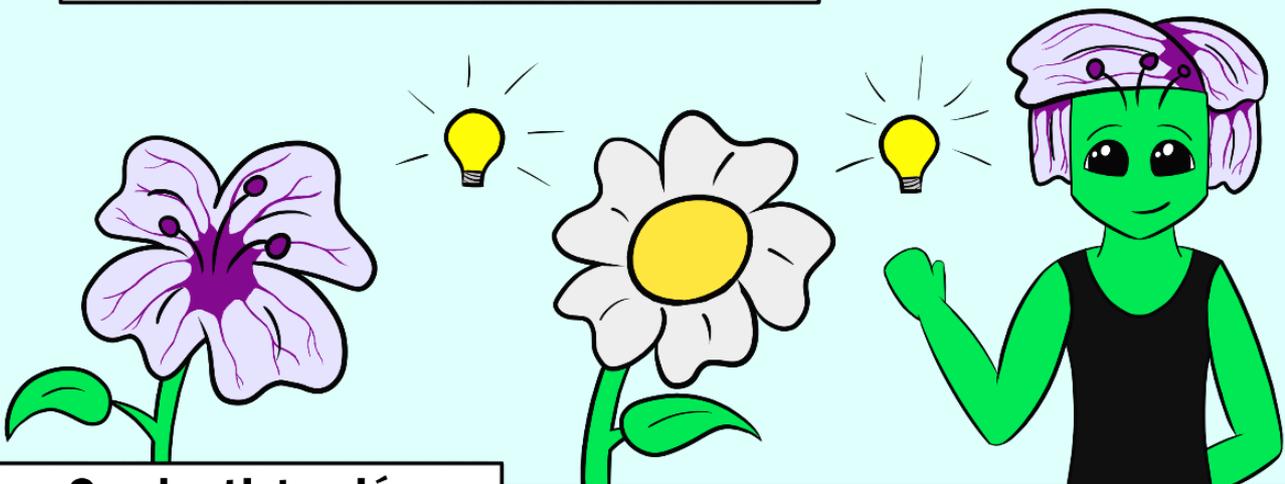
Enchentes:



Surtos de doença:



Foi então que decidimos que deveríamos fazer alguma coisa...



Os cientistas já haviam cultivado espécies o suficiente para nos enviar de volta.



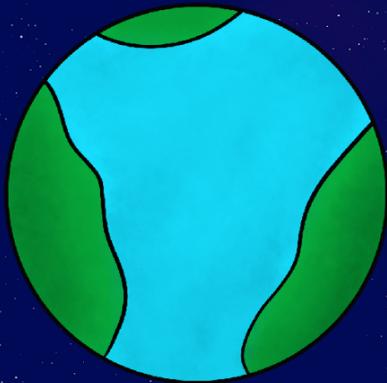
Mas precisavam de um capitão para comandar.



**ADIVINHA!?
FUI ESCOLHIDA!**



Fomos voando para a Terra e começamos nosso trabalho.



Logo o equilíbrio foi restaurado...



Os humanos entenderam a importância de cada vida existente, e agora trabalhamos lado a lado.

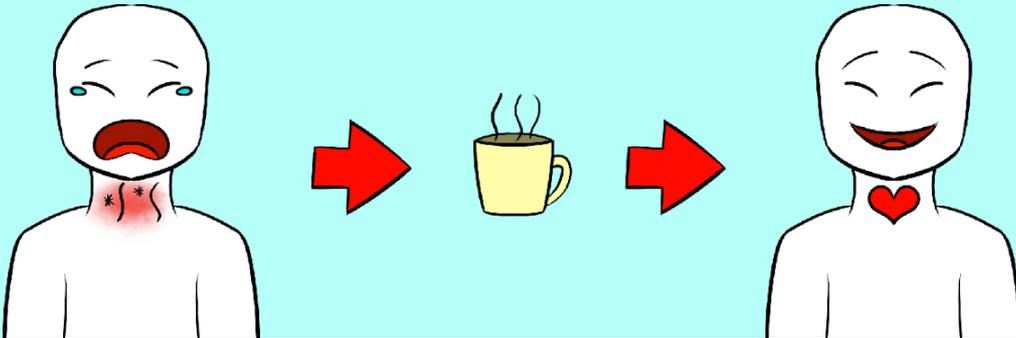


Eu, a Malva, posso te ajudar de uma maneira bem simples com meus chás:

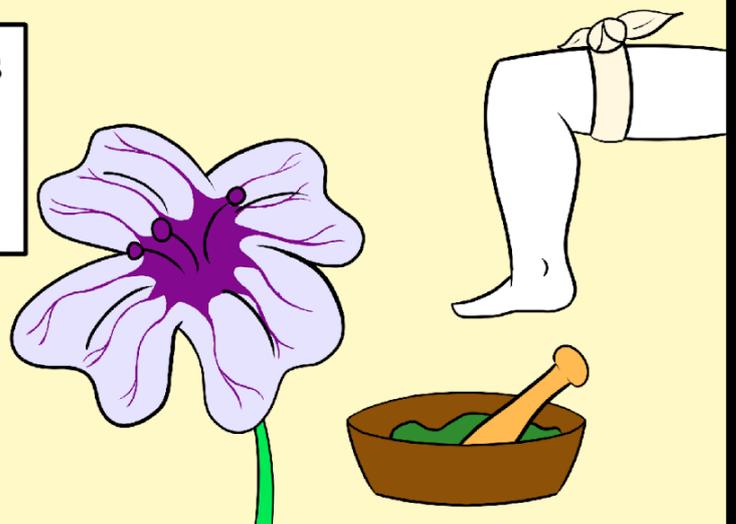
- 2 colheres de folhas secas de malva;**
- 1 xícara de água fervente.**



Com meus poderes consigo lutar contra dores na garganta, inflamações nas vias respiratórias e tosse...



Com cataplasma de minhas flores e folhas percebi que posso tratar feridas e picadas de insetos.



Também apresentava propriedades laxantes e diuréticas. Mas, sozinha não conseguiria combater todos os males que assombravam a Terra...



Eu precisava de ajuda não só da natureza e dos próprios humanos, mas também de outras Ervas Super poderosas...

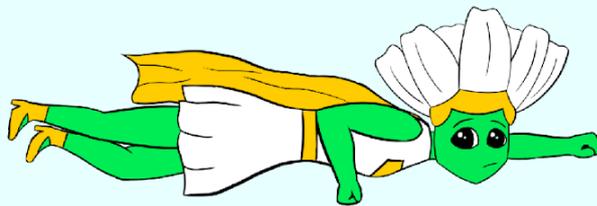


FIM!

Em uma pequena ilha nasce uma guerreira.
Uma erva da família Astraceae,
enviada ao mundo para trazer a paz:



A LENDÁRIA MULHER CAMOMILA



Durante uma missão,
sentiu-se desolada ao
avistar um lugar onde a
calma sofria uma árdua
derrota para a angústia.







