

Mulheres  
e as  
Eras  
da  
Amazonia



Instituto  
5 Elementos

# Mulheres e as Ervas da Amazonia

Saberes ancestrais e atuais



1ª edição



EDITORA GARCIA



Ao realizar esse projeto sentimos mais do que nunca a força do feminino explodindo por todos os nossos poros, pois estar na Amazônia com as Mulheres das comunidades rurais, ribeirinhas e urbanas de Careiro Castanho/AM na Casa do Rio, nos trouxe uma profunda vivência do que há de mais íntimo nas relações com os saberes da Natureza e o cuidar das pessoas.

A cada depoimento que colhemos, nossos corações batiam mais forte, por sentir suas fragilidades e fortalezas e escutar cada batida de seus corações. E foi nesse ritmo de trocas que pudemos compartilhar muitas experiências de vida, amalgamando um coletivo feminista em muito pouco tempo.

Além da deliciosa conversa sobre ervas e diversos preparos para a saúde e beleza trouxemos o diálogo sobre os - Direitos das Mulheres, onde aconteceram relatos das enormes dificuldades que vivem, trazendo uma real necessidade de fortalecer cada vez mais esse coletivo feminino, para que possam se ajudar mutuamente, enfrentar e transformar a difícil realidade da Mulher no Brasil.

Agradecemos os dias maravilhosos compartilhados com as Mulheres de Careiro, desejando ampliar esse trabalho na Amazônia e no Brasil, valorizando cada vez mais a força do feminino e seus saberes sobre a Natureza.

- Mônica Borba e Marta Magalhães



Essa publicação nasceu da realização do projeto AGENDA 2030 – Saúde e Saberes das Mulheres de Careiro/AM, que em 2020 promoveu uma formação envolvendo 29 mulheres - mães, agricultoras, artesãs, cozinheiras e curandeiras - resgatando seus conhecimentos sobre o uso das ervas medicinais e aprimorando suas práticas de manuseio de produtos ligados à saúde, bem-estar e beleza, potencializando diferentes usos para elas e junto às suas famílias e comunidades.

Essa força do feminino coletivo na Amazônia plantou um lindo jardim medicinal na Casa do Rio, com muitas ervas celebrando a abundância de seus saberes transformando esse espaço num viveiro de mudas, para ampliar essas práticas de sustentabilidade fortalecendo seu papel de guardiãs dos saberes da Natureza.

A contextualização da Agenda 2030 foi sendo evidenciada conforme foram ocorrendo as diversas trocas sobre suas realidades, bem como desafios junto suas comunidades.

Esse projeto foi realizado pelo Instituto 5 Elementos – Educação para a Sustentabilidade em parceria com a Casa do Rio e tendo apoio financeiro do Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 e União Europeia, da Associação BEM-TE-VI Diversidade e, mais recentemente, com a Awí Superfoods.

**Mulheres e as Ervas da Amazônia**  
**Saberes ancestrais e atuais**

**Expediente**

**Coordenação editorial**

Mônica Pilz Borba

**Autoras**

Marta S. Magalhães

Mônica Pilz Borba

**Revisão**

Flavia Carrara

**Fotos**

Arthur Amaral

Chico Batata

Jonys Augusto

Mônica Pilz Borba

Nabil Bonduki

Thiago Cavalli Azambuja

**Capa e diagramação**

Bruna Sossai Peres

**Impressão**

Gráfica Garcia

**Conselho Consultivo**  
**do Instituto 5 Elementos**

Pedro Roberto Jacobi – Presidente

Aron Belinky - Vice Presidente

Adalberto Wodianer Marcondes

Célia Maria de Azevedo Mizinski

Maria Cecilia Wey Brito

Rita de Cássia Bernardo Mendonça

**Conselho Fiscal**

Luiz Cruz Villares

Mariana Marcon

**Diretoria**

Alan Dubner-Diretor Superintendente

Marta S. Magalhães - Diretora Financeira

Mônica Pilz Borba - Diretora Executiva

e Associada fundadora

**Equipe gestora**

Alan Dubner

Eduardo Tatit Vitale

Mônica Pilz Borba

Patricia Bastos Godoy Otero

**Associadas/o**

Gina Rizpah Besen

João Mauro Carrillo

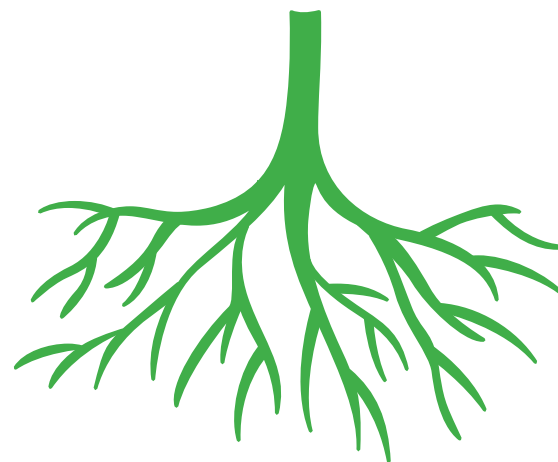
Juliana Barros Coutinho

Lia Lopes Salomão

Renata Junqueira A. Villas Boas



Estamos decididas a libertar  
a raça humana da tirania,  
da pobreza e da privação e a sanar  
e proteger o nosso planeta.



## Prefácio

### A medicina feminina da floresta

Prefaciou tornou-se verbo para honrar as histórias de coragem e determinação para que 29 mulheres de uma das regiões mais emblemáticas da Amazônia brasileira pudessem compartilhar seus conhecimentos das ervas medicinais da floresta para além da sua comunidade e proporcionar a cura do corpo e da alma de quem busca pelos conhecimentos delicadamente cultivados neste livro.

