

CHÁ

HISTÓRIAS, CURIOSIDADES
E PRÁTICAS PARA O SEU
BEM-ESTAR





AUTORES

- ♦ **Ana Carolinne da Silva Costa**
- ♦ **Ana Paula Januário Tibiriçá**
- ♦ **Breno Farias da Silva**
- ♦ **Juliana Costa Figueiredo**
- ♦ **Rayanne Luna Maria de Araújo**
- ♦ **Thaysa Thayna Cavaliere Silva**
- ♦ **Vannessa Lins da Silva**
- ♦ **Janaína Gonçalves da Silva Melo**
- ♦ **Mayara Santos Capitó**

FICHA CATALOGRÁFICA

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Chá: histórias, curiosidades e práticas para o seu bem-estar / Faculdade Pernambucana de Saúde, Ana Carolinne da Silva Costa, Ana Paula Januário Tibiriçá, Breno Farias da Silva, Juliana Costa Figueiredo, Rayanne Luna Maria de Araújo, Thaysa Thayna Cavaliere Silva, Vannessa Lins da Silva, Janaína Gonçalves da Silva Melo, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.

13 f. : il. color.

E-book

ISBN: 978-65-6034-177-7

1. Chá. 2. Preparação. 3. Mitos e verdades. I. Título.

SUMÁRIO

- Introdução sobre o chá** 06
01. Neste capítulo, você vai conhecer a história de como ele surgiu e como conquistou espaço em diferentes sociedades ao longo dos séculos.
02. **Cuidados com a saúde em relação ao uso de chá** 07
Aqui você encontrará orientações sobre os cuidados necessários, possíveis contraindicações e como consumir de forma segura.
03. **Como preparar chá** 09
Técnicas simples para extrair o melhor de cada folha e preparar uma xícara perfeita.
04. **Principais chás utilizados pela população** 10
Para reconhecer e escolher as infusões que melhor se adaptam ao seu gosto e necessidade.
05. **Mitos e verdades sobre o chá** 13
Neste capítulo, vamos esclarecer o que é mito e o que realmente é verdade sobre seus efeitos no organismo.





APRESENTAÇÃO

Este ebook foi elaborado com dedicação por estudantes dos cursos de Nutrição e Farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde, dentro das Práticas Integradas de Extensão curricular.

Nosso objetivo é mostrar que o chá vai muito além de uma simples bebida: ele carrega histórias, tradições, cuidados com a saúde e também muitos mitos que merecem ser desvendados.

Ao longo das páginas, você encontrará curiosidades sobre a origem do chá, orientações para aproveitar seus benefícios de forma segura, dicas práticas de preparo, além de um mergulho nos principais chás que fazem parte do dia a dia da população.

Prepare sua xícara, respire fundo e aproveite essa leitura que mistura sabor, saúde e conhecimento.

01. INTRODUÇÃO

A história do chá começou na China, em 2737 a.C., quando o imperador Sheng Nung descobriu a bebida porque as folhas caíram em uma panela de água fervida, e o sabor agradou tanto que logo virou hábito. Com o tempo, o chá se espalhou pelo país, ganhou técnicas de preparo, casas próprias para consumo e, no século III, já era a bebida nacional.

As casas de chá se tornaram espaços importantes da vida social, e surgiram as primeiras plantações organizadas.

Na Europa, o chá chegou em 1606 pelos holandeses e se tornou símbolo de luxo, devido ao alto custo e aos impostos. Consolidou-se na Inglaterra no século XVII, graças à rainha portuguesa Catarina de Bragança, que introduziu o hábito na corte inglesa.

No Brasil, a tradição começou em 1812, quando Dom João VI trouxe sementes para o cultivo no Jardim Botânico, no Rio de Janeiro, dando início à tradição no país.



