

The background of the poster is decorated with various botanical illustrations. In the top left, there are small white daisies on thin green stems. In the top right, there are sprigs of green mint leaves. On the left side, there is a large, vibrant pink hibiscus flower. On the right side, there are long, thin green blades of grass. At the bottom left, there is a piece of ginger root, with one end sliced to show its interior. At the bottom right, there are more sprigs of green mint leaves. The text is centered and framed by thin gold lines and small gold floral motifs.

GUIA DE CHÁS

Infusões, sabores e
cuidados para o dia a dia



La
JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

ANTES DE PREPARAR O SEU CHÁ

INFORMAÇÕES IMPORTANTES E CUIDADOS



PREPARO

- ☛ Folhas e flores: faça por infusão. Acrescente a planta à água quente, tampe e aguarde de 5 a 10 minutos.
- ☛ Raízes e cascas: faça por decocção. Ferva junto com a água por 5 a 10 minutos.
- ☛ Utilize plantas de boa procedência e evite adoçar.



CONSUMO CONSCIENTE

- ☛ Os chás são aliados do cuidado, mas não substituem medicamentos, alimentação equilibrada ou acompanhamento profissional.
- ☛ Evite misturar muitas plantas. Para o uso cotidiano, geralmente 1 a 2 xícaras ao dia são suficientes.



ATENÇÃO

- ☛ Gestantes, lactantes, crianças, idosos e pessoas com doenças hepáticas, renais ou cardíacas precisam de orientação individualizada.
- ☛ Quem utiliza anticoagulantes, sedativos, diuréticos ou medicamentos para pressão e diabetes deve verificar possíveis interações.



LEMBRE-SE

- ☛ Sintomas persistentes ou intensos precisam de investigação clínica.
- ☛ Use sempre o nome comum e o nome científico da planta para reduzir o risco de troca de espécies.





RECEITAS DE CHÁS

MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

Chá Noite Serena

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila
- 1 colher de chá de capim-limão
- 200 ml de água quente

Preparo: colocar as ervas na água quente, tampar e deixar em infusão por 7 a 10 minutos. Coar antes de consumir.

Melhor horário: entre 30 e 60 minutos antes de dormir.

Por que essa combinação? A camomila apresenta resultados favoráveis principalmente na manutenção do sono e na redução dos despertares noturnos, embora não substitua o tratamento da insônia. O capim-limão complementa a bebida pelo efeito aromático e relaxante.

RELAXAMENTO E REDUÇÃO DA TENSÃO

Chá Pausa e Equilíbrio

Ingredientes:

- 1 colher de chá de melissa
- 1 colher de chá de camomila
- 200 ml de água quente

Preparo: fazer a infusão das plantas por 8 minutos, mantendo a xícara tampada. Coar.

Melhor horário: no final da tarde ou à noite.

Observação: pode auxiliar em momentos de tensão leve, mas não deve ser apresentado como tratamento para transtornos de ansiedade.





RECEITAS DE CHÁS

RETENÇÃO HÍDRICA

Chá Leveza

Ingredientes:

- 1 colher de chá de cavalinha
- 1 colher de chá de hibisco
- 300 ml de água quente

Preparo: deixar as plantas em infusão por 7 minutos. Coar.

Melhor horário: pela manhã ou até o meio da tarde, longe das refeições principais.

Frequência sugerida: uma xícara ao dia, por períodos curtos.

Atenção: não utilizar em pessoas com doença renal, insuficiência cardíaca, recomendação de restrição de líquidos ou uso de diuréticos sem liberação profissional. O hibisco pode reduzir a pressão arterial.

FOGACHOS E SUDORESE DA MENOPAUSA

Chá Climatério Confortável

Ingredientes:

- 1 colher de chá rasa de folhas de sálvia
- 200 ml de água quente

Preparo: deixar em infusão, com a xícara tampada, por 5 a 7 minutos. Coar.

Melhor horário: uma vez ao dia, preferencialmente no período da tarde.

Atenção: evitar o uso contínuo e em grandes quantidades. Não é indicado para gestantes, lactantes, pessoas com epilepsia ou histórico de convulsões. Em mulheres com câncer hormônio-dependente, o uso deve ser avaliado pela equipe médica.





RECEITAS DE CHÁS

MENOPAUSA COM DIFICULDADE PARA DORMIR

Chá Aconchego da Mulher

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila
- 1 colher de chá de melissa
- ½ colher de chá de folhas de sálvia
- 250 ml de água quente

Preparo: fazer a infusão por 7 minutos, mantendo o recipiente tampado. Coar.