A nossa conexão começou quando a proposta de criar a Escola Itinerante de Agroecologia para o Edital de Alimentação +Nutrição, do Movimento Coletivo, foi uma das 6 soluções vencedoras da chamada, em 2017. O potencial de impacto coletivo era bastante promissor!

Além do recurso financeiro, o investimento contemplava o acompanhamento da ponteAponte ao longo de um ano para potencializar as iniciativas selecionadas com mentorias, capacitações e vivências conjuntas entre as equipes das demais soluções apoiadas para fortalecimento de rede e trocas de experiências, sempre no propósito de contribuir para melhorar a alimentação e saúde da população por meio de empreendimentos sociais.

Foi assim que mergulhamos na realidade da Casa do Rio, organização da sociedade civil do Careiro/Castanho focada no desenvolvimento humano e territorial do entorno da rodovia BR-319, região conhe-

*A frase da página anterior faz parte do preâmbulo do documento 'Transformando nosso Mundo: Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável', e sintetiza parte dos objetivos do evento que aconteceu em setembro de 2015, e reuniu 193 líderes mundiais, que se comprometeram voluntariamente a adotar formalmente uma agenda ambiciosa de desenvolvimento sustentável com objetivo de erradicar a pobreza, combater a desigualdade e a injustiça e travar a mudança do clima.*



cida pelos graves problemas socioambientais e que deu às costas para o rio em nome de um progresso que nunca veio.

A relação de afeto e compaixão com os moradores estabelecida pelo artista e ser humano Thiago Cavalli Azambuja, fundador da Casa do Rio, que chegou há mais de uma década em busca de si, permitiu que as comunidades (re)descobrissem um jeito diferente de fazer, resgatando conhecimentos tradicionais somados à inovação e parcerias. Como sempre, as mulheres e os jovens foram os primeiros a aderirem à proposta da organização.

Com boas sementes e uma terra tão fértil à disposição, foi fácil fazer as pontes para ajudar a preparar uma safra bem especial. Sem pestanejar, a polivalente Mônica Pilz Borba, que havia sido jurada do Movimento Coletivo, topou ajudar cocriar a base pedagógica da Escola de Agroecologia e logo foi ampliando em novas possibilidades com quem estava ali por perto.

Ao promover este encontro com as mulheres locais, Mônica e sua parceira de trabalho Marta Magalhães fizeram emergir uma sabedoria coletiva onde as ervas medicinais tornaram-se protagonistas para ajudar a elevar a autoestima, o autocuidado e a autonomia de cada uma das participantes. Como tudo que vem do feminino, a experiência reverberou na família e na comunidade em saúde e bem estar simbolizadas no canteiro cuidado com carinho na sede da ONG.

Deuzanira, Marilene, Daniela, Mariete, Luziane, Lindalva, Liliane, Jéssica, Nilcinha, Izaira, Eli, Rosa,

Nilda, Aldenora, Ozirene, Raimunda, Antônia, Doracy, Ingrid, Sônias, Ruths e Marias: é um prazer (re)encontrar vocês em cada uma das plantinhas cultivadas nas páginas a seguir.

Que mais mulheres – e pessoas – possam se nutrir e curar dos conhecimentos generosamente compartilhados aqui.

À equipe da Casa do Rio, fica registrado a admiração pelo trabalho excepcional e proporcionar a reconexão dos princípios da agroecologia e saberes tradicionais para quem realmente tem o direito de ocupar este lugar no mundo.

Rachel Añón

Sócia-fundadora da ponteAponte

<https://ponteaponte.com.br/>



*Os integrantes do Instituto 5 Elementos dedicam  
essa publicação ao nosso amigo e associado Uli Zens,  
o arquiteto e paisagista especialista no fluxo das  
águas, que se descobriu jardineiro.*

*Recentemente se transformou num passarinho  
e voou para o céu.*

*Desejamos que as sementes espalhadas por ele flores-  
çam mundo afora, e sua memória estará sempre viva  
em nossos corações.*



## Agradecimentos

Quero agradecer, acima de tudo, às Mulheres Careirenses, que se dedicaram a participar dessa formação, ouvindo-nos e compartilhando suas vidas e conhecimentos; às cozinheiras, que providenciaram ótimas refeições, desde o café da manhã até o lanchinho do final da tarde, com alimentos saudáveis locais e muito amor.

Nada disso teria acontecido sem o maravilhoso trabalho que Thiago Azambuja, Quesia do Rosário Reis, Tatiane Printes, produtora cuidadosa, e a equipe da Casa do Rio fazem junto às comunidades de Careiro Castanho/AM, desde sua fundação em 2014.

Para a realização de um projeto dessa envergadura, quero agradecer a minha amiga e companheira Marta Schutzer de Magalhães, por aceitar esse desafio e se dedicar aos estudos e práticas de saúde e beleza tão intimamente ligadas ao feminino e à Natureza, e efetivar essa parceria comigo beneficiando tantas Mulheres maravilhosas que conhecemos e nos afeiçoamos hoje e sempre. Viva as Mulheres Amazonenses!

A todas as 50 entidades da Sociedade Civil que compõem o Grupo de Trabalho Agenda 2030, que tem se dedicado incansavelmente a apoiar a implantação das metas propostas pela Agenda 2030 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, por meio de inúmeras ações, articulações, campanhas e pela construção coletiva e participativa do Relatório Luz, que

traz nossos avanços e retrocessos na implantação da Agenda 2030 no Brasil.

Um especial agradecimento à Carolina Mattar, diretora do Instituto Democracia e Sustentabilidade – IDS, que possibilitou a entrada do Instituto 5 Elementos no GT Agenda 2030 em 2019.

