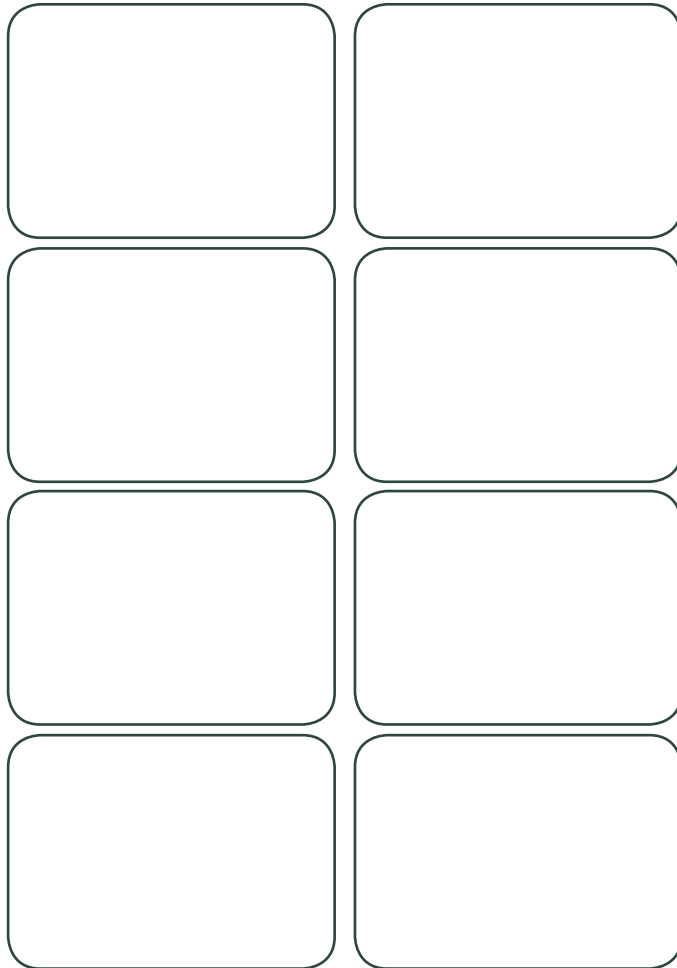


Estrutura deste Pnp

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

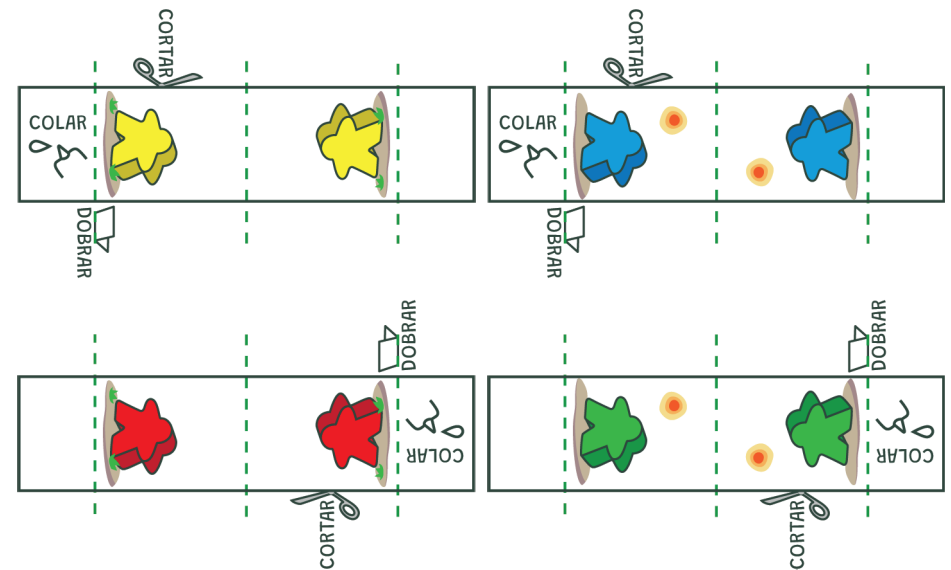
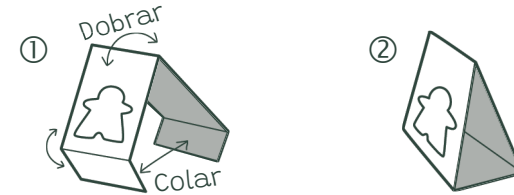
CARTA DE COLETA/COLHEITA
01 de 02

Linha —
para cortar




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.