**Eu era apenas
uma plantinha...**

**Quando tudo
começou...**



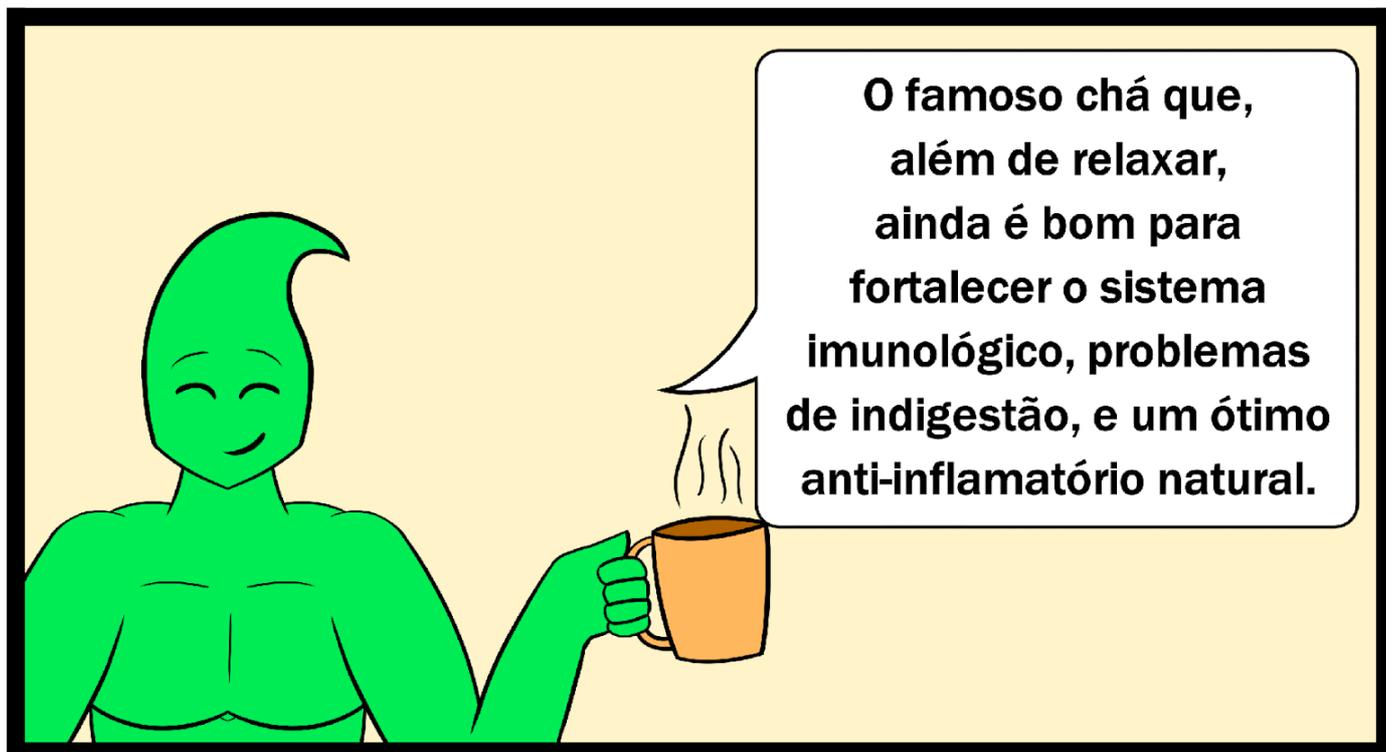
Mas primeiro,
acho que devo
me apresentar...



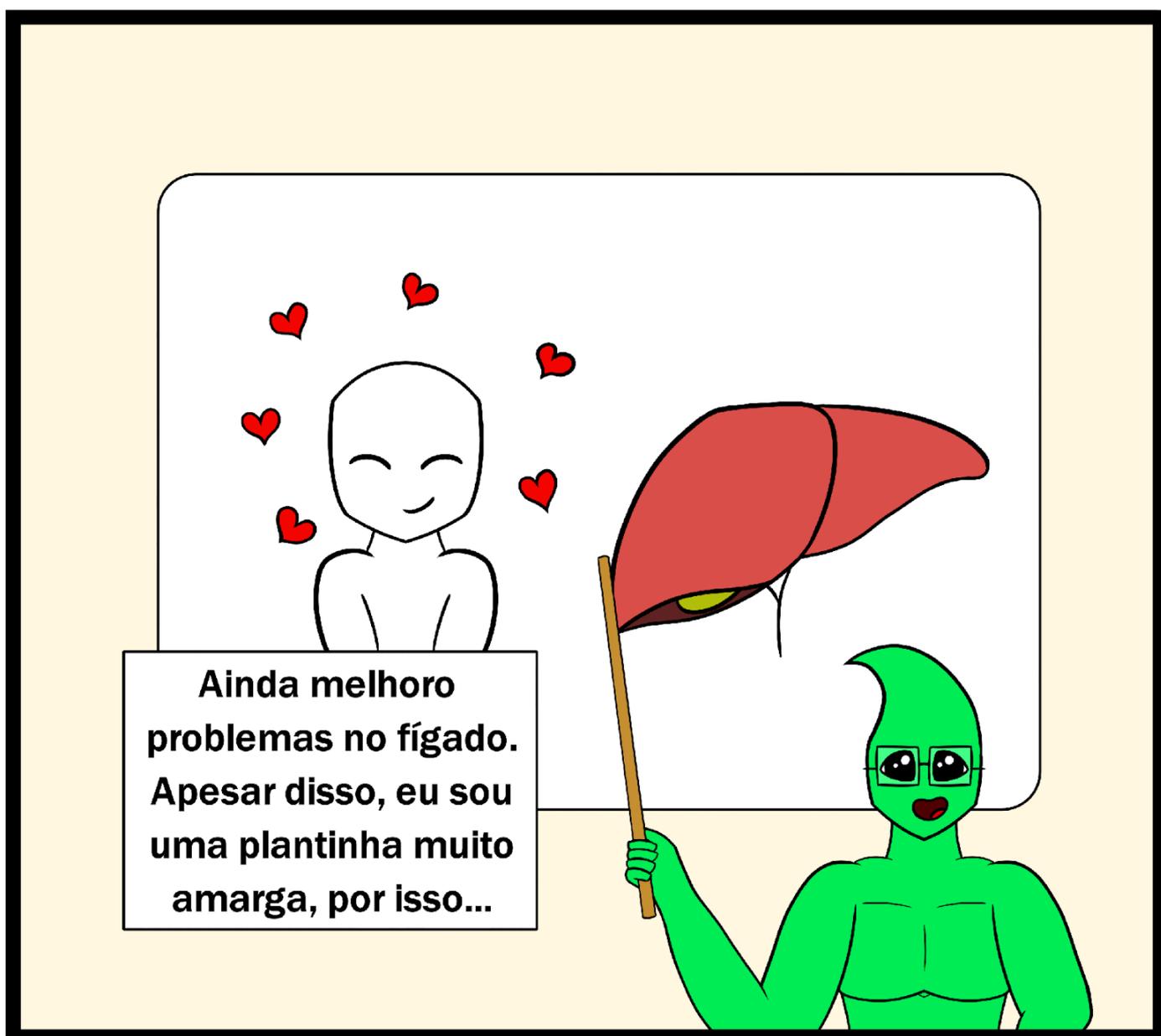
Eu sou...



