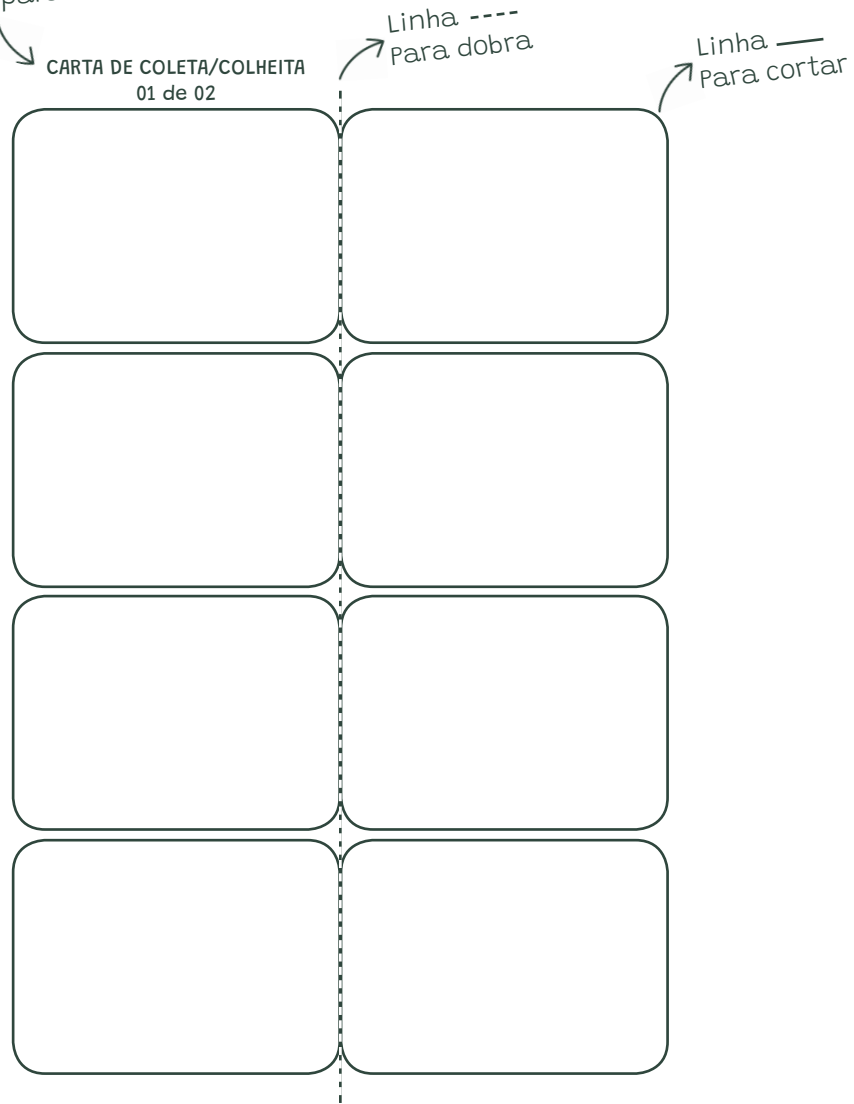


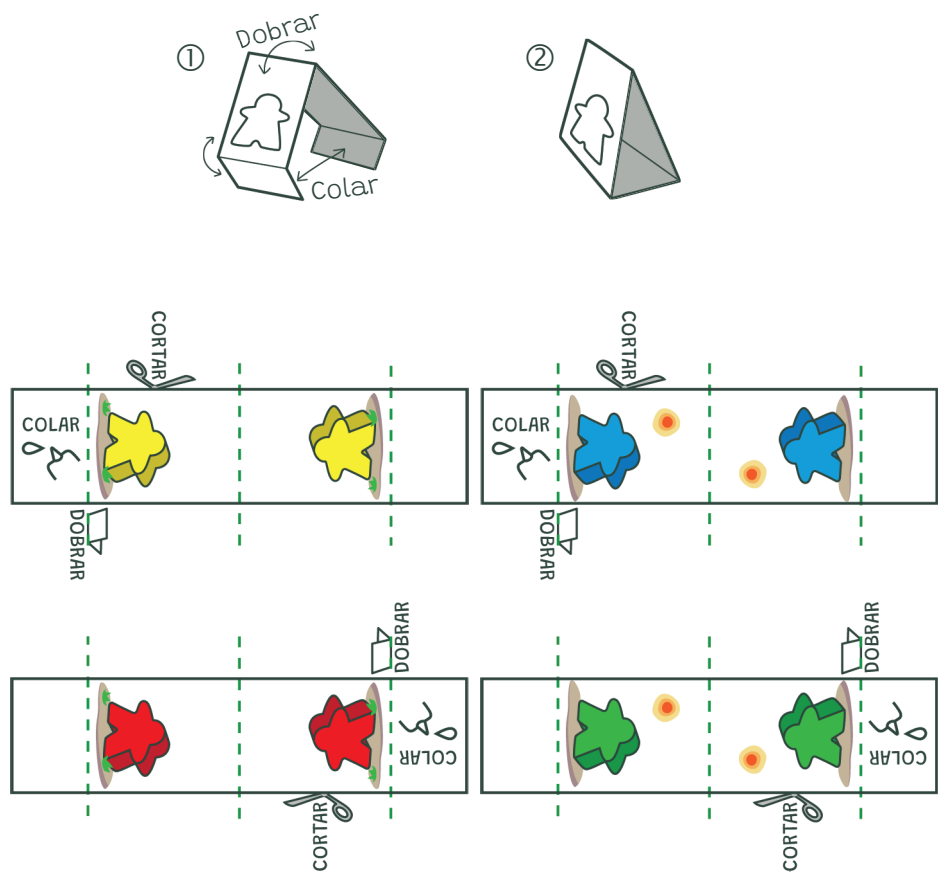
Estrutura deste Pnp

Nome do conjunto de cartas,
seguido da quantidade de
páginas para imprimir



Meeples e como montar!

