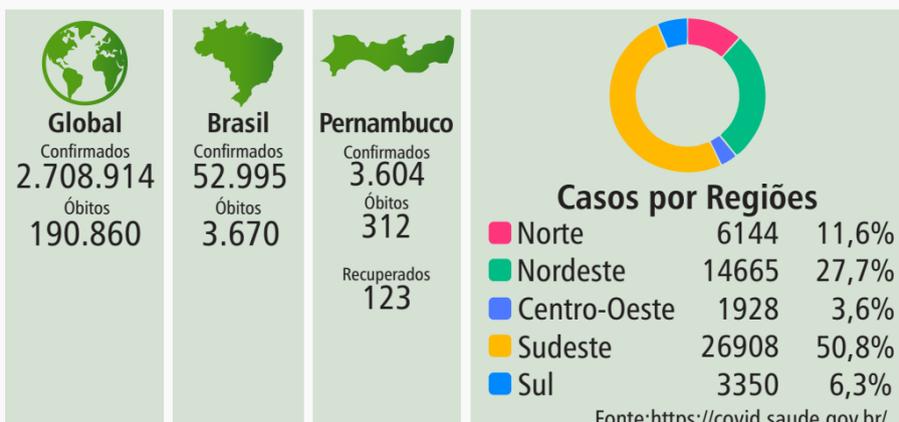


**Casos Atualizados**


Casos	Cidades	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Descartados		04	01	11	28	22	01
Em Investigação		04	03	48	08	08	01
Confirmados		00	00	25	08	06	00
Recuperados		00	00	05	03	00	00

**Plantas medicinais auxiliando no tratamento e/ou prevenção do transtorno de ansiedade e estresse, provocados pelo distanciamento social**
**Por Dr<sup>a</sup> Flávia Cartaxo Ramalho Vilar**

Considerando a recomendação das autoridades sanitárias do País, que visa diminuir o fluxo de pessoas em espaços coletivos, para mitigar a disseminação do coronavírus (COVID-19), os governos Estadual (Decreto N° 48832 de 19/03/2020, Governo do Estado de Pernambuco) e Municipal (Decreto N° 011/03/2020, Município de Petrolina/PE) como medida de prevenção ao contágio pelo coronavírus (COVID-19), decretaram medidas temporárias que visam a reduzir o risco de transmissão entre a população. Entre as medidas preventiva está o distanciamento social, onde todos os setores da sociedade precisam permanecer em suas residências.

O distanciamento social alterou consideravelmente o modo de vida, provocando um aumento de pessoas com sintomas de ansiedade,

depressão leve, insônia, medo e outros.

O uso das plantas medicinais, segundo vários estudos, pode curar ou aliviar esses sintomas através de seu consumo in natura (Droga vegetal), como o chá ou com o uso do óleo essencial. As espécies como erva cidreira (*Lippia alba*), capim santo (*Cymbopogon citratus*) e alecrim de canteiro (*Rosmarinus officinalis*) são indicadas para depressão leve, ansiedade, estresse e insônia. Seu chá (infuso) ou óleo essencial quando utilizados, causa relaxamento por sua ação calmante apresentada na sua composição química.

Outro sintoma observado durante o distanciamento social é problema digestivo, devido a tantas notícias e informações diárias sobre o COVID-19, o indivíduo tem dificuldades digestivas. O falso boldo (*Plecthantus ornatus*) e manjeriço (*Ocimum basilicum*) podem auxiliar através do consumo do chá, maceração ou de tinturas.

**Aromaterapia**

O poder do aroma do óleo essencial (aromaterapia) é capaz de fornecer de ativar o sistema nervoso, através dos seus componentes químicos presentes nas plantas medicinais. Borrifar o quarto antes de dormir auxilia o relaxamento e estimula o sono.

**Hortoterapia**

Outra forma de auxílio desses sintomas é terapia ocupacional com o cultivo de plantas medicinais (Hortoterapia), mexendo na terra sobra pouco tempo para pensar nos problemas, estimula o sentido do tato, do paladar, do olfato, o cuidado com a saúde e resgata a convivência familiar com as memórias do uso do chá.