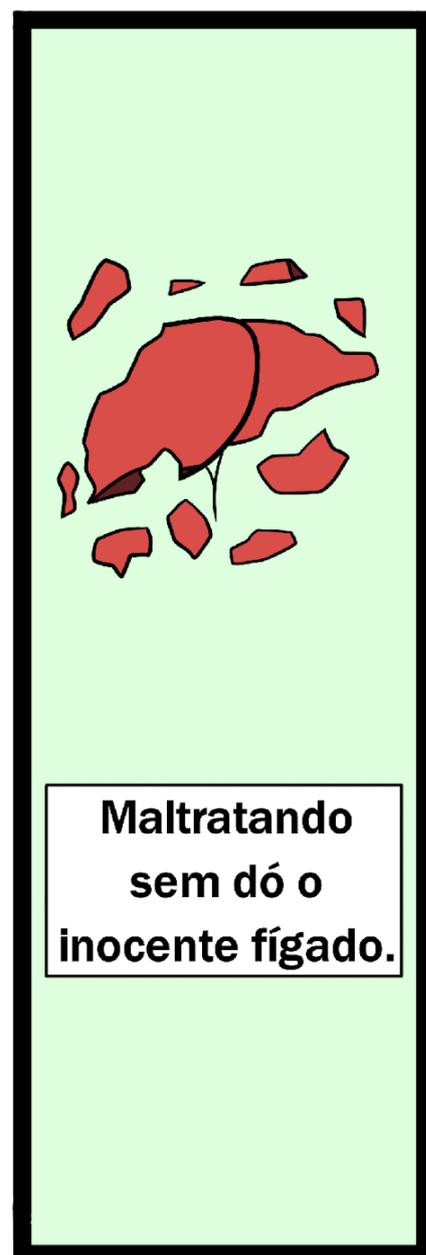
**O INCRÍVEL
BOLDO!**



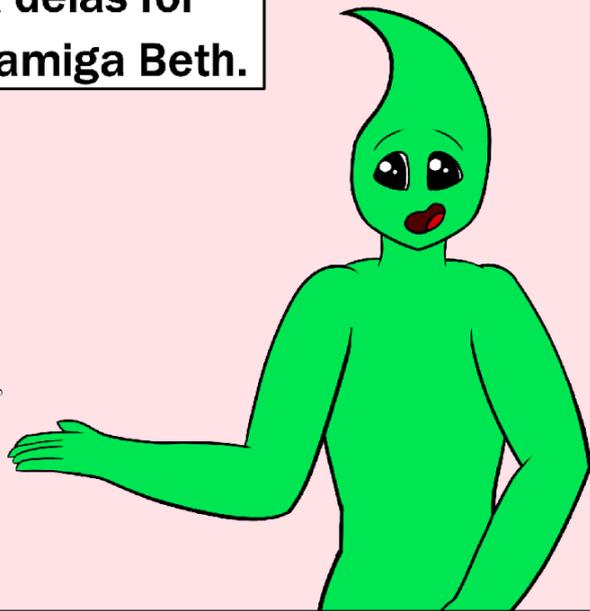
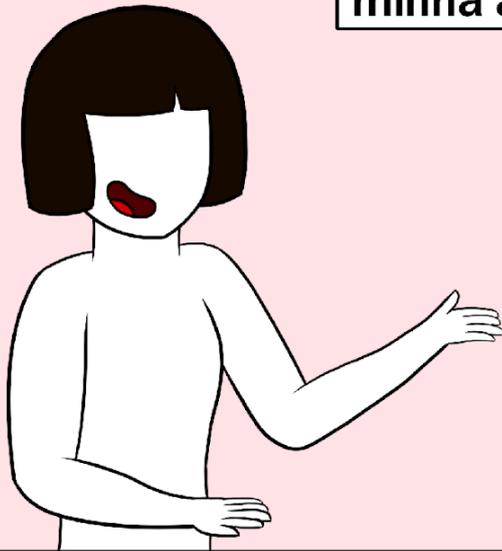
O famoso chá que, além de relaxar, ainda é bom para fortalecer o sistema imunológico, problemas de indigestão, e um ótimo anti-inflamatório natural.



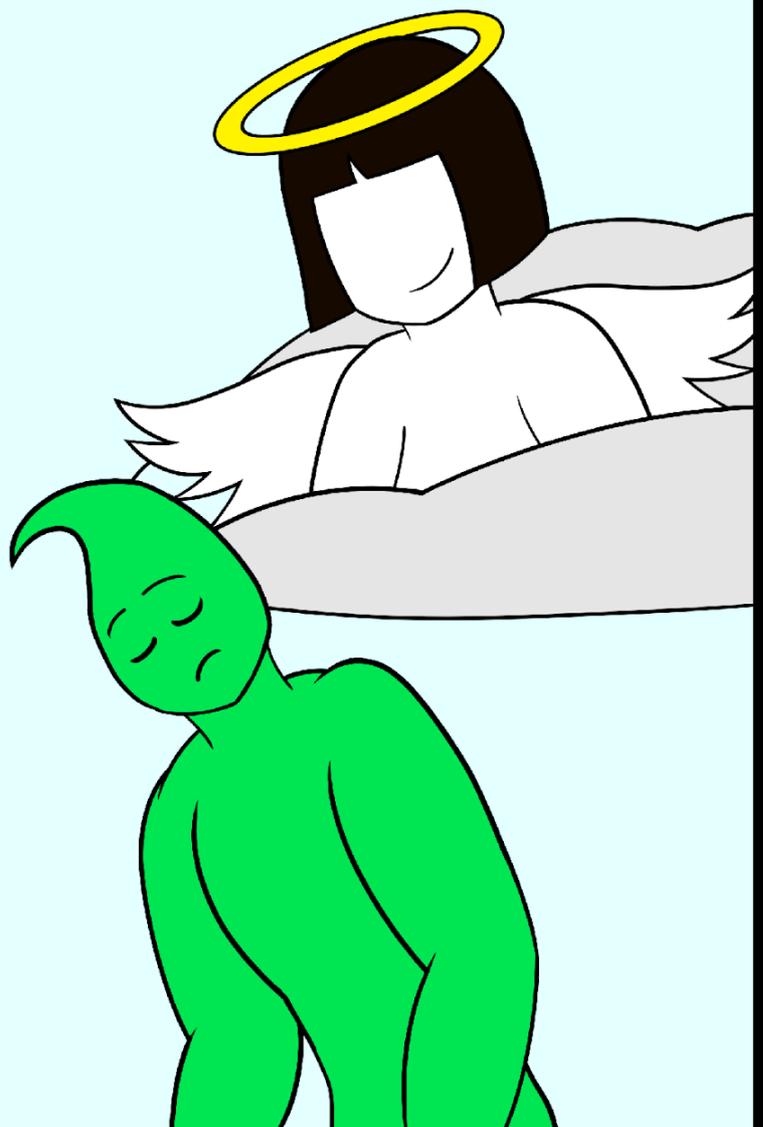
Ainda melhora problemas no fígado. Apesar disso, eu sou uma plantinha muito amarga, por isso...