- ① Recorte onde tem a linha — e dobre onde tem a linha ----.
- ② Junte as duas pontas, e cole uma na outra. De modo que o meeple fique como na imagem abaixo.





CORTAR

COPAÍBA
(*Copaifera* sp.)

COLETA

COLETA: Óleo-resina

COPAÍBA

TANCHAGEM/ TRANSAGEM

COLETA: Folhas

TANCHAGEM/ TRANSAGEM
(*Plantago major*)

UNHA-DE-GATO
(*Uncaria tomentosa* / *Uncaria guianensis*)

COLETA

COLETA: Folhas e cascas

UNHA-DE-GATO

ASSA-PEIXE

COLETA: Folhas

ASSA-PEIXE
(*Vernonia polyanthes*)

PITANGA
(*Eugenia uniflora*)

COLETA

COLETA: Folhas

PITANGA

QUEBRA-PEDRA

COLETA: Toda a planta

QUEBRA-PEDRA
(*Phyllanthus niruri*)

CARQUEJA
(*Baccharis trimera*)

COLHEITA

COLHEITA: Folhas e flores

CARQUEJA

SAIÃO

COLHEITA: Folhas

SAIÃO
(*Kalanchoe brasiliensis*)



CORTAR

CANA-DO-BREJO
(Costus spicatus)




COLHEITA

COLHEITA: Caules e folhas

CANA-DO-BREJO

ERVA-CIDREIRA
(Lippia alba)

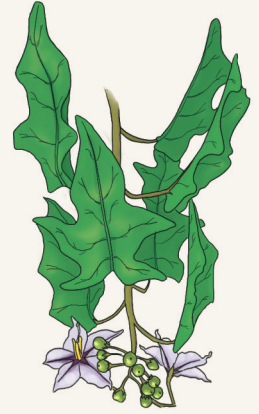


COLHEITA

COLHEITA: Folhas

ERVA-CIDREIRA

JURUBEBA
(Solanum paniculatum)




COLHEITA

COLHEITA: Folhas e frutos

JURUBEBA

CHAPÉU-DE-COURO
*(Echinodorus grandiflorus/
Echinodorus macrophyllus)*



COLHEITA

COLHEITA: Folhas

CHAPÉU-DE-COURO

FUNCHO / ERVA-DOCE
(Foeniculum vulgare)




COLHEITA

COLHEITA: Folhas e sementes

FUNCHO / ERVA-DOCE

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO
(Justicia pectoralis)




COLHEITA

COLHEITA: Caules, folhas e flores

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO

ARNICA-DO-CAMPO
(Solidago chilensis)




COLHEITA

COLHEITA: Caules, folhas e flores

ARNICA-DO-CAMPO

HORTELÃ
(Menta spicata)



COLHEITA

COLHEITA: Caules, folhas e flores


HORTELÃ

DOBRAR

CORTAR


PELE / PSORÍASE

FERIMENTO OU DOENÇA NA PELE E PSORÍASE




“A gente sempre precisa tratar algum **ferimento** ou **doenças na pele.**”

DEMANDA




CÓLICAS

CÓLICAS



“Tem vezes que eu queria saber um jeito mais natural de cuidar de **cólicas...**”

DEMANDA



É verdade que algumas plantas são usadas em práticas religiosas e espirituais. Mas os saberes das tradições populares vêm do uso das plantas ao longo de anos e são reconhecidos e confirmados pela experiência e também pela ciência. As plantas possibilitam alternativas naturais de cuidado.

“Eu não acredito nisso, é coisa de quem tem fé, de religião...”

Tanto funciona, que o uso de plantas medicinais e fitoterápicos é preconizado pela Organização Mundial de Saúde desde a década de 1970. No Brasil, existe a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Além disso, muitos estudos científicos confirmam o poder medicinal das plantas.

“Você acha que isso funciona? Isso é folclore, cultura popular...”

DEMANDA




DEMANDA




DEMANDA





DEMANDA




DOBRAR

CORTAR


RESFRIADO, FEBRE E DOR DE CABEÇA




FEBRE / DOR DE CABEÇA

“No inverno tem muita gente com **resfriado, febre e dor de cabeça** e a gente não sabe o que fazer...”

DEMANDA




BOCA E GARGANTA



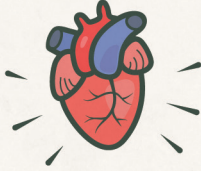
BOCA / GARGANTA

“De vez em quando o pessoal lá em casa tá com **inflamação na boca, dor de garganta...**”

DEMANDA




HIPERTENSÃO




HIPERTENSÃO

“Eu queria aprender um jeito mais natural de controlar a **hipertensão...**”

DEMANDA




TOSSE



TOSSE

“Ah, é virar o tempo que já fica muita criança com o peito carregado, cheia de **tosse...**”

DEMANDA



DEMANDA



DEMANDA



DEMANDA




DEMANDA



DOBRAR


CORTAR

ESTÔMAGO E FÍGADO




"Ah, eu sinto muita dor de **estômago**, minha mãe vive tendo problema no **fígado**..."