**"Escalda pé"**

No confinamento, por ficar muito tempo sentada ou deitada, algumas pessoas podem causar retenção de líquido, provocando o "inchaço dos pés". Faça um "escalda pé" com o chá de manjeriço, sente em uma cadeira confortável, uma boa conversa, um bom livro e um bom filme são indicados nesse momento relaxante.

**Hora do Chá**


No preparo do chá (infuso) recomenda-se uma xícara de água (250ml) para 6 gramas de ervas desidratada ou in natura, caso não tenha uma balança, coloque um pouco da erva na mão, esta quantidade contida será suficiente. Coloque a água para ferver, após a fervura, acrescente a erva, tampe o recipiente e desligue o fogão. Lembre-se: só é cozinhado para fazer chá as cascas e sementes. Tome três xícaras de chá ao dia.

As plantas medicinais precisam de alguns cuidados no preparo: as ervas devem ser lavadas

antes do uso, os utensílios usados devem estar limpos e evitar consumir plantas com local de coleta desconhecida.

Aproveite o momento da hora do chá, faça uma reunião (presencial ou virtual) converse com os familiares e/ou amigos. O chá resgata ao passado e muitas histórias serão contadas, pare um pouco, escute, reflita, compartilhe, reforce os laços familiares. Com certeza esses momentos serão lembrados com muita alegria, superação e principalmente com saúde.


**Capim santo (*Cymbopogon citratus*)**

**Erva cidreira (*Lippia alba*)**

**Alecrim de canteiro (*Rosmarinus officinalis*)**

**Falso boldo (*Plecthantus ornatus*)**

**Manjeriço (*Ocimum basilicum*)**
**Solidariedade em tempos de pandemia: Mãos Solidárias**


Em Petrolina (PE), um grupo de militantes e voluntários resolveram replicar a iniciativa do projeto Mãos Solidárias, que vem distribuindo marmitas, cestas básicas e máscaras faciais na cidade do Recife (PE). Atuando há cerca de duas semanas, o projeto conta com a ação de cerca de 30 voluntários que arrecadam alimentos, preparam as marmitas, distribuem e dão conta da higienização do local e de outras medidas sanitárias.

A concessão das marmitas acontece no quintal da casa da educadora popular Jucy Carvalho, que já realizava no bairro outras ações sociais: "Sou moradora do João de Deus a mais de 18 anos, aqui sempre foi lugar de formação de vida. Minha casa sempre foi lugar de formação humana e social. Minha casa não é só para eu morar, sempre tive comigo que ela deveria cumprir uma função social. Isso me fez liberar o espaço para o Mãos Solidárias, visto que é a forma mais viável de colaborar e estar vivendo em situação de desemprego e que não poderia colaborar com alimentos ou dinheiro, então o quintal da minha casa está colocado a serviço da população mais sofrida".

São produzidas 200 marmitas diariamente e distribuídas no horário de almoço no bairros João de Deus, Cacheado e nas ocupações urbanas Vila da Fé e Santa Terezinha, em Petrolina (PE). A prioridade na distribuição das marmitas é para famílias monoparentais com crianças, gestantes, mães que

estão em fase de aleitamento e idosos em situação de desamparo social, que não possuem casa ou condições de preparar os alimentos caso fossem doados in natura. Todos os alimentos vêm de doações de comerciantes locais, famílias do bairro, do MST e do Instituto Agrônomo de Pernambuco (IPA).

Com o crescimento da demanda, o desafio tem sido o de beneficiar mais famílias, e para isso, as doações e o engajamento de mais voluntários cumprem um papel fundamental. Quem quiser participar das ações deve preencher um formulário informando em qual área pretende atuar e deixando seu contato. Já as doações podem ser feitas através de uma plataforma de **financiamento coletivo**, através de transferência bancária para a Associação Anglicana do Nordeste (CNPJ 10.542.814/0001-01), Banco Bradesco: Agência 1058, Conta Corrente 8026-8, enviando o comprovante para (85)99694-5090. Quem deseja entrar em contato pode acessar a conta no instagram do projeto, o @maossolidariaspetrolina, por email no maossolidariaspetrolina@gmail.com, ou pelo mesmo telefone disponibilizado para o envio dos comprovantes.

**Saiba mais:**

Clique aqui para conferir a notícia completa!