**Uma delas foi
minha amiga Beth.**



**Por conta dessa
falta de cuidado,
Beth adoeceu.
Ela não sabia
que podia ter
usado remédios
naturais.
Depois de um
tempo, ela se foi,
e eu a perdi
para sempre.**



Toda vez que me lembro dela eu fico...

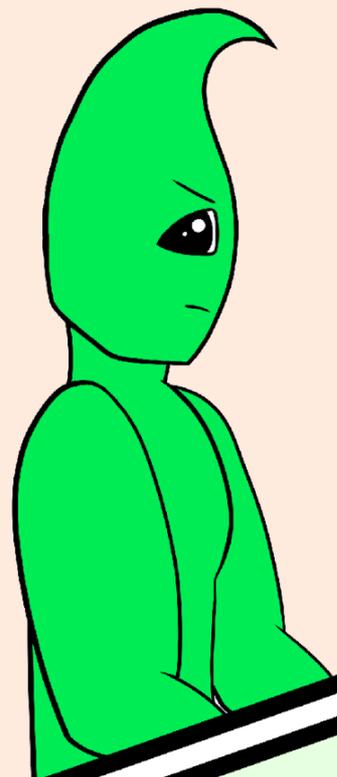
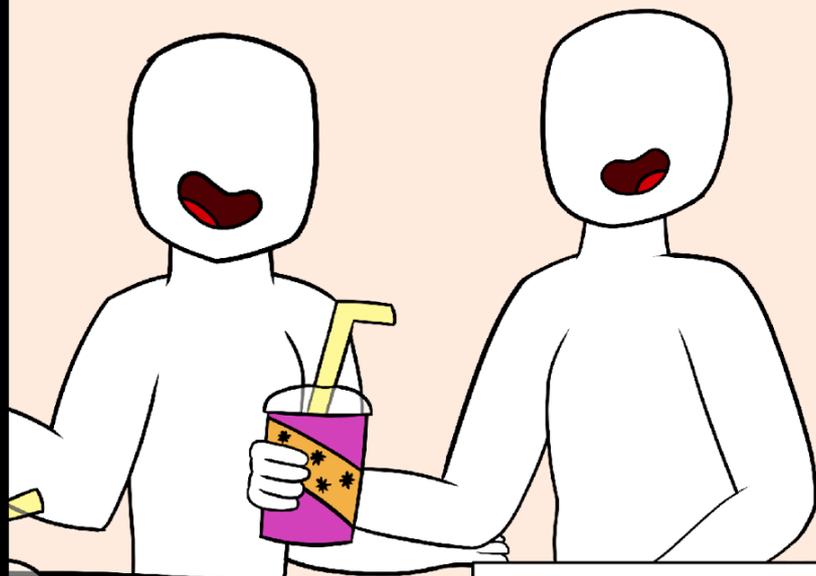
IRRITADO!

Depois da sua perda
eu virei uma plantinha...

Amarga e
zangada!

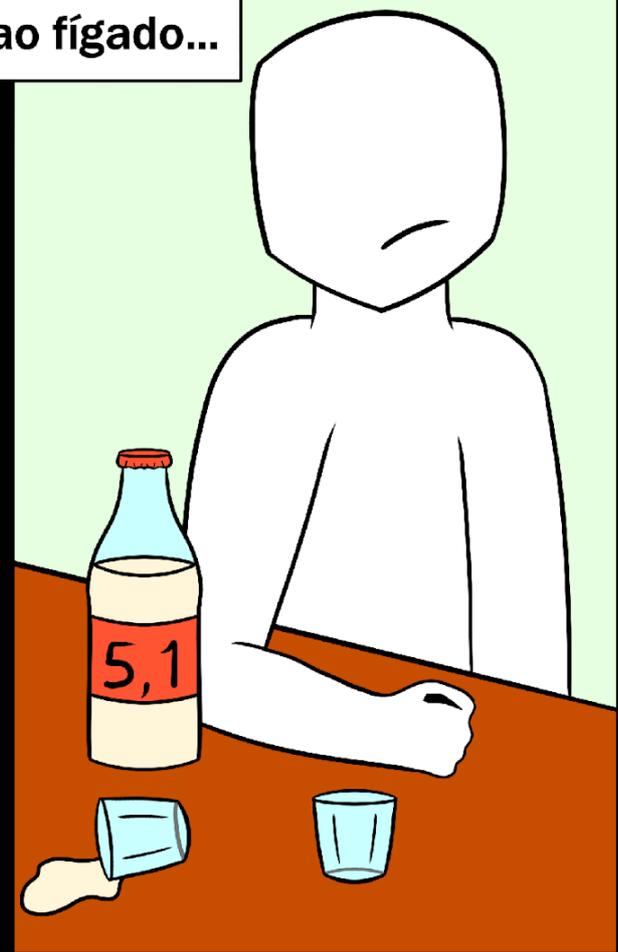
Mas tudo o que eu queria
é que gostassem de mim.