DEMANDA




ANSIEDADE E INSÔNIA



"Minhas vizinhas todas andam reclamando de angústias, **ansiedade**, dificuldade pra dormir..."

DEMANDA



ARTRITES E REUMATISMO

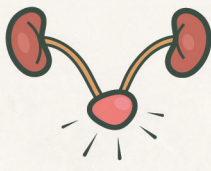


"Sempre tem gente por aqui com **artrites** e **reumatismo**."

DEMANDA




INFECÇÕES URINÁRIAS



"Pessoal não bebe muita água né? Aí já viu, tem vários com **cistite**, **infecção urinária**..."

DEMANDA



DEMANDA



DEMANDA



DEMANDA



DEMANDA



DOBRAR

CORTAR



MESTRE DAS PLANTAS

Você teve experiência na agricultura e tem uma memória afetiva em relação às plantas!



Pode plantar, cuidar, colher ou coletar **2 plantas** de um mesmo terreno usando **1 ponto** de ação.



MESTRE DA CURIOSIDADE

Você tem muita curiosidade e ela faz você caminhar mais pelo território!



Pode andar na **diagonal** usando **1 ponto** de ação.



MESTRE DO COMPARTILHAMENTO

Você tem muita habilidade na construção compartilhada do conhecimento!



Pode **pegar até 2 saberes** com outros Agentes **fora** da UBS, **sem usar** pontos de ação. Pode **parar** junto de outros Agentes no território.



MESTRE DO DIÁLOGO

Você tem muita habilidade de diálogo com o território e problematização.



Você tem muita habilidade de diálogo com a comunidade. Obtém **2 saberes** usando **1 ponto** de ação ao conversar no território.



HABILIDADES



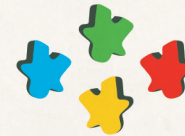
HABILIDADES



HABILIDADES



HABILIDADES



UNHA-DE-GATO
(*Uncaria tomentosa*/
Uncaria guianensis)

UNHA-DE-GATO

Passe no Atalho e colete a **unha-de-gato** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A infusão, decocção ou tintura tratam artrites, reumatismo e artrose.

INDICAÇÃO

A

CHAPÉU-DE-COURO
(*Echinodorus grandiflorus*/
Echinodorus macrophyllus)

CHAPÉU-DE-COURO

Pegue a muda de **chapéu-de-couro** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A infusão ou tintura tratam infecções urinárias.

A infusão ou tintura auxiliam no controle da hipertensão.

INDICAÇÃO

A

ERVA-CIDREIRA
(*Lippia alba*)

ERVA-CIDREIRA

Pegue a muda de **erva-cidreira** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A infusão ou tintura reduzem ansiedade e insônia.

A infusão ou tintura aliviam cólicas.

INDICAÇÃO

A

PITANGA
(*Eugenia uniflora*)

PITANGA

Passe no Atalho e colete a **pitanga** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A infusão trata resfriado, febre e dor de cabeça.

A tintura auxilia no controle da hipertensão.

INDICAÇÃO

A

INDICAÇÃO





INDICAÇÃO





INDICAÇÃO





INDICAÇÃO





DOBRAR

CORTAR

CARQUEJA
(*Baccharis trimera*)

Pegue a muda de **carqueja** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A infusão, tintura ou vinho tratam problemas digestivos e hepáticos (estômago e fígado).

A infusão ou tintura auxiliam no controle da hipertensão.

INDICAÇÃO

A

INDICAÇÃO




ARNICA-DO-CAMPO
(*Solidago chilensis*)

Pegue a muda de **arnica-do-campo** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A tintura, pomada ou compressa tratam artrites e reumatismo.

A pomada ou compressa tratam doenças na pele, como psoríase.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




CHAMBÁ/ CUMARUZINHO
(*Justicia pectoralis*)

Pegue a muda de **chambá/ cumaruzinho** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

O xarope ou infusão aliviam a tosse e soltam a secreção dos brônquios.

INDICAÇÃO

A

INDICAÇÃO




HORTELÃ
(*Menta spicata*)

Pegue a muda de **hortelã** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A infusão ou tintura reduzem ansiedade e insônia.

A infusão ou tintura aliviam cólicas.

O xarope alivia a tosse.

INDICAÇÃO

A

INDICAÇÃO






Nem tudo nas redes sociais é verdade. O conhecimento sobre plantas medicinais é fundamentado na experiência popular, transmitido pela tradição oral, sistematizado e validado por instituições públicas de pesquisa. É importante verificar a fonte das informações. Existem muitos canais de comunicação confiáveis.

“Eu vi nas redes sociais que remédio de planta é tudo mentira.”



Todo remédio precisa ser usado da forma correta, senão pode fazer mal. O uso medicinal de plantas também depende de alguns cuidados. É fundamental conhecer a planta, suas características, indicações e formas de preparo. Se usada corretamente, pode tratar muitas enfermidades.

“...ueq op mau mais do que bem...”