CORTE

COPAÍBA
(*Copaifera* sp.)




COLETA

COLETA: Óleo-resina

A

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




COLETA

COLETA: Folhas e cascas

A

PITANGA
(*Eugenia uniflora*)




COLETA

COLETA: Folhas

A

CARQUEJA
(*Baccharis trimera*)




COLHEITA

COLHEITA: Folhas e flores

A

TANCHAGEM/ TRANSAGEM
(*Plantago major*)




COLETA

COLETA: Folhas

B

ASSA-PEIXE
(*Vernonia polyanthes*)



COLETA

COLETA: Folhas

B

QUEBRA-PEDRA
(*Phyllanthus niruri*)




COLETA

COLETA: Toda a planta

B

SAIÃO
(*Kalanchoe brasiliensis*)



COLHEITA

COLHEITA: Folhas

B



CORTE

ERVA-CIDREIRA
(Lippia alba)

COLHEITA
COLHEITA: Folhas

A

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

COLHEITA
COLHEITA: Folhas

A

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO
(Justicia pectoralis)

COLHEITA
COLHEITA: Caules, folhas
e flores

A

HORTELÃ
(Menta spicata)

COLHEITA
COLHEITA: Caules, folhas
e flores

A

CANA-DO-BREJO
(Costus spicatus)

COLHEITA
COLHEITA: Caules e folhas

B

JURUBEBA
(Solanum paniculatum)

COLHEITA
COLHEITA: Folhas e frutos

B

FUNCHO / ERVA-DOCE
(Foeniculum vulgare)

COLHEITA
COLHEITA: Folhas e sementes

B


ARNICA-DO-CAMPO
(Solidago chilensis)

COLHEITA
COLHEITA: Caules, folhas
e flores

B

CORTE


PELE / PSORÍASE




FERIMENTO OU DOENÇA NA PELE E PSORÍASE

"A gente sempre precisa tratar algum ferimento ou doenças na pele."

DEMANDA




ESTÔMAGO / FÍGADO




ESTÔMAGO E FÍGADO

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

DEMANDA




CÓLICAS




CÓLICAS

"Tem vezes que eu queria saber um jeito mais natural de cuidar de cólicas..."

DEMANDA




ANSIEDADE / INSÔNIA



ANSIEDADE E INSÔNIA

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


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..."

DEMANDA



ARTRITES / REUMATISMO



ARTRITES E REUMATISMO

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


DEMANDA




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




INFECÇÕES URINÁRIAS



INFECÇÕES URINÁRIAS

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


DEMANDA



CORTE


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



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.





 CORTE



 **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**


 **ASSA-PEIXE**
(*Vernonia polyanthes*) 

ASSA-PEIXE 

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**

 **TANCHAGEM/ TRANSAGEM**
(*Plantago major*) 



TANCHAGEM/ TRANSAGEM 


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**



 **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**


 **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**

 CORTE

CARQUEJA
(*Baccharis trimera*)

CARQUEJA

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

ARNICA-DO-CAMPO
(*Solidago chilensis*)

ARNICA-DO-CAMPO

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

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO
(*Justicia pectoralis*)

CHAMBÁ/ CUMARUZINHO

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

HORTELÃ
(*Menta spicata*)

HORTELÃ

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

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

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


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.

“Ah, isso aí faz mais mal do que bem...”

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.”

DECOÇÃO



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

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 decoção** tratam ansiedade e insônia.

A **infusão, tintura ou decoção** tratam tosse.

A **infusão, tintura ou decoção** tratam cólicas.

INDICAÇÃO

CORTE

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

COPAÍBA
(*Copaifera sp.*)

Passo 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.