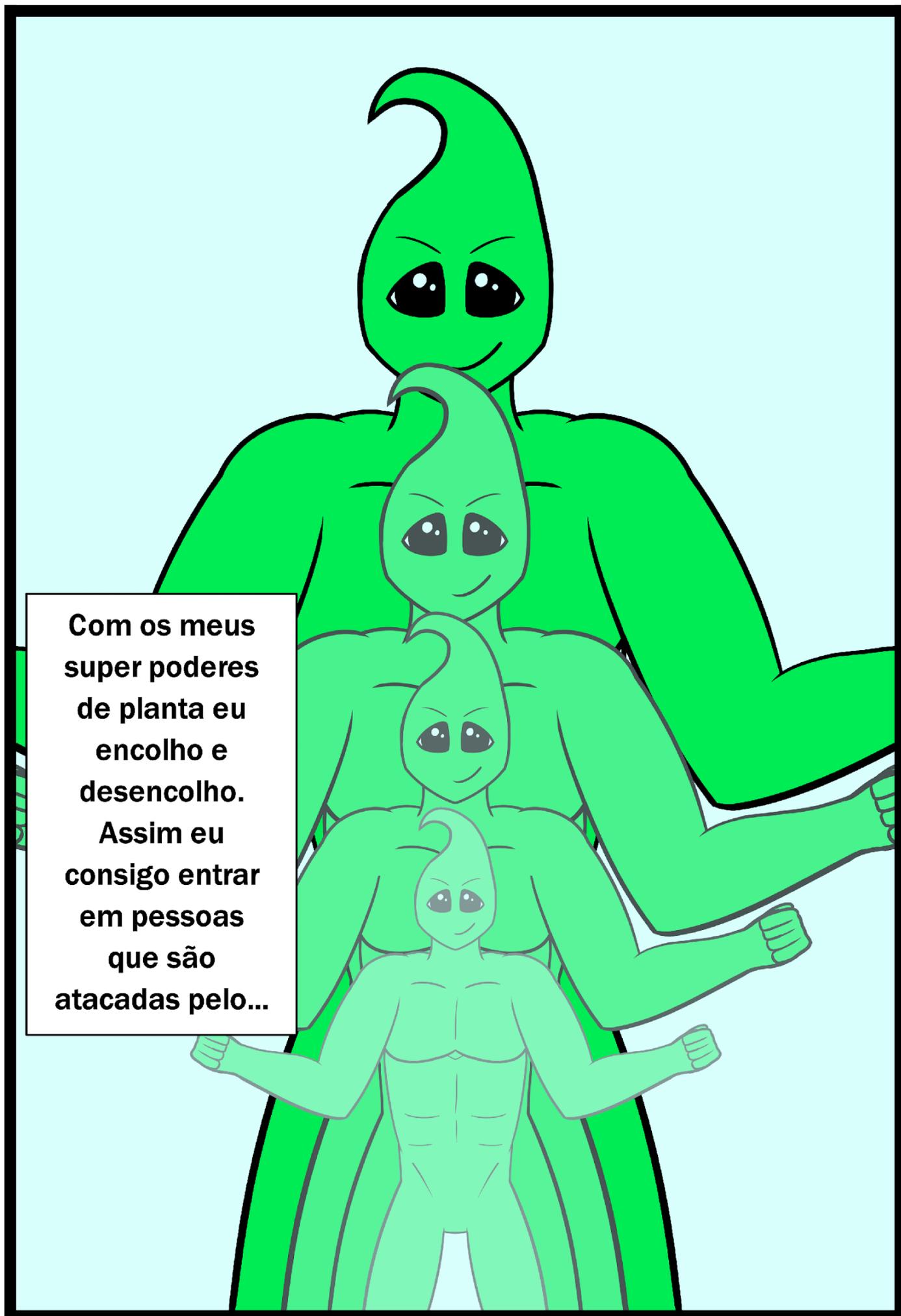
E agora eu sou assim...



Quando vejo alguém fazendo algo prejudicial ao fígado...

Eu fico muito zangado!