COPAÍBA
(*Copaifera sp.*)

Passe no Atalho e colete a **copaíba** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A pomada ou óleo trata ferimentos na pele e psoríase.

A pomada ou óleo trata artrites e reumatismo.

O gargarejo trata dor de garganta.



FUNCHO / ERVA-DOCE
(*Foeniculum vulgare*)

Pegue a muda de **funcho/ erva-doce** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A infusão, tintura ou decocção tratam ansiedade e insônia.

A infusão, tintura ou decocção tratam tosse.

A infusão, tintura ou decocção tratam cólicas.

DOBRAR

CORTAR

JURUBEBA
(*Solanum paniculatum*)

JURUBEBA

Pegue a muda de **jurubeba** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A **infusão, decocção, tintura ou vinho** tratam problemas digestivos e hepáticos (estômago e fígado).

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




SAIÃO
(*Kalanchoe brasiliensis*)

SAIÃO

Pegue a muda de **saião** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

O xarope trata tosse.

A pomada ou compressa tratam doenças na pele, como psoríase.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




CANA-DO-BREJO
(*Costus spicatus*)

CANA-DO-BREJO

Pegue a muda de **cana-do-brejo** na área de Plantas (ela fica na Mesa da UBS até algum Agente levar para cultivar em uma horta).

A **infusão ou tintura** tratam hipertensão.

A **infusão ou tintura** tratam infecções urinárias.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




QUEBRA-PEDRA
(*Phyllanthus niruri*)

QUEBRA-PEDRA

Passe no Atalho e colete a **quebra-pedra** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A **infusão, tintura ou vinho** tratam problemas digestivos e hepáticos (estômago e fígado).

A **infusão ou tintura** tratam infecções urinárias.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




ASSA-PEIXE
(*Vernonia polyanthes*)

Passe no Atalho e colete a **assa-peixe** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A **infusão** ou xarope tratam **tosse**.

A **infusão** trata **resfriado, febre e dor de cabeça**.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




TANCHAGEM/ TRANSAGEM
(*Plantago major*)

Passe no Atalho e colete a **tanchagem** na área de Plantas (ela fica em sua mão até compartilhar na UBS).

A **infusão, tintura, pomada** ou **compressa** tratam **artrites e reumatismo**.

Em **gargarejo** ou **bochecho** trata **boca e garganta**.

INDICAÇÃO

B

INDICAÇÃO




DECOÇÃO

RECEITA

É usada para as partes mais duras das plantas, como cascas, raízes e sementes.

Coloque 1/2 colher de sopa da planta picada para cada xícara de água filtrada.

Tampe, leve ao fogo baixo e deixe ferver de 3 a 5 minutos. Desligue e coe antes de usar.

RECEITA




Os saberes sobre as plantas são transmitidos de geração em geração. Os primeiros estudos da flora brasileira datam do século 16, quando os colonizadores passaram a se apropriar dos saberes dos povos originários, indígenas. Com o avanço da indústria farmacêutica, esses saberes foram sendo esquecidos. Precisamos valorizar a ancestralidade!

“Minha avó falava dessas coisas... mas eu não lembro.”


RECEITA




DOBRAR

CORTAR


XAROPE



Dilua 1 xícara de açúcar (branco, cristal ou mascavo), rapadura ou mel em 1 xícara de água filtrada.
 Junte 1 xícara da planta picada e cozinhe em fogo baixo até o ponto de calda rala.
 Deixe esfriar, coe e tome às colheradas enquanto tiver sintomas. Conserve em geladeira.

RECEITA


GARGAREJO / BOCHECHO



Dilua 5 a 10 gotas do óleo ou tintura em um pouco de água filtrada. Pode também usar a infusão da planta.
 Agite um gole na boca e/ou garganta. Cuspa e repita mais 2 ou 3 vezes, banhando a região afetada.

RECEITA


COMPRESSA



Pegue um pano limpo e macio ou chumaço de algodão.
 Mergulhe na infusão, decocção ou tintura desejada e aplique no local afetado por alguns minutos.
 Pode ser usada fria, morna ou quente.

RECEITA

VINHO / GARRAFADA



Encha uma garrafa de boca larga com uma mistura de plantas medicinais e aromáticas picadas.
 Adicione vinho tinto ou branco até cobrir as plantas.
 Tampe e deixe macerar em lugar escuro por 15 a 20 dias. Coe antes de usar.
 Ingerir em pequenas doses antes das refeições.

RECEITA

RECEITA




RECEITA





RECEITA




RECEITA




POMADA / ÓLEO




Misture 1/2 parte da tintura ou 1 parte da infusão ou decocção da planta em 4 partes de gordura, animal ou vegetal (óleo, azeite, banha ou manteiga). No caso de óleo-resina, dilua em outro óleo vegetal.

Aplique sobre a pele e massageie o local afetado.

RECEITA




INFUSÃO




Coloque 1 colher de sopa da planta seca picada ou 1 colher e 1/2 de sopa da planta fresca picada para cada xícara de água.

Cubra com água filtrada e fervente. Abrace por 5 a 10 minutos e coe antes de usar.

RECEITA




TINTURA



Faça uma solução com 2 partes de álcool de cereais para 1 parte de água filtrada.

Coloque a planta picada em um pote de vidro. Para a planta fresca, adicione a solução até cobrir a planta. Para a planta seca, dobre a quantidade de solução.