02. CUIDADOS COM A SAÚDE EM RELAÇÃO AO USO DE CHÁ



QUALIDADE E PROCEDÊNCIA

Matéria-prima confiável:

- Prefira folhas, flores ou cascas adquiridas em locais com registro sanitário.
- Plantas contaminadas por fungos, agrotóxicos ou metais pesados podem causar intoxicações.

Armazenamento:

- Mantenha em recipientes fechados, protegidos de luz e umidade para evitar oxidação e crescimento microbiano.



DOSAGEM E TEMPO DE USO

Quantidade segura

- O fato de ser uma bebida popular não significa que “quanto mais, melhor”. Excesso de cafeína em chás como preto, verde e mate pode provocar taquicardia, insônia e irritabilidade.
- Uso contínuo: Fitoterápicos com alcaloides, saponinas ou taninos podem sobrecarregar fígado e rins se ingeridos de forma prolongada.

02. CUIDADOS COM A SAÚDE EM RELAÇÃO AO USO DE CHÁ



INTERAÇÕES COM MEDICAMENTOS

- ♦ **Anticoagulantes:** Chás de gengibre, ginkgo biloba e alho podem potencializar o risco de sangramentos.
- ♦ **Anti-hipertensivos e diuréticos:** Hibisco e cavalinha podem somar efeito diurético, alterando pressão arterial e eletrólitos.



GRUPOS ESPECIAIS

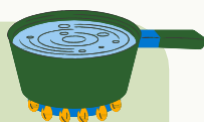
- ♦ **Gestantes e lactantes:** Algumas plantas (como canela e arruda) podem causar contrações ou diminuir a produção de leite.
- ♦ **Crianças e idosos:** O corpo demora mais para processar algumas plantas, aumentando o risco de efeitos indesejados.
- ♦ **Pessoas com doenças crônicas:** Diabéticos, hipertensos e portadores de doença renal devem ter acompanhamento profissional.
- ♦ **OBS:** A maioria dos chás são contraindicados para gestantes, lactante e crianças.

03. COMO PREPARAR O CHÁ

ESCOLHA A ERVA

- ♦ Use ervas limpas, secas ou frescas, de boa qualidade.
- ♦ Guarde sempre em local seco e protegido da luz.

ÁGUA



- ♦ Use água filtrada ou mineral.
- ♦ Evite ferver em excesso para não perder as propriedades.

TIPOS DE PREPARO

- ♦ **Infusão (folhas e flores):** aqueça a água até começar a ferver, desligue o fogo, coloque a erva, tampe e deixe descansar 5 a 10 minutos.
- ♦ **Decocção (raízes, cascas e sementes):** coloque a erva na água fria, ferva por 5 a 10 minutos, desligue e deixe repousar tampado.



CUIDADOS IMPORTANTES

- ♦ Não ferva ervas delicadas junto com a água.
- ♦ Sempre tampe o recipiente para manter o aroma e as propriedades.
- ♦ Coe antes de beber.



CONSUMO

- ♦ Os chás são preparações extemporâneas, devem ser preparados e ingeridos no mesmo dia.

04. PRINCIPAIS CHÁS UTILIZADOS PELA POPULAÇÃO



- ♦ **Camomila:** Possui propriedades relaxantes, sendo indicado para ajudar a diminuir o estresse e a ansiedade, e melhorar a qualidade do sono. Também possui propriedades anti-inflamatória e antiespasmódica, controlando a produção de ácidos no estômago e ajudando a combater náuseas, má digestão e gases.



- ♦ **Hortelã:** Possui propriedades antioxidantes, analgésicas, digestivas, descongestionantes, anti-inflamatórias e antiespasmódicas, sendo uma ótima opção para melhorar a digestão e o cansaço, e aliviar as cólicas e a dor de cabeça, por exemplo. Pode ser preparado com dois tipos diferentes dessa planta, uma conhecida como hortelã comum, e outra conhecida como hortelã-pimenta.