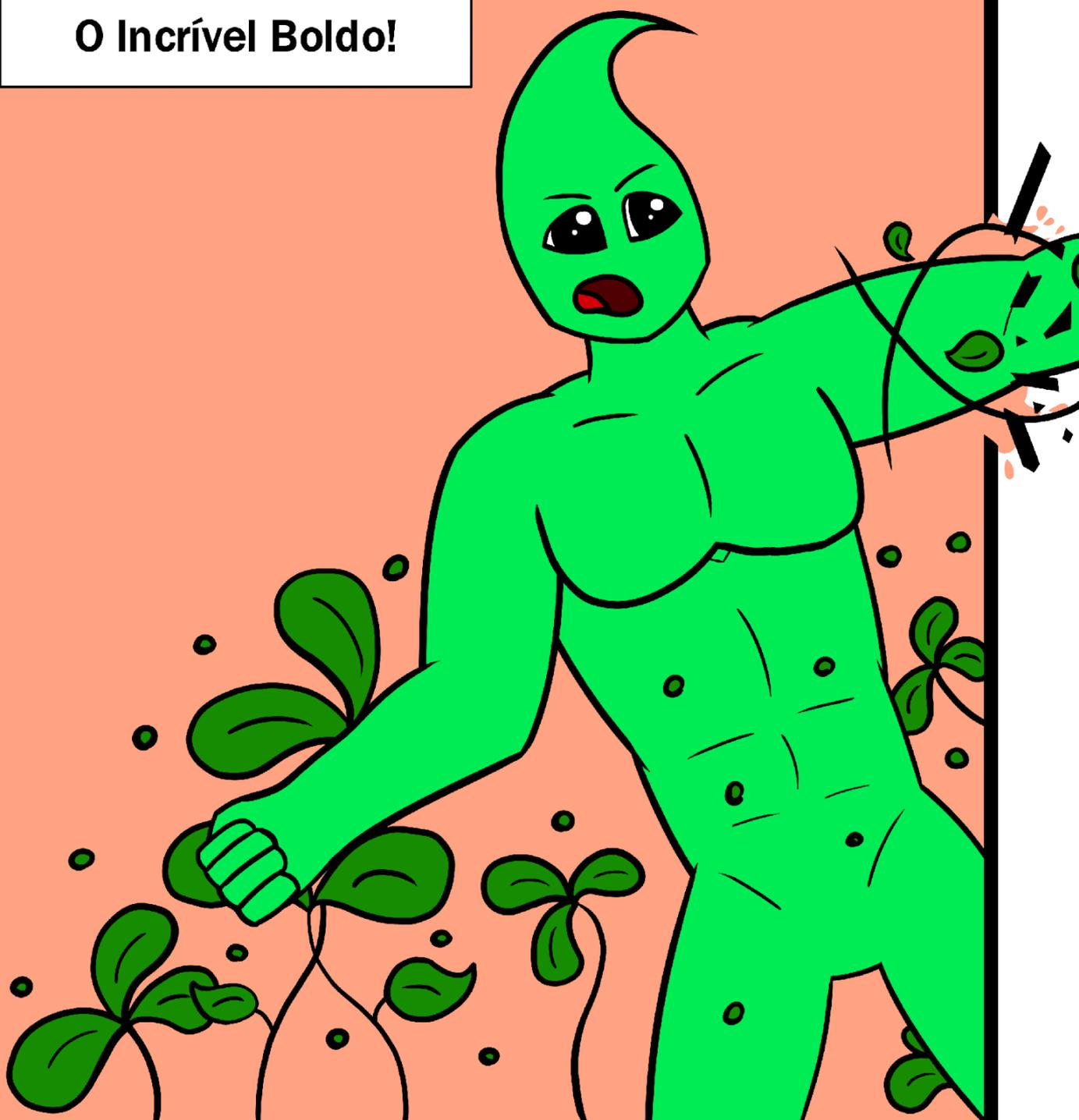


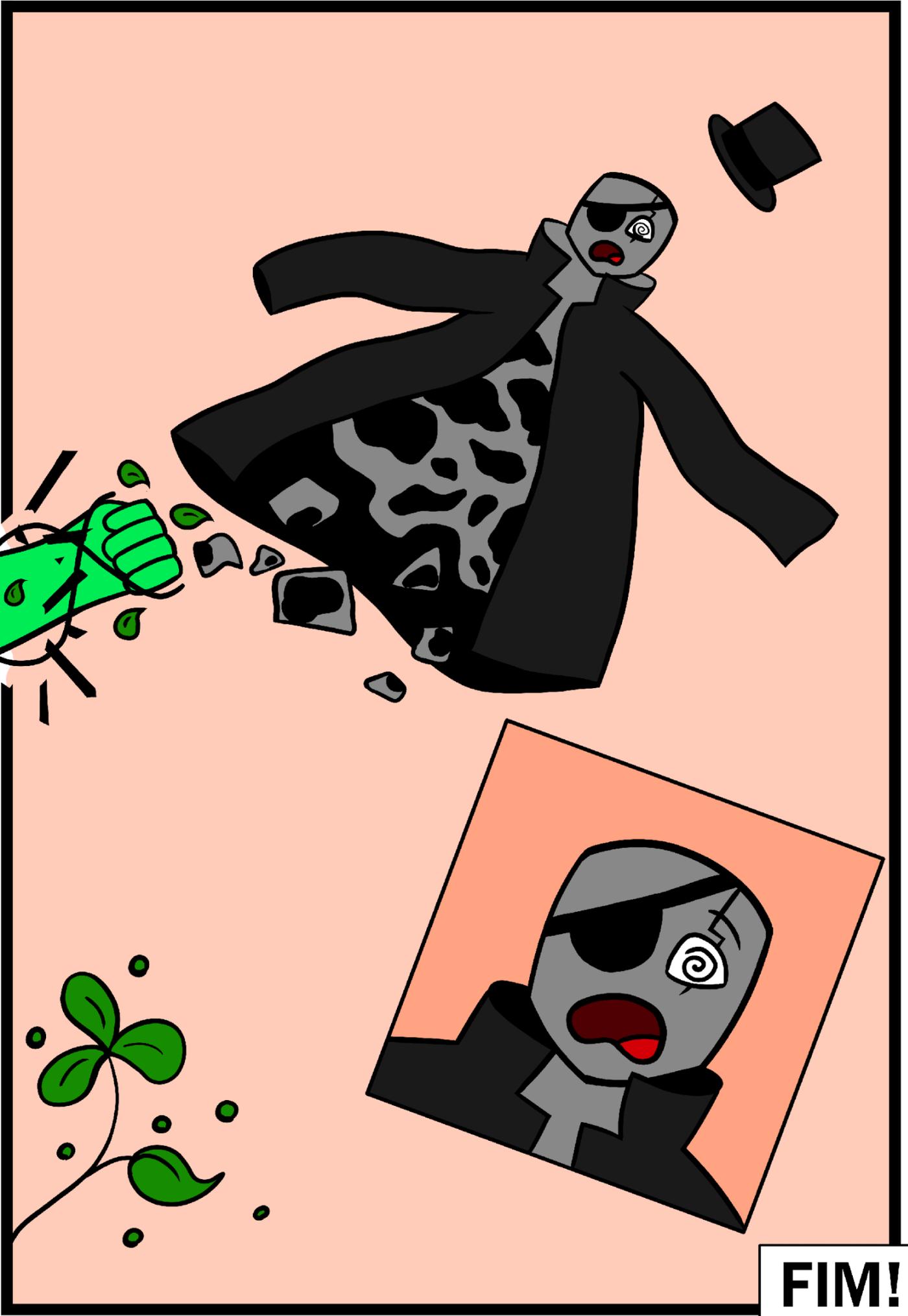
**Com os meus
super poderes
de planta eu
encolho e
desencolho.
Assim eu
consigo entrar
em pessoas
que são
atacadas pelo...**

DOUTOR INDIGESTÃO!