Tampe e deixe macerar em lugar escuro por 15 dias ou mais. Coe antes de usar.

RECEITA




Existem muitos fitoterápicos, remédios à base de plantas, vendidos nas farmácias. Mas é possível usar plantas como remédios caseiros, para aliviar sintomas ou curar enfermidades, sem ter que comprar nada, plantando em casa. As plantas ainda carregam a força da tradição e do conhecimento popular.

“Hoje em dia tem tudo na farmácia, não precisa das plantas.”

RECEITA




DOBRAR

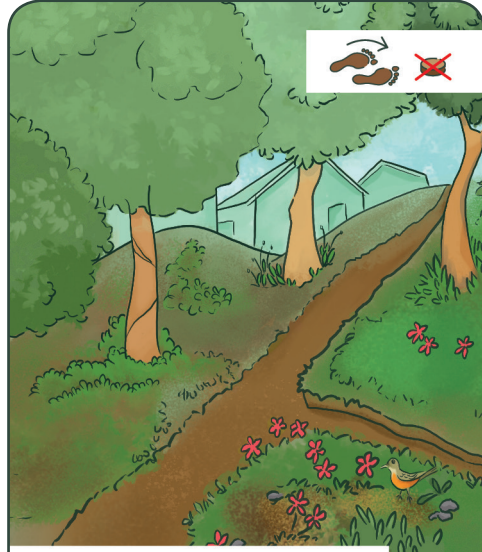
CORTAR



ARMAZÉM



1



ATALHO



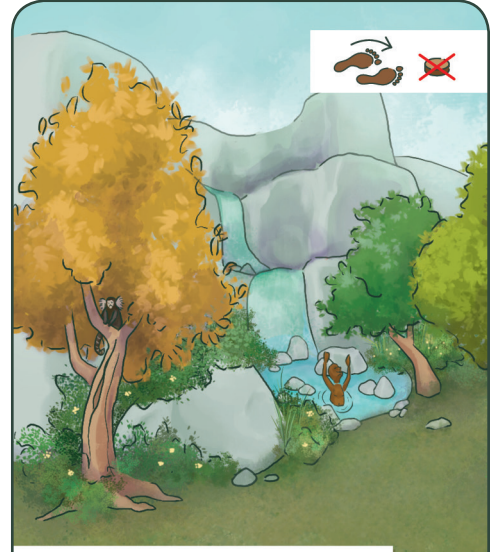
12



BARRACA
DO RAIZEIRO



13



ATALHO

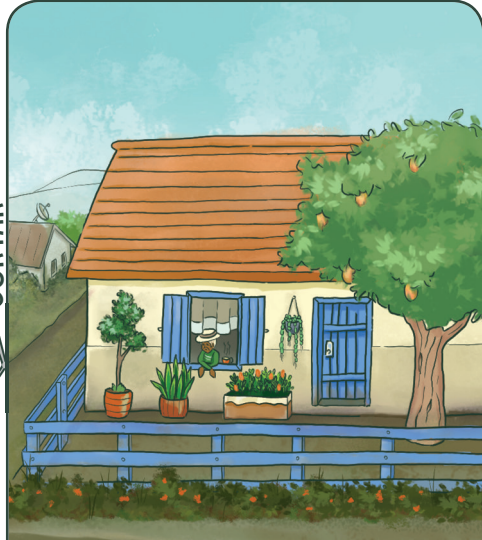


2



DOBRAR

CORTAR



CASA DO SEU ZÉ



4



PRAÇA

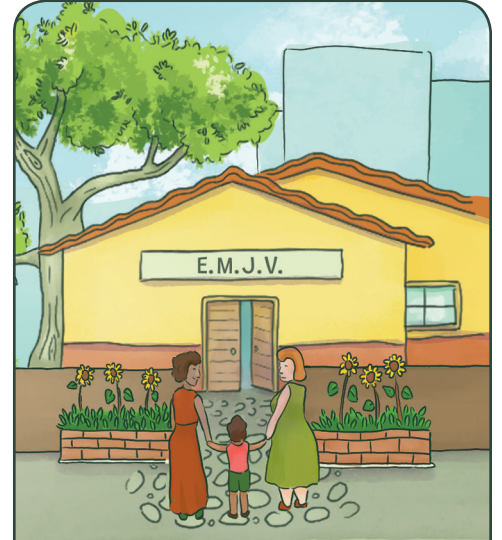


5



UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

7



ESCOLA



9



DOBRAR

CORTAR



CASA DA DONA MARIA



10



TERRENO VAZIO

11



TERRENO VAZIO

3



HORTA DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

6

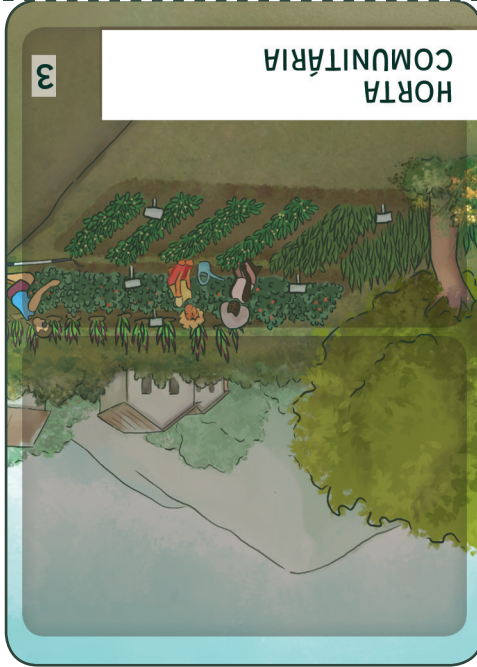


TERRENO



11

HORTA COMUNITÁRIA



3

HORTA COMUNITÁRIA



TERRENO



DOBRAR

CORTAR



DOBRAR

CORTAR

NOTÍCIAS FALSAS

Informações erradas foram espalhadas na comunidade!