À equipe d@ Gestos – Soropositividade, Comunicação e Gênero, que é uma das entidades que coordena com maestria o GT Agenda 2030 no Brasil e promoveu o edital da União Europeia em 2019, que financiou parte do projeto: Agenda 2030 – Saúde e Saberes das Mulheres de Careiro/AM, sempre acompanhando, divulgando e apoiando todos os passos e resultados obtidos neste processo tão enriquecedor, para as mulheres amazonenses e para tod@s nós.

Um agradecimento especial à União Europeia, que financia boa parte das ações conjugadas do GT Agenda 2030, trazendo folego às entidades da sociedade civil brasileira, que vêm enfrentando tantos retrocessos nas políticas públicas voltadas à construção de uma sociedade sustentável, sendo destruídas por governos de extrema direita que se sucederam no Brasil, após o golpe de 31 de agosto 2016.

À amiga e parceira de grandes transformações nesse mundo, Gisela Moreau, fundadora da Associação BEM-TE-VI Diversidade, que atua em parceria com Instituto Socioambiental – ISA, Aliança pela Água, Iniciativa Medicamentos para Doenças Negligenciadas – DNDi, Opening the Archives, Instituto Água e Sanea-



mento – IAS e o Instituto 5 Elementos, que acreditou na importância de atuar junto às Mulheres curandeiras da Amazônia, apoiando financeiramente parte deste projeto.

À amiga, jornalista, conectora de pessoas e histórias exitosas, Rachel Anon, que sempre incentiva e valoriza meu trabalho como educadora ambiental e que fez a ponte entre Thiago Azambuja e eu, iniciando essa parceria que vem florescendo e dando frutos.

Ao meu amor e companheiro de todas as horas, Nabil Bonduki, que sempre me inspira e me incentiva a atuar na área de Educação para a Sustentabilidade no Brasil, mesmo nesses tempos tão difíceis.

*Mônica Pilz Borba*



# Sumário

## **Mulheres e as Ervas da Amazônia**

*Saberes ancestrais e atuais*

Introdução	<b>17</b>
Apresentação das Mulheres de Careiro	<b>21</b>
Plantas de Cura	<b>53</b>
Compreendendo o corpo humano	<b>137</b>
Relação entre ervas medicinais e sistemas do corpo	<b>153</b>
Receitas básicas	<b>157</b>
Preparando a terra para canteiros da farmácia viva	<b>171</b>
Glossário	<b>183</b>
Referências bibliográficas	<b>193</b>
Equipe	<b>197</b>
Instituições realizadoras e apoiadoras	<b>203</b>



## Introdução

Esta publicação nasceu com o propósito de valorizar os saberes que as Mulheres têm sobre as ervas medicinais no Careiro Castanho, estado do Amazonas. Só foi possível elaborar este material devido a realização do projeto: “Agenda 2030 – Saúde e Saberes das Mulheres de Careiro/AM”, que foi executado em 2020 por meio da parceria entre o Instituto 5 Elementos e a Casa do Rio, com apoio financeiro do Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030, União Europeia e a Associação BEM-TE-VI Diversidade.

A união entre o Instituto 5 Elementos e a Casa do Rio começou em março de 2019, quando Mônica Pilz Borba, associada fundadora, realizou uma consultoria junto ao projeto da Escola Itinerante de Agroecologia da Casa do Rio. A partir dessa aproximação, foram criados vínculos de confiança, afeto e interesse em trabalhar juntos trocando e somando experiências, saberes, metodologias e práticas de ambas as instituições, na busca da construção de uma sociedade sustentável, justa e democrática.

A ideia do projeto surgiu das demandas de ações comunitárias desenvolvidas pela ONG Casa do Rio no município de Careiro Castanho, localizado na Região Metropolitana de Manaus/AM, no entorno da Rodovia BR 319, que se tornou uma das regiões mais ameaçadas do Estado do Amazonas, devido a retomada das obras de pavimentação da rodovia que aumentou



o fluxo populacional para região, causando uma ocupação desordenada do espaço, resultando em degradação ambiental e agravando os problemas sociais.

A partir dessa realidade local, as equipes da Casa do Rio e do Instituto 5 Elementos uniram seus esforços e propósitos para desenvolver o projeto “Agenda 2030 – Saúde e Saberes das Mulheres de Careiro/AM”, que reuniu 29 mulheres de diferentes áreas do município, resgatando seus conhecimentos sobre o uso das ervas medicinais e aprimorando suas práticas de manuseio de produtos ligados à saúde, bem-estar e beleza.

Nos encontros com as 29 mulheres, tivemos como objetivo valorizar e potencializar os conhecimentos da comunidade feminina, referentes ao uso de ervas medicinais da Amazônia, empoderando-as para aprimorar a noção das práticas naturais de saúde e bem-estar, junto às suas famílias e comunidades.

Essa força do coletivo possibilitou a montagem de um jardim medicinal na Casa do Rio, com mais de 35 ervas trazidas pelas Mulheres, onde todas podem ter acesso às plantas para produzir medicamentos naturais, bem como às mudas para reproduzir esses jardins medicinais em suas comunidades locais.



Além desses aprendizados e práticas, a formação abordou outros temas de relevância, que fazem parte das questões cotidianas das mulheres amazonenses, tais como: direito das mulheres, educação sexual, economia solidária, empreendedorismo, sendo estes temas ligados a quatro Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:


- ODS 3 – Saúde e bem-estar
- ODS 4 – Educação de qualidade
- ODS 5 – Igualdade de gênero
- ODS 15 – Vida terrestre



Contextualizando todos esses aprendizados no dia a dia dessas mulheres, aproximando-as das metas da Agenda 2030.