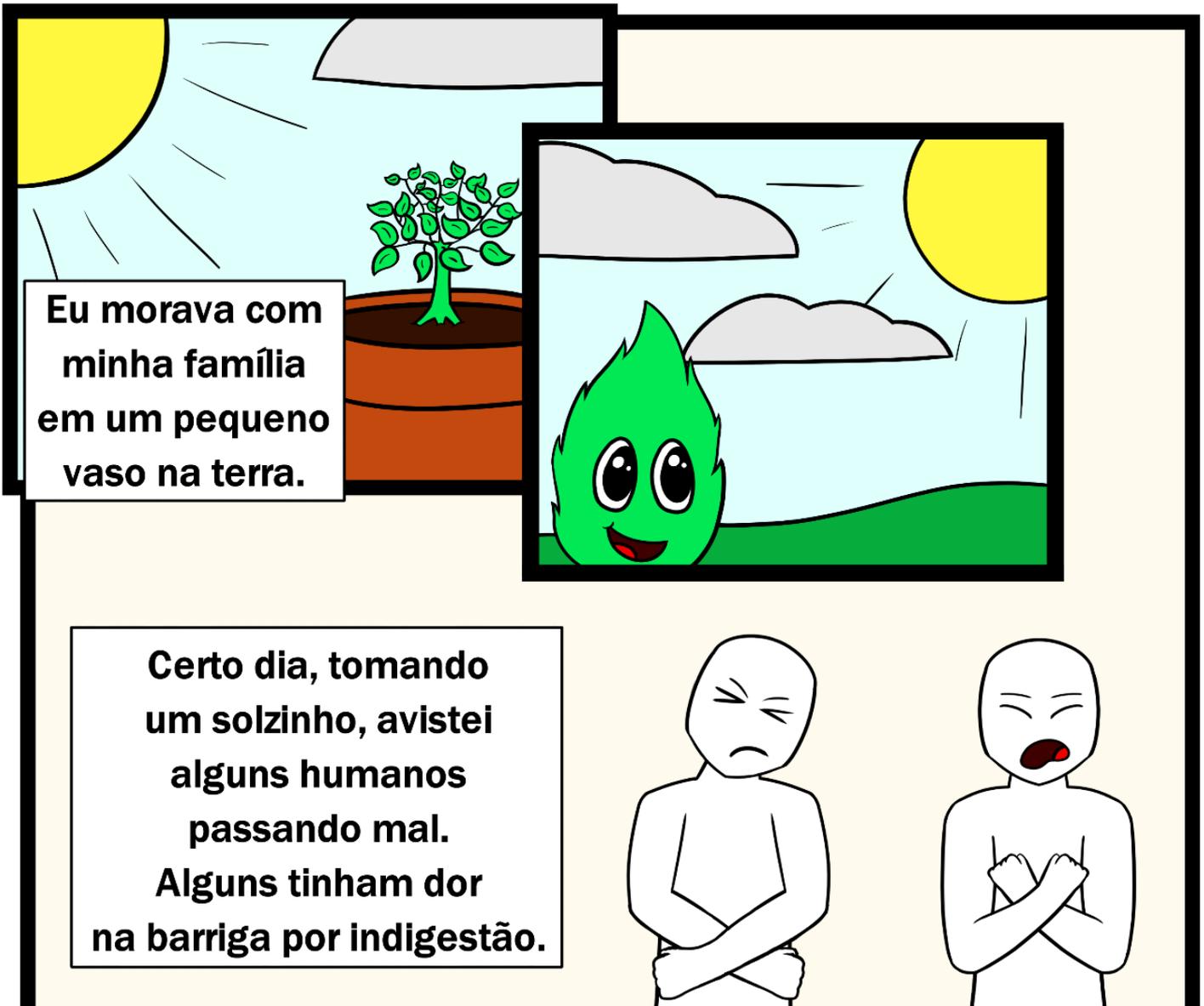


**E faço meu trabalho
para evitar doenças
e incômodos
estomacais.
Esse sou eu,
O Incrível Boldo!**

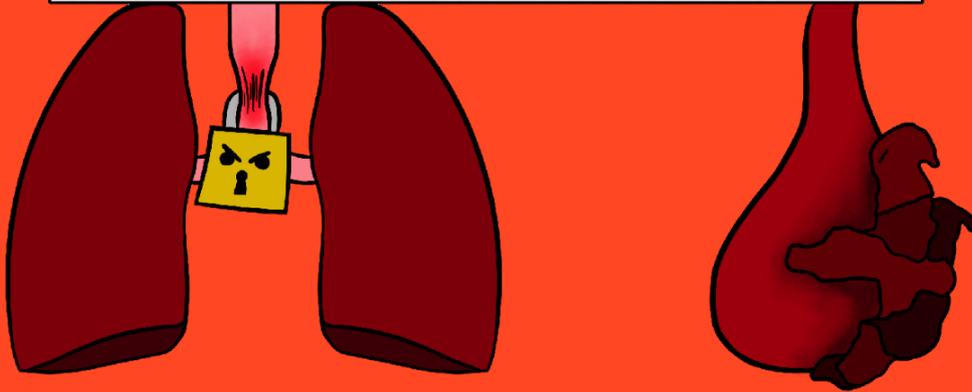




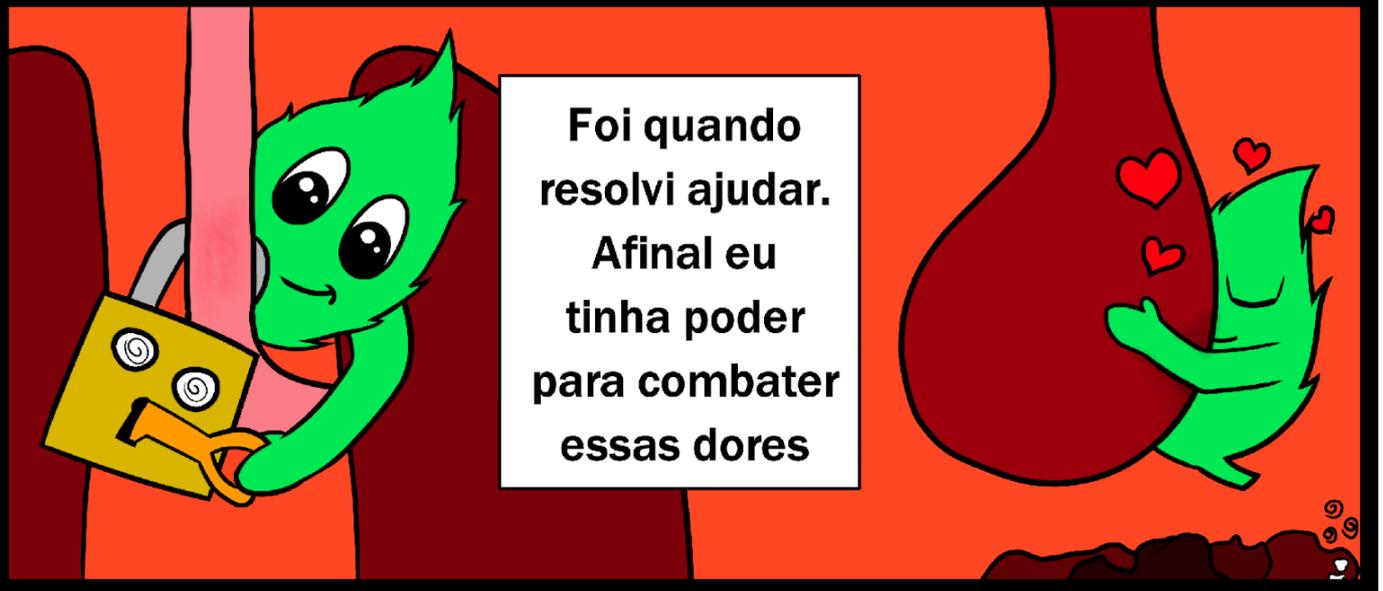
FIM!



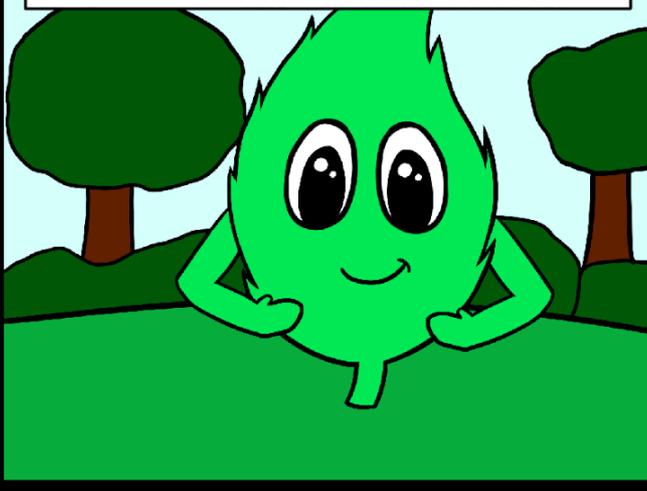
Outros, tinham problemas respiratórios e inflamação na garganta.



Foi quando resolvi ajudar. Afinal eu tinha poder para combater essas dores



Por ajudar quem precisava, fui escolhida para as Super Ervas.