Havendo 1 ou mais bloqueios no território, esta carta irá **bloquear um terreno vizinho, na diagonal.**

Só pode ser descartada usando o **poder obtido ao completar um conjunto.** Então, ela vai para a pilha de Eventos abertos.

Não havendo bloqueios, desconsidere esta carta.



AGROTÓXICO

Um terreno vazio foi contaminado por agrotóxicos e não poderá virar uma horta!



Coloquem esta carta sobre o **terreno vazio** que tenha **mais bloqueios** próximos.

Não havendo bloqueios, coloquem sobre 1 terreno vazio à escolha.

O terreno afetado **não poderá** se tornar horta comunitária.

Esta carta é **permanente**, não pode ser descartada.



GUIA DE PLANTAS DO SUS

As informações do guia ampliam seu conhecimento sobre as plantas! Mas novos desafios sempre vão aparecer...



Olhem as cartas de 1 pilha de saberes, **escolham 1 carta** e levem para a **Mesa da UBS.** Depois, **reembalhem** a pilha, incluindo os Bloqueios.



TERRENO



EVENTOS



EVENTOS

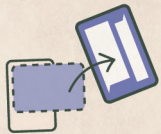


EVENTOS



EDUCAÇÃO AMBIENTAL NO TERRITÓRIO

A disseminação de informações corretas ajudou a diminuir a resistência ao uso de plantas!



Retirem 1 bloqueio que esteja no território, leiam a frase do **contra-argumento** e devolvam o bloqueio para o fundo da pilha de onde saiu.



CHUVA ADEQUADA

Depois de semanas de seca, a chuva veio para ajudar a semear e cultivar as plantas!

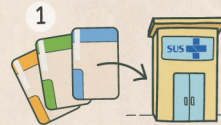


Todos os plantios **avançam uma etapa**.
Se houver plantas na **fase 2**, **colham** e levem direto para a **Mesa da UBS**.



CURSO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

O curso trouxe novos saberes sobre as plantas! Mas novos desafios sempre vão aparecer...



Olhem as cartas de 1 pilha de saberes, **escolham 1 carta** e levem para a **Mesa da UBS**. Depois, **reembaralhem** a pilha, incluindo os Bloqueios.



SECA

A falta de chuva está afetando o desenvolvimento das plantas.



Ninguém pode plantar nesta rodada.

Plantas na **fase 2** que não tenham sido colhidas regredem uma etapa.
Plantas que já foram **colhidas** e plantas na **fase 1** não são afetadas.



EVENTOS



EVENTOS



EVENTOS



EVENTOS



DOBRAR

CORTAR

EVENTOS



ESPECULAÇÃO IMOBILIÁRIA

Um novo empreendimento imobiliário quer se instalar no território!



Coloquem esta carta sobre o terreno de uma horta em uso.

Para liberar a horta, todos devem ir para lá. Quando o último jogador chega, a horta é liberada imediatamente graças à manifestação. Esta carta é descartada na pilha de Eventos abertos.



ÚLTIMA RODADA!

Coordenem seus esforços, agora mais do que nunca, para completar os objetivos a tempo!

Caso terminem esta rodada sem concluir os objetivos, leiam o texto abaixo.

Vocês não chegaram a cumprir o objetivo final, mas reuniram muitos saberes! O processo pode ser desafiador, mas não desistam! Esses saberes serão muito valiosos para a sua comunidade. Sigam em frente!



EVENTOS



CORTAR

Muda de HORTELÃ (Menta spicata)

HORTELÃ (Menta spicata)

DOBRAR

CORTAR

Muda de **ERVA-CIDREIRA**
(*Lippia alba*)


1



A

Muda de **CARQUEJA**
(*Baccharis trimera*)

1



A

Muda de **SAIÃO**
(*Kalanchoe brasiliensis*)

1



B

ERVA-CIDREIRA
(*Lippia alba*)

2



A

CARQUEJA
(*Baccharis trimera*)

2



A

SAIÃO
(*Kalanchoe brasiliensis*)

2



B

Muda de **CHAPÉU-DE-COURO**
(*Echinodorus grandiflorus* / *Echinodorus macrophyllus*)

1



A

Muda de **ARNICA-DO-CAMPO**
(*Solidago chilensis*)

1



B

Muda de **CANA-DO-BREJO**
(*Costus spicatus*)

1



B

Muda de **CHAPÉU-DE-COURO**
(*Echinodorus grandiflorus* / *Echinodorus macrophyllus*)

2



A

ARNICA-DO-CAMPO
(*Solidago chilensis*)

2



B

CANA-DO-BREJO
(*Costus spicatus*)


2



B

Muda de **CHAMBÁ/ CUMARUZINHO**
(*Justicia pectoralis*)