As facilitadoras dessa formação foram Mônica Pilz Borba, pedagoga especialista em Educação Ambiental e fundadora do Instituto 5 Elementos, e Marta Schutzer Magalhães, fisioterapeuta especialista em medicina Ayurvedica e Fitoterapia. O acolhimento e confiança ao projeto são do diretor institucional Thiago Cavalli Azambuja e da Quesia do Rosario Reis, diretora executiva da Casa do Rio, que também contribuiu com o apoio logístico sob a coordenação de Tati Printes.

Desejamos que este material seja útil para evidenciar a importância da conexão entre a Natureza e a Humanidade, criando mais equilíbrio e respeito entre ambos, e que possa contribuir no resgate do conhecimento ancestral que as Mulheres têm sobre a Natureza, e que infelizmente tem sido negligenciado pela sociedade. As Mulheres, por meio desses antigos conhecimentos sobre as ervas medicinais, sempre tiveram um papel de grande relevância no cuidar de si, das famílias e das comunidades. Esta publicação, que nasce nessa nova era que se inicia após a pandemia, vem destacar o papel preponderante da mulher como cuidadora da Terra e das pessoas, conquistando seu devido espaço e respeito de todos.



## Apresentação das Mulheres de Careiro Castanho/AM



*Eu decidi que não há nada de errado em se considerar feminista. Então, eu sou uma feminista e todas nós deveríamos ser feministas, porque feminismo é uma outra palavra para igualdade.*

- Malala Yousafzai



**ALDENORA DA CONCEIÇÃO PEREIRA DE JESUS**, 65 anos, morava no Ramal Floresta da BR 319, mas como tem um marido com problemas de saúde, teve que mudar para Careiro Castanho. Ela é do lar e cuida do marido com miastenia grave. Sua família é muito unida e evangélica. De origem indígena, veio de Boa Vista/Roraima aos sete anos de idade e perdeu o conhecimento indígena ao vir para a cidade, mas faz xarope para gripe com ervas e unguentos de Malvarisco e Corama, e para auxiliar na cura de um osso quebrado usou o Mastruz.



**ANTONIA BARBOSA SILVA**, 71 anos, mora em Careiro Castanho. Artesã e parteira viveu no Rio Tupana por mais de 50 anos. Tem um profundo conhecimento de plantas da floresta, que aprendeu com a mãe e as avós. Hoje, aposentada, continua no ofício do artesanato e também cuida da família e dos vizinhos com suas ervas medicinais.



**DANIELE CRISTINA DE ALMEIDA BARBOSA**, 37 anos, agricultora, mora no Jarauacá com esposo e dois filhos. Ela teve uma experiência na infância com a mãe que gostava de fazer remédios com as ervas. Na juventude, uma amiga passou mal e então fez um chá com casca de Laranja, galhos de Jambu e Boldo que a curou.



**DEUZANIRA DE JESUS RIBEIRO SILVA**, 65 anos, foi merendeira e atualmente está em casa, tem sete filhos e mora em Careiro Castanho. Conhece algumas plantas medicinais e fez um remédio para o filho de Jucá e Saratudo, que auxiliou no tratamento de infecção no fígado.





**DORACY DE SOUZA DIAS**, 46 anos, mora em Igapó Açú, no município de Manicoré, tem nove filhos que trabalham na comunidade e sua família gosta de utilizar ervas medicinais no dia a dia. É agente de saúde e ambiental da Comunidade São Sebastião do Igapó Açú. Conhece muitas ervas e, ao se sentir mal, fez o chá de Pobre Velho, Saratudo e Alfavaca e está se sentindo bem melhor.



**ELI MARCIA FREITAS DOS SANTOS**, 48 anos, moradora do Lago de Mira, agricultora, casada com três filhos que moram em Manaus. Seu marido teve problema de rim e com chá de Saratudo, que é um mato nativo, se reestabeleceu.



**ELISÂNGELA FERREIRA DA SILVA** tem 39 anos, é moradora do assentamento Panelão. É produtora rural e feirante. Casada há 22 anos, vive com o marido e cinco filhos. O interesse por plantas medicinais começou já adulta, depois de ser mãe. Usa chá de Sálvia de Marajó para dor no estômago.



**INGRID COUTINHO DE SOUZA**, 25 anos, confeitaria, mora com um filho e com os pais no bairro de Nova Esperança em Careiro Castanho. Gosta muito de plantas e veio fazer o curso para aprender mais. Atualmente, oferece cursos de confeitaria.



**IZAIRA DUARTE VIEIRA**, nascida no ano de 1959 e criada na Comunidade do Mamori, filha de agricultores, profissão que exerceu até os anos 90, quando se mudou para sede do município do Careiro. Teve nove filhos. Tinha uma dor muito forte no estômago, não tinha acesso a tratamento e nem remédios, então rezou pedindo ajuda, teve um sonho para fazer um chá com Pinhão Branco, que a curou. Usa chá de Hortelanzinho com Limão para diminuir o colesterol.



**JESSICA DAYANA DE OLIVEIRA**, 33 anos, feirante, mora com o esposo e três filhos em Careiro Castanho. Sempre conviveu com as plantas e cresceu tomando chá de Capim Santo. Tem uma experiência com a folha de Goiaba, que ao mastigar e gargarejar, curou-se de aftas recorrentes.



**LILIANE SILVA DO NASCIMENTO**, 42 anos, é enfermeira e mora com esposo duas filhas, uma gata e um cachorro em Manaus, mas trabalha no Careiro Castanho. Na infância, brincava de curar os animais com as plantinhas, pois ninguém queria ser cobaia dela. Sua filha tinha colesterol muito alto, chegando a ter desmaiou. Sua irmã lhe ensinou a fazer um chá com uma Cebola cortada num litro de água, reduzindo até dois dedos. Sua filha tomou esse chá em jejum, logo cedo, por 5 dias, e conseguiu curar-se.