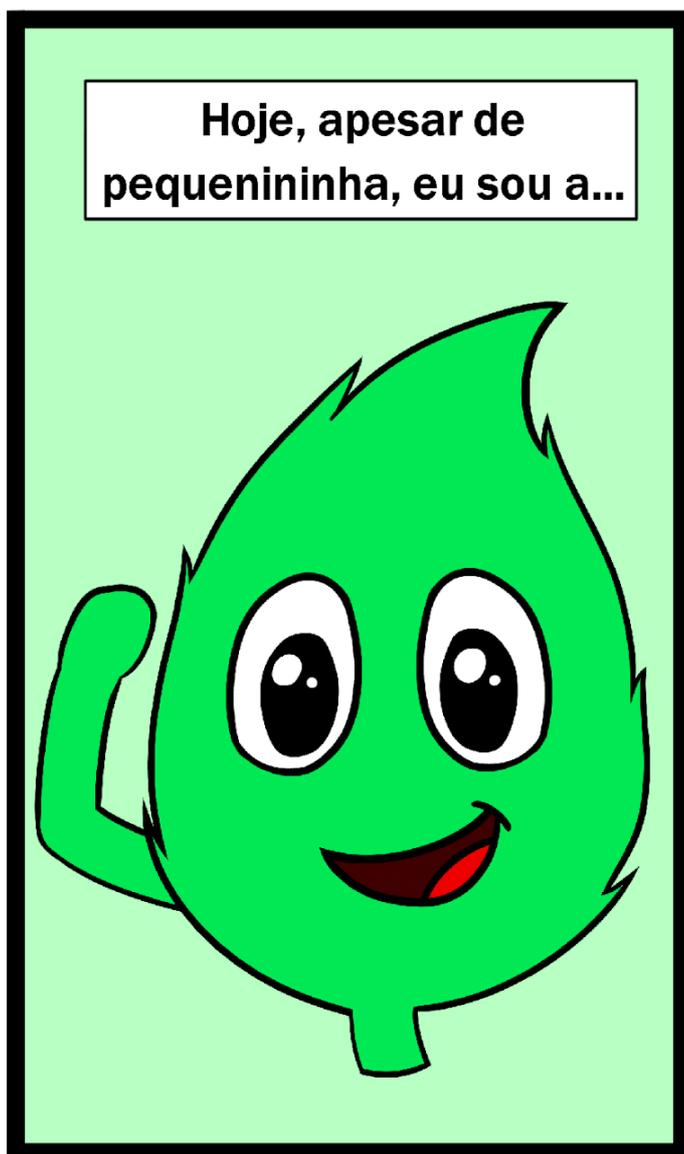
Por isso, aprendam a lição:





Preste muita atenção!

Por menor que pareça sua ajuda, isso pode salvar e alegrar a vida de alguém.



Hoje, apesar de pequenininha, eu sou a...



FIM!

PASSATEMPO

As ervas medicinais são ótimas aliadas para sua saúde e bem-estar. Encontre no CAÇA-PALAVRAS algumas plantinhas que podem te ajudar no dia-a-dia.

CALÊNDULA	Sua principal atividade é cicatrizante e reconstituente da pele.
CAPIM-LIMÃO	Utilizada em casos de gripe, febre, tosse, insônia, entre outros.
ALHO	Utilizado para evitar ou curar perturbações do aparelho digestivo e respiratório.
GENGIBRE	Possui ação antimicrobiana, combatendo inflamação da garganta, além de gripes, resfriados e sinusite. O gengibre é um dos melhores remédios para combater as náuseas.
MANJERICÃO	Como gargarejo em inflamações da garganta e aftas.
GUACO	É um excelente expectorante, utilizado para tosse, pois ajuda a eliminar o catarro.
HORTELÃ	Utilizada no tratamento de sintomas de problemas digestivos e também em resfriados e para dores de cabeça e musculares.
ERVA-DOCE	Utilizada para desconfortos gastrointestinais e para auxiliar a eliminação de catarro das vias respiratórias.
MALVA	Auxilia no tratamento de bronquite crônica, tosse, asma, bem como nos casos de colite e constipação intestinal.
ALFAVACA	O xarope das folhas com mel é usado contra tosses, dores de cabeça e bronquites.
MIL-FOLHAS	Estimulante das funções digestivas e auxilia no tratamento cólicas menstruais e renais, entre outras funções.
MENTA	Indicada para tratamento de distúrbios digestivos e hepáticos, dores de cabeça, resfriados, febres e sinusites.
CAMOMILA	Chá das flores é usado internamente em cólicas infantis, menstruais e pós-parto.
TOMILHO	Ajudam a eliminar o excesso de catarro das vias respiratórias e combater a tosse causada por resfriados, bronquite, asma, inflamação da faringe ou coqueluche.
BOLDO	Utilizada para má digestão, gastrite ou azia.

CAÇA-PALAVRAS

H E R N I A V T X A L U D N Ê L A C
O Ã L A Z T B M O L V E T I G U A M
R B G E B N R Ê U I Ã A V L A M R E
T O L Ã R E E A P L I M T A T I I C
E I V A E M E L C A P I M L I M Ã O
L O Ã H G R I O A V B T X D E F L A
Ã V T A I E G D C O M A M L I L A B
G B E R D I V N O I B G I R E M U C
C E T B Ã W A L H O C E L S C V Â H
M A O L E V M I M E D U F O Ã H O L
B R M U X I O T E B R A O T D L M E
R E I O G M R U L A F A L I H O E V
A U L E M Â B C E U P I H X A L I M
J E H Ã O I B R U G E L A B R E O B
A B O G E D L C Â U L Ê S U A L O U
V I D A Ê U L A M A O V D O C L I B
A S L Ã N C V E U C O R A L E D I A U
M A N J E R I C Ã O I V G O E B S T
K C O F F I J U A B R E T A U M I M
M O M I L E P A L F A V A C A U F Ê
C A D U V A O L R I C Z T E I H B E
G E N G I B R O L G O V A I M I N T R U
O B H B R V O L G O E R V A D O C E

GLOSSÁRIO

ÁRDUA	O mesmo que: difícil, cansativo, de complicada realização ou acesso.
BIODIVERSIDADE	Riqueza e variedade do mundo natural. Todas as formas de vida - plantas, animais e microrganismos.
CATAPLASMA	É uma papa medicamentosa feita de farinhas, polpas ou pó de raízes e folhas que se aplica sobre alguma parte do corpo dolorida ou inflamada.
DESENFREADA	Arrebatada, descomedida, descontrolada, desmesurada, exaltada, excessiva, irada, licenciosa.
DIURÉTICO	Medicamento que aumenta o volume de urina produzida.
INDIGESTÃO	É uma dor ou desconforto na parte superior da barriga.
INFLAMAÇÃO	É uma reação do corpo humano a uma infecção por microrganismos ou lesão.
LAXANTE	Medicamento usado para tratar a constipação intestinal, facilitando a eliminação das fezes.
PRESERVAVAM	Vem do verbo preservar. O mesmo que: conservavam, mantinham, protegiam, poupavam, defendiam, guardavam, resguardavam.
SERENO	Caracterizado pela ausência de perturbações, agitações; O mesmo que: tranquilo, manso.
SISTEMA IMUNOLÓGICO	Responsável por garantir a defesa do organismo e por manter o corpo funcionando livre de doenças.

O Programa de extensão da ERVATERAPIA tem como objetivo principal promover a conscientização sobre o uso excessivo de remédios alopáticos e a importância das ervas medicinais como alternativa a diferentes tratamentos. É um programa articulado a vários projetos do IFC-Brusque como da manutenção de uma horta comunitária, reúso de água da chuva, produção de sabonetes com ervas medicinais, confecção de estufa ecológica com PET, entre outros. Todos esses projetos buscam proporcionar a educação ambiental e resgatar memórias da cultura popular.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Catarinense

Campus
Brusque

Programa de extensão ERVATERAPIA
Prof. Coordenadora: Dra. Tatiane Sueli Coutinho
Contato: tatiane.coutinho@ifc.edu.br
Arte: Alerson Luiz Coutinho Filho
Contato: alersonpp@gmail.com