1



A

Muda de **FUNCHO/ ERVA-DOCE**
(*Foeniculum vulgare*)


1



B

Muda de **JURUBEBA**
(*Solanum paniculatum*)

1



B

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO
(*Justicia pectoralis*)

2



A

FUNCHO/ ERVA-DOCE
(*Foeniculum vulgare*)

2



B


JURUBEBA
(*Solanum paniculatum*)




2



B

DOBRAR




 **AO COMPLETAR CADA CONJUNTO DE SABERES, ESCOLHAM UM PODER:**





-  Transformar 1 terreno vazio em horta comunitária: depois de plantar, a comunidade cuida (a planta cresce imediatamente);
-  Ganhar 1 saber: ver as cartas de 1 pilha de saberes, escolher 1 carta e levar para a Mesa da UBS. Depois, reembaralhar a pilha de saberes.
-  Desbloquear 1 terreno: tirar 1 Bloqueio ou Evento de “Notícias Falsas”.





AO COMPLETAR O ÚLTIMO CONJUNTO DE SABERES:


Parabéns!

Vocês dialogaram com a comunidade e evitaram que muitos saberes se perdessem! A equipe já tem um pequeno conjunto de saberes e de plantas que permite atender algumas necessidades da população. Agora é só seguir em frente!





DEMANDA  **RECEITA**  **INDICAÇÕES**  **COLHEITA/ COLETA** 


DEMANDA  **RECEITA**  **INDICAÇÕES**  **COLHEITA/ COLETA** 


 **CORTE**













 CORTE


| | |
|----------|----------|
| <p>1</p> | <p>2</p> |
| <p>3</p> | <p>4</p> |

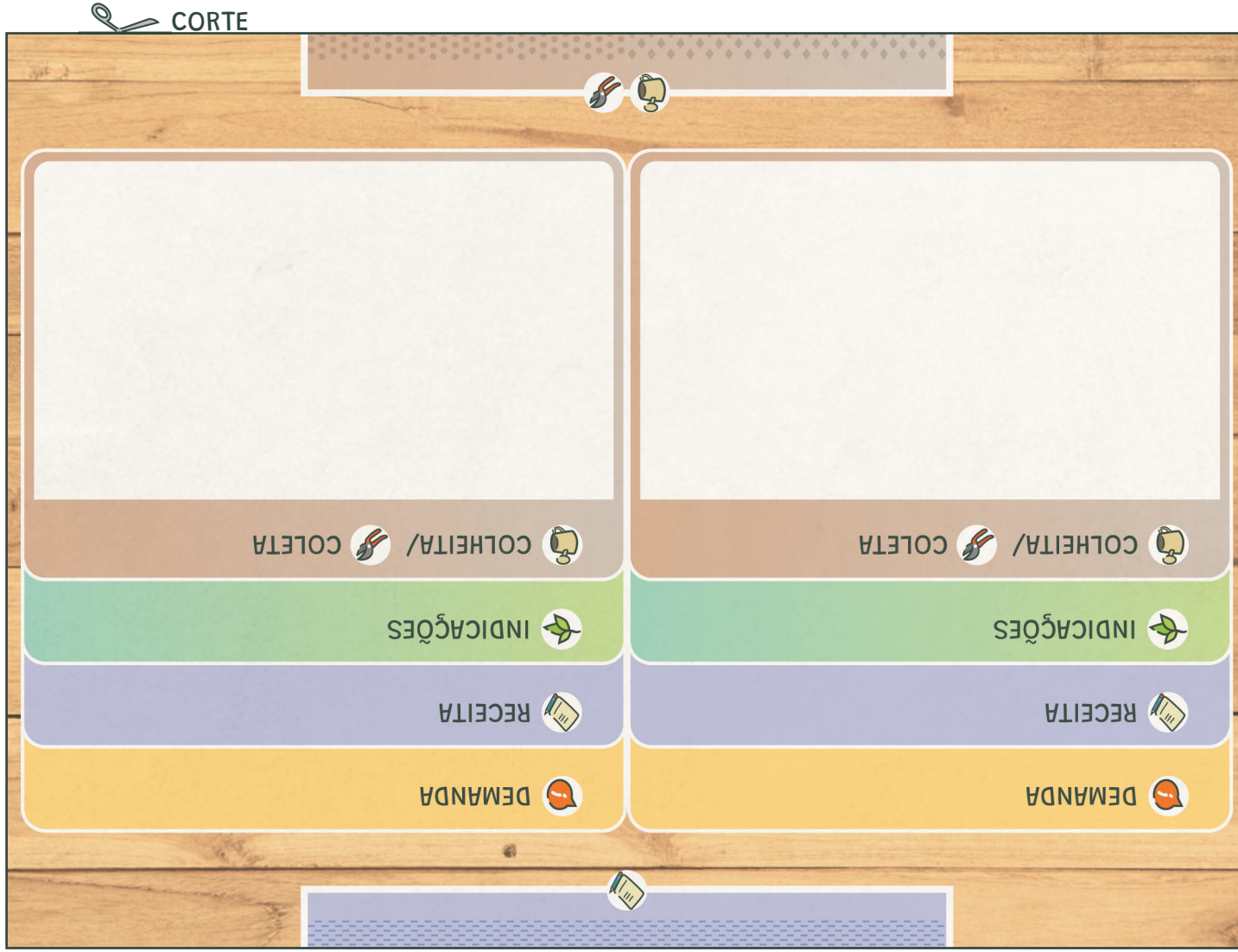
DEMANDA  **RECEITA**  **INDICAÇÕES**  **COLHEITA/ COLETA** 