**LINDALVA BORGES DO NASCIMENTO**, 36 anos, sua família é de Parintins, mora em Careiro Castanho com seus pais, esposo e filho de quatro anos. É profissional autônoma. Na infância, identificou-se com a Andiroba, pois seu irmão teve um corte profundo na perna e não teve acesso a tratamento nem a remédios convencionais, utilizando-se da Andiroba como tratamento, a cicatrização foi perfeita voltando a andar bem.



**LUZIANE CARVALHO BARBOSA**, 35 anos, agricultora, mora com esposo, quatro filhos, um neto e o gatinho em Careiro Castanho. Quando era criança, adorava fazer comidinha com as plantas e também gostava muito de correr. Sempre que a família tem um problema gastrointestinal ela faz um suco de 4 folhas de Algodão Roxo com 2 colheres de água, batido no liquidificador e peneirado, e com isso cura a dor.



**MARIA DE LOURDES SOARES SILVA**, 66 anos, artesã, mora no Careiro Castanho, tem seis filhos e sempre faz chá caseiro. Desde pequena, gosta de cuidar das plantas medicinais. Sempre usa chá de folha de Algodão Roxo e Salva de Marajó para inflamação.



**MARIA DE NAZARÉ N. DE OLIVEIRA CARNEIRO** – Dona Nazaré é agricultora, artesã, moradora do Projeto de Assentamento Panelão. Mãe de quatro filhos e avó de dez netos. Aprendeu sobre as plantas medicinais desde pequena, vendo a mãe usar as plantas para fazer chá com o Hortelanzinho, Malvarisco, Jambu, Mangarataia, Alho, entre outras. Cultiva todas essas plantas em casa. Gosta muito da Babosa, cuja garrafada ajudou o pai a curar a próstata. Usa a Pluma para dor de estômago, o chá Mutuquinha para conter fluxo de sangue muito forte na menstruação. A Arruda misturada no álcool para sinusite.



**MARIA DO CARMO DA SILVA**, 49 anos, mora com esposo e tem dois filhos. É agricultora e mora no Tupaninha. Cresceu rodeada por plantas e tem muito interesse em saber mais sobre elas. Teve uma experiência com a folha do Melão Caetano, que é bom para estômago, dengue, malária e gastrite.



**MARIA DO SOCORRO GUSHIMA**, tem 70 anos, é agricultora, mãe de sete filhos, casada com o único japonês do Careiro. É paraense de Alenquer. Sempre tem um chá para cada situação. Os mais usados são: Cidreira para acalmar e Carqueja para o estômago.



**MARIA HERLÂNIA DE CASTRO GARCIA**, 54 anos, casada com dois filhos e agricultora. Os médicos disseram que ela tinha um mioma muito grande, diversos cistos e que não havia cura. Então, decidiu por conta própria fazer chá de casca de Uxi, que fez com que o mioma e cistos desaparecessem e reduziu o útero ao seu tamanho normal.



**MARIA SANTA MATOS DO NASCIMENTO,** 55 anos, costureira, solteira e mora com a mãe mora em Manaus. Tem conhecimento das plantas por meio de seus avós e, no seu dia a dia, gosta de compartilhar seus conhecimentos. Sabe que o Coração de Bananeira é bom para gastrite e pneumonia por meio de seu chá.



**MARIETE BATISTA DA SILVA,** 52 anos, solteira mãe de três filhos, agricultora e confeitadeira, mora no Panelão na BR 319. Sua mãe sofreu um derrame e ela utilizou a Chicória e Saião, batendo as folhas para tirar o sumo, dando-lhe pequenas colheres desse suco concentrado que a curou. Também tem experiência da Andiroba com a Cabacinha para congestionamento nasal fazendo uma massagem no rosto, em volta do nariz, melhorando assim a respiração. Já participou de outros cursos da Casa do Rio e faz parte do Consulado das Mulheres.





**MARILENE LIMA DO NASCIMENTO**, 54 anos, mora com o esposo, uma filha e três netos na estrada do Maraqueri, e é agricultora. Trabalha também com serviços gerais no SIBRAZEM. Aprendeu sobre ervas com a mãe e sempre utilizou o Capim Santo e diversas ervas para cuidar de sua família.



**NILCINHA DE JESUS AMARAL FERREIRA**, 55 anos, Paraense, agricultora orgânica com muito orgulho. Trabalha num coletivo e mora há nove anos no Careiro Castanho, no Ramal Mamori na BR 319. É divorciada, tem três filhos e três netos. Está muito feliz em retornar à Casa do Rio. Nesse curso, no qual tem grande interesse pelas ervas medicinais e pelos 17 ODS. Em sua comunidade, fizeram muitos avanços nesses últimos dois anos na produção de orgânicos e meliponicultura – abelhas sem ferrão. Esse trabalho da associação está legalizado e gerenciado por mulheres, que não ditam regras e estão à frente puxando o grupo. Agora está no planejamento da comunidade também trabalhar com as ervas medicinais.



**NILDA CASTRO DOS SANTOS**, 61 anos, mora na Comunidade de São Sebastião em Igapó Açú, no km 260 da BR 319, no município de Manicoré. É viúva, agricultora e tem cinco filhos. Atualmente mora com dois deles. Tem conhecimento do uso das ervas medicinais desde pequena, pois sua avó era parteira e lhe repassou muitos conhecimentos. É uma referência na comunidade em relação a partos e é muito procurada para colocar bebês na posição correta ainda no útero, antes do trabalho de parto. Mesmo assim, recomenda às mães a terem seus filhos no hospital. Em caso de emergência, sabe fazer um parto. Recomenda chá de Chicória no pós-parto para parar aliviar cólicas, e também para período pré-menstrual.