INDICAÇÃO

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

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. Abafe 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

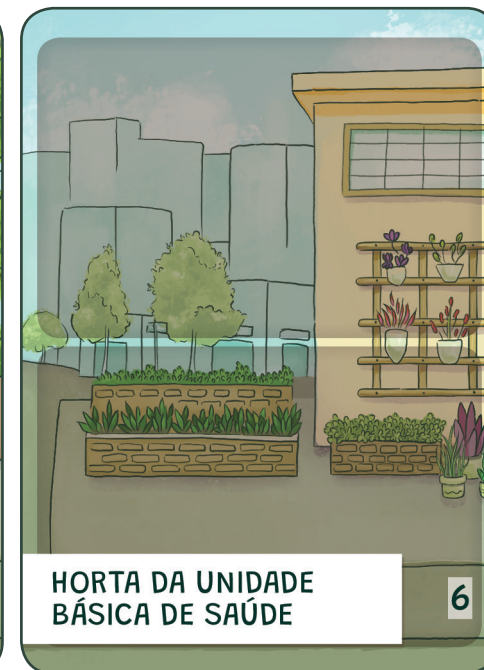
POMADA / ÓLEO



Misture 1/2 parte da tintura ou 1 parte da infusão ou decoção 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



CORTE

XAROPE

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

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

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

VINHO / GARRAFADA



Encha uma garrafa de boca larga com uma mistura de plantas medicinais e aromáticas picadas.

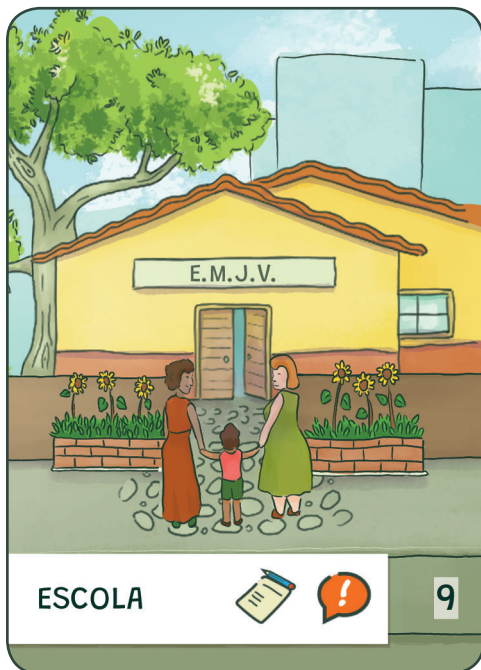
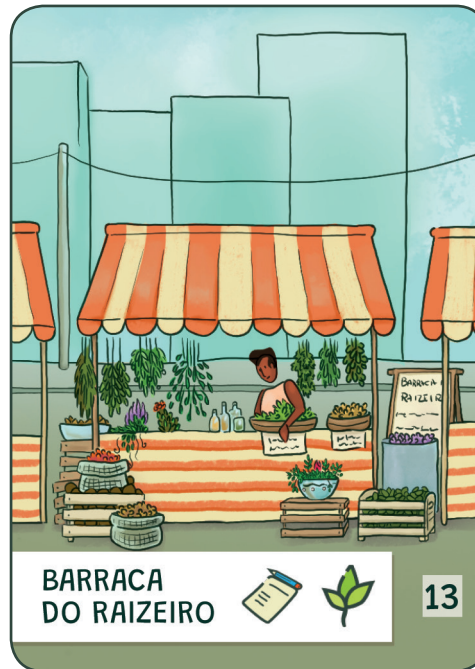
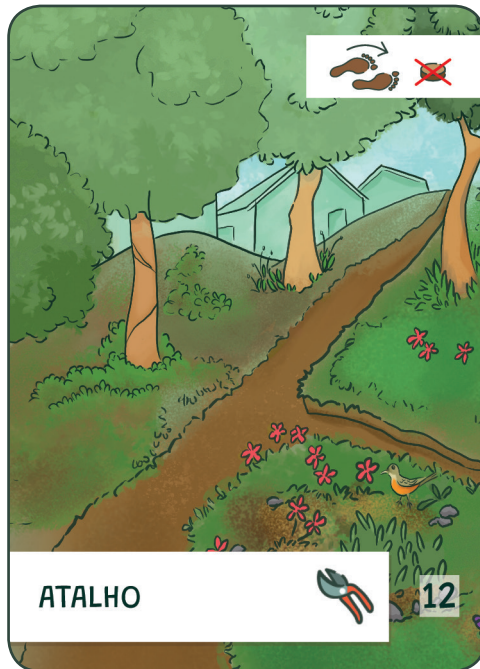
Adicione vinho tinto ou branco até cobrir as plantas.