04. PRINCIPAIS CHÁS UTILIZADOS PELA POPULAÇÃO



- ♦ **Erva-doce:** Conhecida também como anis-verde ou pimpinela-branca, a erva-doce é muito utilizada para aliviar dor de cabeça devido às suas propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. É uma planta medicinal rica em flavonoides, ácido málico e cafeico, que são compostos bioativos com propriedades digestivas, laxativas, carminativas e espasmolíticas, sendo, por isso, indicada também para aliviar gases, prisão de ventre, cólicas e má digestão.



- ♦ **Gengibre:** É rico em substâncias capazes de combater a dor de garganta, resfriados e sintomas de má digestão, como náusea, cólica e vômitos. Além disso, por ser um potente antioxidante, anti-inflamatório ação diurética e termogênica. O chá de gengibre também ajuda na prevenção de algumas doenças como câncer, diabetes e obesidade.

04. PRINCIPAIS CHÁS UTILIZADOS PELA POPULAÇÃO



- ♦ **Hibisco:** Preparado com as flores secas e desidratadas do hibisco, possui flavonoides, vitamina C e ácidos orgânicos, que proporcionam diversos benefícios para a saúde.



- ♦ **Boldo:** Rico em boldina, ácido rosmarínico e forskolina, substâncias com propriedades digestivas, antiespasmódicas, estimulantes do fígado e calmantes, esse chá é muito utilizado como remédio caseiro para problemas do fígado e alterações digestivas, incluindo má digestão, gastrite e gases intestinais.

05. MITOS E VERDADES SOBRE O CHÁ



MITOS

- ♦ **“Chá emagrece”**

Chá não tem efeito emagrecedor. Alguns podem auxiliar na digestão, mas não substituem alimentação equilibrada e atividade física.

- ♦ **“Chá não tem contraindicação”**

Muitos chás podem interagir com medicamentos, afetar a pressão arterial ou não serem recomendados em gestantes e lactantes.

- ♦ **“Quanto mais concentrado, melhor o efeito”**

Preparar o chá muito forte pode causar efeitos adversos, como irritação no estômago, taquicardia ou insônia.

- ♦ **“Chá é só uma bebida natural e inofensiva”**

Apesar de natural, plantas contêm substâncias ativas que podem ser benéficas ou prejudiciais dependendo da dose e da pessoa.



VERDADES

- ♦ **“Chás podem auxiliar no bem-estar”**

Algumas ervas, como camomila e erva-doce, podem ajudar no relaxamento e na digestão.

- ♦ **“A forma de preparo influencia os benefícios”**

A água deve estar quente, mas não fervendo, e o tempo de infusão deve ser respeitado para preservar as propriedades.

- ♦ **“Chá pode hidratar”**

Apesar da cafeína em alguns tipos (como chá verde e preto), o consumo moderado contribui para a hidratação diária.

- ♦ **“Cada planta tem efeitos específicos”**

Por isso, é importante conhecer a função de cada erva e evitar a automedicação com chás medicinais.

06. REFERÊNCIAS

- ♦ COSTA, H, M, Fernando. Caracterizaçã'o da composiçã'o química de extratoS de boldoS in natura e produtoS comerciais derivadoS do boldo . teSe de concluSã'o de curSo, 2017. Universidade Federal doS ValeS do Jequitinhonha e Mucuri.
- ♦ ROCHA Manuel AuguSto. PlantaS medicinais maiS procuradaS na plataforma Google pela populaçã'o leiga brasileira. Trabalho de inveStigaçã'o e reviSã'o da literatura, 2018. CESPU.
- ♦ CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS. 2019. DiSponível em: <<http://WWW.crfSp.org.br/imageS/cartilhaS/PlantaSMedicinais.pdf>>.
- ♦ PHILLIPPI, Sonia T. Nutriçã'o e técnica dietética . 4.ed. Barueri: Manole, 2019. E-book. pd'g.275. ISBN 9788520454312.