Melhor horário: de 40 a 60 minutos antes de dormir.

Objetivo: proporcionar relaxamento e auxiliar mulheres que apresentam despertares e desconforto térmico leve durante o climatério.

CÓLICAS DO PERÍODO MENSTRUAL

Chá Conforto Menstrual

Ingredientes:

- 2 a 3 rodela finas de gengibre
- 1 colher de chá de camomila
- 250 ml de água

Preparo: ferver o gengibre na água por 5 minutos. Desligar o fogo, acrescentar a camomila, tampar e deixar descansar por mais 5 minutos. Coar.

Melhor horário: uma a duas vezes ao dia durante os primeiros dias do período menstrual.



RECEITAS DE CHÁS

TPM, INCHAÇO E DESCONFORTO ABDOMINAL

Chá Equilíbrio do Ciclo

Ingredientes:

- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de camomila
- 1 rodela fina de gengibre
- 250 ml de água quente

Preparo: deixar todos os ingredientes em infusão por 7 a 10 minutos. Coar.

Melhor horário: no meio da manhã ou da tarde, preferencialmente longe das refeições principais.

Objetivo: auxiliar no desconforto digestivo, nos gases e na sensação de distensão que pode acompanhar o período pré-menstrual.

DIGESTÃO LENTA E SENSÇÃO DE ESTÔMAGO CHEIO

Chá Digestivo

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila
- 1 colher de chá de erva-doce
- 2 folhas frescas de hortelã
- 200 ml de água quente

Preparo: fazer a infusão por 7 minutos. Coar.

Melhor horário: aproximadamente 30 a 60 minutos depois da refeição.





RECEITAS DE CHÁS

GASES E DISTENSÃO ABDOMINAL

Chá Abdômen Confortável

Ingredientes:

- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de melissa
- 200 ml de água quente

Preparo: deixar em infusão por 8 minutos, com a xícara tampada. Coar.

Melhor horário: depois do almoço ou no final da tarde.

Objetivo: auxiliar no relaxamento gastrointestinal e na eliminação de gases.

Observação: distensão frequente também pode estar relacionada à constipação, intolerâncias alimentares, SIBO, doença celíaca ou síndrome do intestino irritável.

NÁUSEAS E ENJOOS

Chá Alívio Digestivo

Ingredientes:

- 2 a 3 rodela finas de gengibre
- 200 ml de água
- 2 folhas de hortelã, se não houver refluxo

Preparo: ferver o gengibre na água por 5 minutos. Desligar o fogo, acrescentar a hortelã, tampar por mais 3 minutos e coar.

Melhor horário: consumir lentamente, em pequenos goles.

Atenção: o gengibre pode provocar ardência, azia ou desconforto em pessoas sensíveis. Gestantes, pessoas que utilizam anticoagulantes ou que farão cirurgia devem conversar com o profissional responsável antes do uso frequente ou concentrado.





RECEITAS DE CHÁS

GASTRITE E SENSIBILIDADE GÁSTRICA

Chá Suavidade para o Estômago

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila
- 1 colher de chá de melissa
- 200 ml de água quente

Preparo: deixar em infusão por 5 a 7 minutos. Coar e consumir morno, não muito quente.

Melhor horário: entre as refeições.

Importante: o chá pode proporcionar conforto, mas não trata a causa da gastrite. Gastrite pode estar associada a *Helicobacter pylori*, medicamentos, álcool, doença autoimune ou outras condições que precisam de investigação.

Evitar durante a crise:

- Hibisco e infusões muito ácidas;
- Hortelã quando houver refluxo;
- Gengibre concentrado;
- Canela em excesso;
- Chá preto, verde ou mate por causa da cafeína;
- Bebidas muito quentes.

REFLUXO E AZIA

Infusão Delicada

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila
- 200 ml de água quente

Preparo: deixar em infusão por 5 minutos. Coar e esperar amornar.

Melhor horário: entre as refeições, evitando tomar grande volume antes de se deitar.

Atenção: não utilizar hortelã ou menta, pois essas plantas podem favorecer o relaxamento do esfíncter esofágico e piorar o refluxo. O chá também não substitui a investigação de azia frequente, dor, dificuldade para engolir ou perda de peso.



SOBRE MIM

Joyce Almeida

Nutricionista

Especialista em Nutrição
Ortomolecular, Fitoterapia e
Nutrição Esportiva, com mais
de 15 anos de experiência
na área.



Instagram @joycealmeidanutri



WhatsApp (21) 97673-0253



Consultório Avenida Vicente de Carvalho, 909 – sala 613
Carioca Offices



JA

JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