Tampe e deixe macerar em lugar escuro por 15 a 20 dias. Coe antes de usar.

Ingerir em pequenas doses antes das refeições.

RECEITA

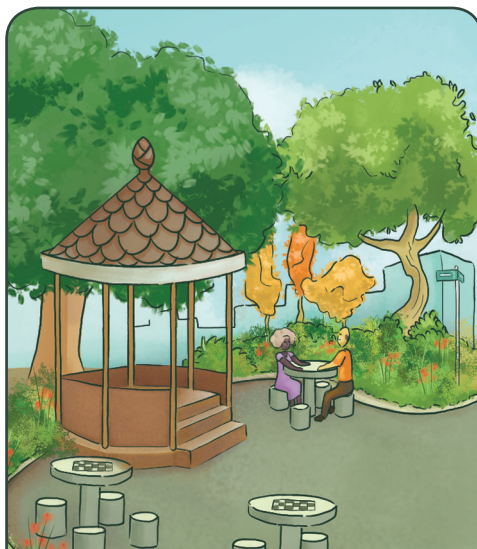
CORTE





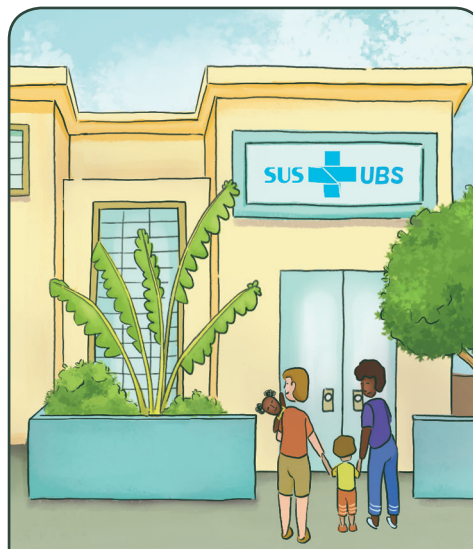
 CORTE



CASA DO SEU ZÉ  **4**



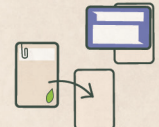
PRAÇA   **5**



UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE **7**

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.

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!

 CORTE

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!



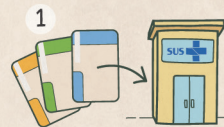
Todos os plantios **avançam uma etapa.**

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, **reembalhem** a pilha, incluindo os Bloqueios.



SECA

A falta de chuva está afetando o desenvolvimento das plantas.



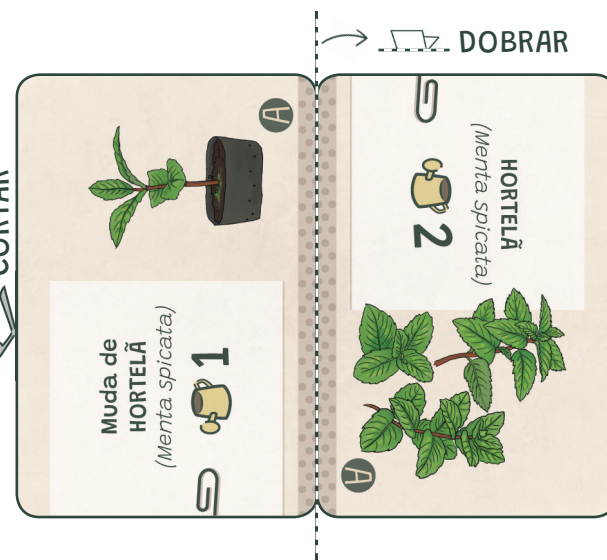
Ninguém pode plantar nesta rodada.

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.




