



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares
6º 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 6º ano ____

Ciências e Saberes do Campo

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 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

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

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 Fróes, 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 (Texto adaptado. 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

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

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 (semana a semana) 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.