**OZIRENE CARDOSO DA SILVA**, 51 anos, mora com marido e a filha no Piá. É agricultora e faz serviços gerais na Casa do Rio. Depois de adulta, quando veio morar no interior, conheceu melhor as plantas e seus poderes, pois aprendeu com a avó e num curso sobre ervas medicinais. Sabe fazer chás para curar dor de estômago e diarreia.



**RAIMUNDA CHEILA ALVES** 50 anos, mora com esposo, dois filhos e dois netos. É do Paraná do Careiro Castanho atuando como promotora legal e artesã. Gosta muito de plantas e aprendeu com sua tia que tinha bons conhecimentos e trouxe muitas ervas para compartilhar com as colegas do curso.



**ROSA DA SILVA SOARES**, 52 anos, casada com dois filhos, artesã e agricultora, mora na BR 319, Km 87. Aprendeu o uso das plantas com a mãe. Cultiva Malvarisco, Mangarataia, Jambu, Babosa, Japana, entre outras. Usa chá de Alho, Limão, Mangarataia, Malvarisco, Jambu e Japana (tudo junto) para resfriado e fortalecer o sistema imunológico.



**RUTH COUTINHO DE SOUZA**, 49 anos, mora com esposo em Careiro, no bairro de Nova Esperança e tem seis filhos. Gosta muito de plantas e tem um jardim ornamental. Agora quer aprender mais sobre plantas medicinais.



**RUTH FERREIRA DA CONCEIÇÃO**, 51 anos, mora atualmente com o marido, na Comunidade do Ramal da Floresta, na BR 319. Sua família tem 10 pessoas e todos são muito unidos. Sempre se reúnem e conversam muito. Para gripe, ela usa chá de Alho, Mangarataia e Limão. Foi agente de saúde na comunidade, e mesmo desempregada, a comunidade sempre a procura para ajudá-los.



**SONIA MARIA FARIAS MAQUINÉ**, 57 anos, separada, mãe de três filhos e mora com um deles no Km 89 da BR 319. É produtora rural orgânica e feirante. Na infância, aprendeu muito sobre as ervas com a mãe e a faz um xarope para gripe muito bom, com folhas de Laranja, Limão, Canela, Gengibre e açúcar mascavo.

*Não é o amor  
que sustenta um  
relacionamento.*

*É o modo de se  
relacionar que  
sustenta o amor.*



# Plantas que curam



*A planta que te cura nasce na porta da sua casa.*

Ditado indiano.



Praticamente todas as plantas e elementos da natureza possuem princípios ativos que podem ser utilizados como medicamentos. A extração dos princípios ativos dessas plantas é fundamental para sua utilização na saúde. Pesquisas científicas das ervas medicinais, em geral, nascem a partir do interesse despertado pelo conhecimento e utilização dos povos tradicionais.

O uso das plantas medicinais deve ser feito com muito cuidado e atenção em relação às doses e efeitos individuais, pois cada organismo reage de uma maneira aos princípios ativos das plantas. Observar eventuais reações adversas. Devido à ausência de estudos é sempre recomendado evitar o uso de ervas na gravidez, amamentação e em crianças menores de 5 anos.

Aqui buscamos unir o conhecimento já instituído pelas comunidades científicas com os saberes locais das participantes, sendo essa seleção baseada no cotidiano das mulheres Careirenses e propostos pela professora de Fitoterapia Marta Schutzer de Magalhães.

#### **Descrição das plantas:**



## **Açafrão da terra ou Cúrcuma** *Cúrcuma longa*

- Origem: Índia e Indonésia.
- Parte utilizada: raiz e folhas.
- Ação: promove a digestão, inibe formação de gases intestinais, antialérgico, anti-inflamatório, cicatrizante, antioxidante, antiparasitária, antiviral.
- Indicação: indigestão, gases, problemas de fígado, distensão e sensação de peso no abdômen. Gripe, resfriados, alergias respiratórias com coriza. Artrites, reumatismos e dores articulares; pode-se fazer um chá com seu pó e ingerir pela manhã em jejum. Seu pó pode ser usado diretamente sobre a pele como cicatrizante e ou em cataplasmas sobre articulações doloridas e contusões. Também pode-se lavar ferimentos com o decocto das raízes. Suas folhas são usadas na culinária, refogadas, em diversos pratos, possuindo as mesmas qualidades das raízes em dose mais fraca.





## **Açaí** *Euterpe sp*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: raiz e frutos.
- Ação: antioxidante, anti-inflamatório, antirradical livre, atua melhorando o colesterol, fortalece o sistema imunológico, vasodilatador, repositores de ferro, calórico.
- Indicações: doenças cardiovasculares, infarto, acidente vascular cerebral, doenças do fígado, artrites, anemia, problemas circulatórios, acne, dermatite atópica. Pode-se ingerir o fruto de diversas maneiras, o pó seco pode ser utilizado em forma de emplastos sobre a pele e suas raízes em forma de chá ou decocto são altamente eficazes contra anemia.



## **Alecrim de caboclo**

*Vitex agnus-castus*

- Origem: Mediterrâneo.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: adstringente, relaxante, reguladora hormonal, facilitadora da lactação, analgésica, diurética, expectorante, antidisentérica, anti-inflamatória.
- Indicação: o chá de suas folhas é empregado internamente em casos de hemorroida, hematúria (sangue na urina), diabetes, problemas menstruais, sintomas da menopausa, lactação insuficiente, ejaculação involuntária, reumatismo, diarreia, dores de estômago, espasmos intestinais, bronquite e amenorreia (ausência de menstruação). Seu chá aplicado localmente é útil como anti-inflamatório em casos de erisipela.