 CORTE



| | |
|---|---|
|  |  |
|  COLHEITA /  COLETA |  COLHEITA /  COLETA |
|  INDICAÇÕES |  INDICAÇÕES |
|  RECEITA |  RECEITA |
|  DEMANDA |  DEMANDA |





CORTAR




DOBRAR

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |




DOBRAR

CORTAR




COLHEITA








COLHEITA






COLHEITA






COLHEITA






COLHEITA




COLHEITA



COLHEITA






COLHEITA






DOBRAR

CORTAR




COLETA








COLETA






COLETA






COLETA






COLETA




COLETA



COLETA

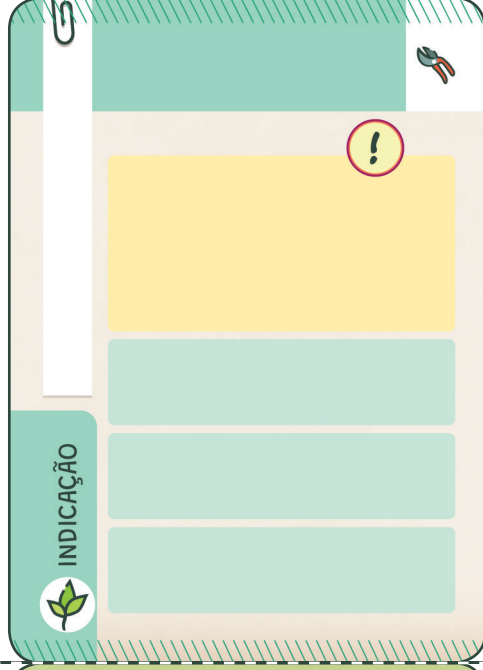
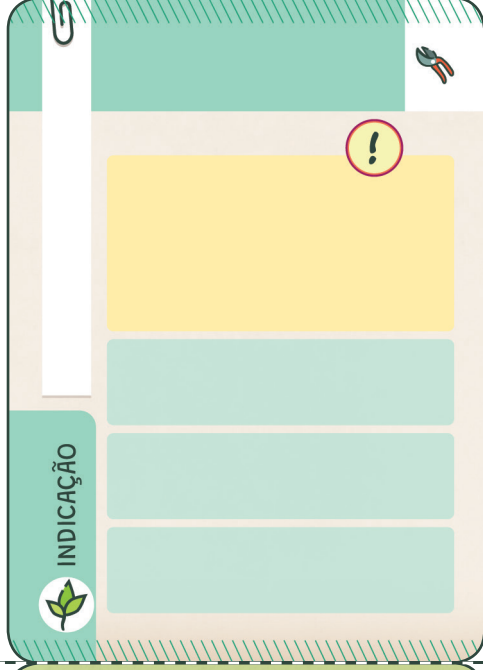
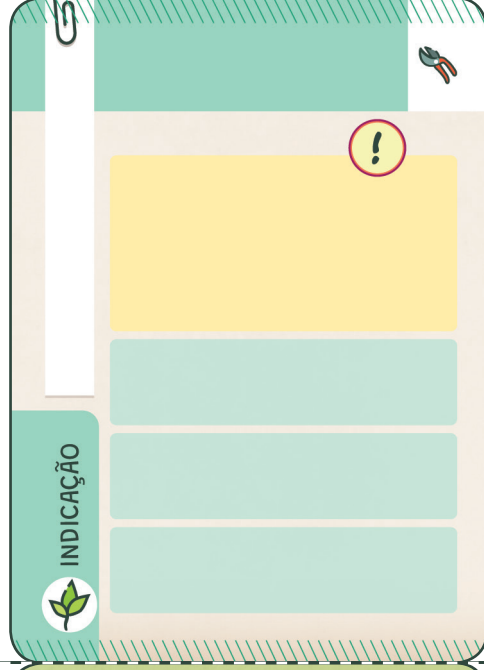
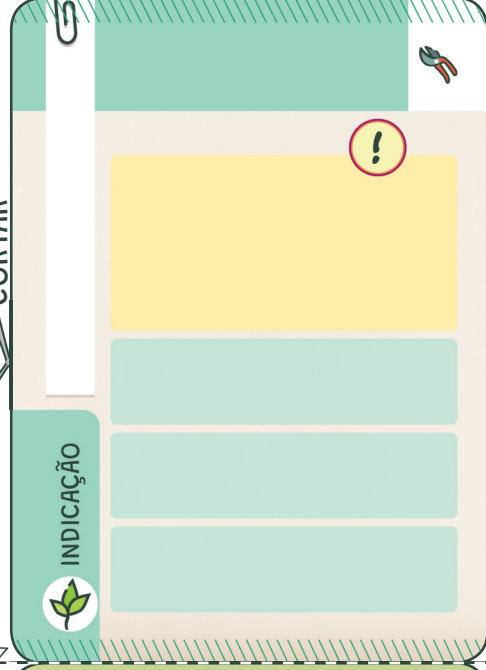


COLETA



DOBRAR

CORTAR



DOBRAR

CORTAR

