



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares
7º ano do Ensino Fundamental
Mês Novembro



Carga horária total Mensal _____ horas	
Ciências e Saberes do Campo - Carga horária mensal 10 horas ¹	
Códigos das Habilidades	Objetos de conhecimentos
EF06CI04.1MT; EF07GE06	Agricultura familiar, saúde e meio ambiente; segurança alimentar; uso de recursos naturais pelas populações locais e comunidades tradicionais

Nome da Escola:

Nome do Professor:

Nome do Estudante:

Período: () matutino () vespertino () noturno () integral Turma 7º ano ____

Ciências e Saberes do Campo

Texto 1. O Uso Tradicional de Plantas Medicinais²

O uso das plantas no tratamento de doenças é provavelmente tão antigo quanto à própria humanidade. Nas Ilhas Oceânicas, por exemplo, há séculos a planta Kava kava (*Piper methysticum*) é usada como calmante e utilizada em cerimônias religiosas. Hoje já é comprovada cientificamente que seu extrato tem efeito no combate à ansiedade. Tradicionalmente, as plantas medicinais são utilizadas após a



indicação de pessoas que tenham maior conhecimento sobre este uso. O modo de preparo também

¹ Carga horária a ser inserida de acordo com o horário da unidade escolar.

² As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de Referências Bibliográficas.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

varia com a espécie e deve ser avaliado cuidadosamente. Em alguns casos, por exemplo, utilizar a planta como chá pode perder seus efeitos curativos. Atualmente, o reconhecimento do uso tradicional, eficácia e segurança do uso de produtos naturais é recomendado hoje pela própria Organização Mundial e Nacional de Saúde e garante à população o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, e ainda incentiva o fortalecimento da agricultura familiar e o desenvolvimento tecnológico e industrial da saúde.

Texto 2. Matinho Nutritivo: sete Pancs que auxiliam na saúde e bem-estar

Sabe aquelas plantinhas que a gente não sabe o nome, mas vê em todo lugar – canteiros, praças e até no quintal de casa? Apesar de serem confundidas com mato e taxadas de intrusas, muitas delas podem ser incorporadas à alimentação para promover uma série de benefícios à saúde e bem-estar de quem as consome. Conhecidas como Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs), esses vegetais são espécies espontâneas ou silvestres, orgânicos pela própria essência e com grande variedade de nutrientes que fazem bem à pele, melhoram as funções do corpo e ajudam a prevenir várias doenças. “Consumir Pancs é uma forma de valorizar a biodiversidade, reestabelecer a saúde e experimentar novos sabores nesse mundo de ‘gostos globalizados’. Além disso, é possível aumentar o repertório alimentar com incontáveis pratos da culinária brasileira não convencional”, explica Vera Frões, especialista em plantas medicinais. As PANC’s são plantas fáceis de identificar e com uma série de benefícios, como exemplo a Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) - planta rica em ferro e proteínas, rica em vitamina C, combate radicais livres e previne o envelhecimento celular precoce, evita o aparecimento de furúnculos, varizes e tumores intestinais (Andrade, 2019).

Tarefa Semanal

1- Após a leitura do texto, converse com seus familiares sobre as plantas medicinais que são usadas tradicionalmente na sua família/comunidade e que foram sendo repassadas de geração em geração. Faça uma lista em seu caderno, anote o nome das plantas e o uso.

Nome da planta	Modo de uso	Parte utilizada
1.		
2.		
3.		



Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

4.		
5.		

2- Após anotar o nome das plantas medicinais mais utilizadas, com a ajuda de seus familiares, escolha uma para cultivar, descreva as características da planta (árvore, erva, arbusto), os cuidados necessários para o cultivo (sombra, luz, muita água ou pouca água), e os benefícios da mesma para a saúde. Não esqueça de utilizar o composto produzido por você nas atividades anteriores de compostagem. Anote tudo e enriqueça este relatório com fotografias e/ou desenho que serão expostos por você no retorno às aulas.

3. Pesquise junto de seus familiares sobre as Panc's (Plantas alimentícias não convencionais) conhecidas ou cultivadas em sua casa ou comunidade? Especifique onde são encontradas/cultivadas, o nome e o uso de cada uma delas.