 CORTAR



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** 

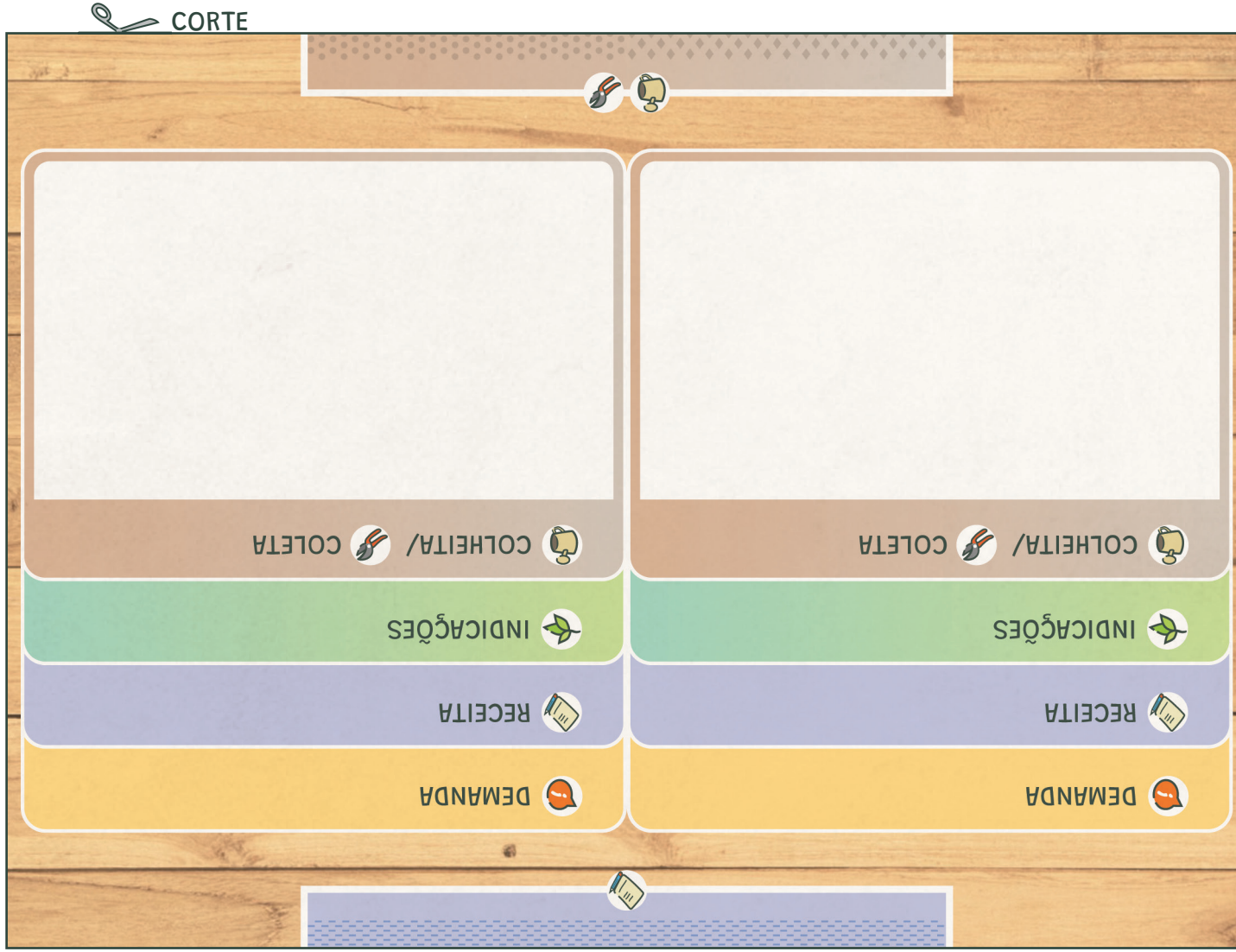
DEMANDA  **RECEITA**  **INDICAÇÕES**  **COLHEITA/ COLETA** 

 CORTE















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



























CORTAR























DOBRAR

 1 	 2 
 1 	 2 
 1 	 2 

✂ CORTE

   COLHEITA	   COLHEITA	   COLHEITA	   COLHEITA
   COLHEITA	   COLHEITA	   COLHEITA	   COLHEITA

✂ CORTE

 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	 
 COLETA	