## **Alfavaca**

*Ocimum basilicum*

- Origem: Índia.
- Parte utilizada: folhas, caule e flores.
- Ação: expectorante, calmante, desintoxicante, digestiva, antioxidante, anti-inflamatória, antiviral, carminativa e antibacteriana.
- Indicação: trata gripes e resfriados, melhora a digestão, alivia a flatulência, fortalece sistema imunológico, auxiliar no tratamento de stress, depressão e insônia. Útil como cicatrizante da pele e dos mamilos de mulheres lactantes, fazendo uma lavagem do local com o chá das folhas.



## **Amor crescido**

*Portulaceae papilosa*

- Origem: América.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: diurética, cicatrizante, analgésica, hepatoprotetora (protetora do fígado).
- Indicação: para problemas estomacais e diarreia, uso interno do chá. Para queda de cabelo, erisipela e queimaduras, aplicar o chá no local.



## **Andiroba**

*Carapa guianensis*

- Origem: América Central, do Sul, Caribe e África tropical.
- Parte utilizada: sementes. Das sementes se extrai um óleo, com sabor bastante amargo.
- Ação: antisséptica, anti-inflamatória, antirreumática cicatrizante, repelente, inseticida, antiparasitária e hidratante.
- Indicações: usado em velas, cremes, sabonetes e óleos como repelente de insetos. Contusões e hematomas e inchaços devido à sua ação anti-inflamatória. Tratamento de picadas e coceiras de piolho, de bicho de pé e outros insetos.



## **Babosa** *Aloe vera*

- Origem: África meridional.
- Parte utilizada: gel interno da folha.
- Ação: cicatrizante, hidratante, regeneradora da pele.
- Indicação: queimaduras, alergias, eczema, irritações de pele, hemorroidas, queda de cabelo, aplicando o gel sobre o local afetado.



## **Capeba ou Pariparoba**

*Pothomorphe umbellata* ou *Piper umbellatum*

- Origem: Américas.
- Parte utilizada: folhas, hastes e raízes.
- Ação: diurética, antiepilética, antipirética, anti-inflamatória, digestiva, antioxidante.
- Indicação: para problemas de fígado, vesícula, rim, bexiga, estômago, pâncreas e baço pode-se utilizar o chá ou o decocto de suas raízes. Para febre e vias respiratórias o xarope das folhas e hastes picadas; ferver por cinco minutos folhas e hastes, coar e fazer o xarope com açúcar. Para maturação de furúnculos, para quemaduras e reumatismo é indicado usar o cataplasma das folhas no local.



## **Capim limão, Capim Cidreira ou Capim Santo**

*Cymbopogon citratus*

- Origem: Sudoeste Asiático.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: antioxidante, bactericida, antiespasmódico, anti-inflamatório, analgésico, diurético, ansiolítico, antidepressivo, calmante, repelente de insetos.
- Indicação: utiliza-se a infusão, podendo ser tomada várias vezes ao dia, pois não tem ação tóxica. Esta infusão auxilia no tratamento de estados de nervosismo, stress e insônia. Ajuda na digestão e em cólicas abdominais. Tende a baixar a pressão arterial. Por ser diurético, alivia peso e inchaço nas pernas. Auxilia em estados gripais. Pode-se usar o chá na pele em forma de compressas para dores musculares. De suas folhas pode ser extraído o óleo essencial que é relativamente fácil de encontrar e possui as mesmas ações. O capim limão pode ser levemente fotossensível, portanto deve-se ter cuidado com o sol.





## **Cheiro de Mulata** *Tanacetum vulgare*

- Origem: Europa, América do Norte e Sul.
- Parte utilizada: folhas e flores.
- Ação: vermífuga, anti-inflamatória, cicatrizante, diurética, reguladora da menstruação, digestiva e abortiva.
- Indicação: no passado era habitual colher uma boa quantidade de ramos inteiros da planta, deixar secar e depois espalhar pelos telhados, galpões, armários e diferentes locais da casa para espantar moscas, traças e pulgas. Esta planta tem utilização mais comum na forma de chás ou de maceração oleosa para utilizar na pele em casos de reumatismo, dores articulares massageando a região delicadamente com o seu óleo. Furúnculo, piolhos e para cicatrização de feridas lavando-se o local com seu chá. A infusão das folhas, tomada por via oral, ajuda a regular o ciclo menstrual e aliviar sintomas de Tensão Pré Menstrual. Nesta forma, também auxilia em problemas renais, bronquite e asma. É uma planta que deve ser tomada com cuidado, pois é abortiva, podendo ser tóxica. Não tomar mais de duas xícaras por dia. Ao passar na pele, deve-se evitar a exposição ao sol, pois possui componentes sensíveis ao sol podendo causar queimaduras.



## **Cidreira em folhas**

*Melissa officinalis*

- Origem: Oriente.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: calmante, digestiva, antigripal, antirreumática.
- Indicação: a infusão de suas folhas é utilizada contra dores de cabeça, insônia, ansiedade e nervosismo, tendo ação calmante. Esta infusão também é utilizada para indigestão, estados gripais, alivia dores reumáticas pela sua ação gastrointestinal e auxilia nos casos de herpes labial quando utilizada localmente.



## **Cipó-alho** *Mansoa alliacea*

- Origem: Amazônia.
- Parte utilizada: folhas, cascas e raízes.
- Ação: antigripal, antirreumática, analgésica, antipirética.
- Indicação: suas folhas podem ser utilizadas na culinária em substituição ao alho. A maceração alcoólica da casca e raiz e o emplastro das folhas, aplicados localmente, tem ação antirreumática e antiartrítica. A infusão das folhas é usada contra febres e resfriados, o chá da planta toda é útil nas afecções respiratórias. A maceração aquosa das raízes é utilizada como um tônico restaurador. O decocto de ramos e folhas é empregado em lavagens externas em casos de dores e cansaço muscular. Na tradição indígena serve para limpar o campo sutil e energético de cargas negativas.



## **Copaíba**

*Copaifera langsdorffii*

- Origem: região tropical da América Latina e África Ocidental.

- Parte utilizada: óleo que é produzido dentro do tronco da árvore e serve como sua defesa contra animais, fungos e bactérias. É tão rico em qualidades que foi apelidado de Bálsamo da Amazônia ou antibiótico da floresta.

- Ação: anti-inflamatória, antifúngica, antibiótica, antiedêmica, antiviral, antiúlcera, analgésica, antisséptica, antitetânica, emoliente da pele.

- Indicações: dores musculares, reumatismo e inflamações. Auxilia no tratamento de infecções genitais e hemorroidas, gota, dermatites, urticárias, psoríase, acne, herpes, feridas, picadas de insetos e cobras. Auxiliar na redução de cicatrizes, estrias, manchas e ressecamento da pele. No cabelo e couro cabeludo para equilibrar oleosidade, tratar micose, caspa e seborreia. Para inflamação e dores de garganta, fazer um gargarejo com algumas gotas do óleo, mel e água morna. Ajuda a estancar hemorragias. Excelente para usar em sabonetes, cremes e pomadas.



## **Corama ou Saião** *Kalanchoe brasiliensis*

- Origem: África e Ásia.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: cicatrizante, anti-inflamatório, antimicrobiano, anti-hipertensivo, emoliente, diurético.
- Indicação: o chá, tintura ou xarope ajudam nas afecções pulmonares como bronquite, asma, calmante da tosse, alterações gastrointestinais como gastrite e doença inflamatória intestinal devido a seu efeito calmante e cicatrizante da mucosa do estômago e intestino, aftas. Por ser diurética, ajuda na eliminação de cálculo renal, no controle da pressão arterial e inchaço das pernas. Para afecções da pele como erisipela, feridas, picadas de insetos e leishmaniose utilize o chá localmente.



## **Cragirú** *Arrabidaea chica*

- Origem: Amazônia.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: anti-inflamatória, antimicrobiana, adstringente, repositivo de ferro, antidisentérica, afrodisíaca.
- Indicação: a infusão das folhas frescas é utilizada em algumas tribos contra conjuntivite aguda. O chá é amplamente utilizado em casos de anemia e icterícia devido à sua grande concentração de ferro. Afecções de pele como psoríase, feridas crônicas, micoses e herpes; neste caso é indicado tomar o chá até quatro vezes ao dia e também lavar a região acometida. Para seborreia e irritações no couro cabeludo fazer massagens com o chá. Pela sua ação adstringente, anti-inflamatória e cicatrizante seu chá é eficaz em casos de espasmos intestinais, úlcera, diarreia sanguinolenta, leucemia, colite, inflamações uterinas, expectorante para o pulmão. É útil como um fortificante para o corpo. Através da fermentação de suas folhas é possível extrair um corante vermelho-escuro que tem sido usado tradicionalmente pelos povos indígenas para pintura de seus corpos e utensílios.



## **Cravo-da-Índia**

*Syzygium aromaticum*

- Origem: Ilhas Molucas na Indonésia.
- Parte usada: botões florais secos.
- Ação: antisséptica, antibacteriana, antifúngica, antiviral, anestésica tópica e antiespasmódica. Tonifica pulmão e estômago.
- Indicação: seu chá é muito útil no tratamento de resfriados, gripes, afecções da garganta, calafrios hipotensão, indigestão, náuseas, vômito, cólicas, espasmos abdominais. Estimula circulação e pressão sanguínea. O bochecho do seu chá é ótimo para gengivite e mau hálito. Muito útil em formulações de repelente de insetos e produtos de limpeza. Num saquinho de tecido dentro do armário espanta insetos e traças.



## **Erva de jaboti ou Comida de jaboti**

*Peperomia pellucida*

- Origem: Ásia e América. No Brasil é encontrada da Amazônia ao Paraná.
- Parte utilizada: planta toda.
- Ação: hipotensora, diurética potente, emoliente, anti-inflamatória, analgésica, antibacteriana e antifúngica, antianêmica, digestiva.
- Indicação: utiliza-se a infusão das partes aéreas para pressão alta, inchaço nas pernas, no combate a tosse e dores de garganta. Ao bochechar ajuda a tratar gengivite. Como emplastro aplicado sobre a pele é útil em casos de feridas, chagas e queimaduras. É rica em ferro sendo útil em casos de anemia e fraqueza. Esta planta é comestível e pode-se fazer refogados, bater em sucos ou comer na forma de salada, proporcionando os mesmos benefícios.





## **Gengibre ou Mangarataia** *Zingiber officinale*

- Origem: Ilha de Java, Índia e China.
- Parte utilizada: raiz.
- Ação: digestiva, aumenta tônus e peristaltismo intestinal, aumenta a produção de saliva e sucos gástricos. Efeito tônico sobre o coração. Anti-inflamatória e antirreumática. Estimula a imunidade.
- Indicação: seu chá ou sumo é indicado em casos de indigestão, náuseas e vômito, perda de apetite, gases, distensão abdominal, tosses, resfriados, gripes, faringites e bronquites, dores articulares, reumáticas e contusões. Como cataplasma para dores articulares, reumáticas e contusões é necessário usar um pano sobre a pele, pois o gengibre pode queimar a pele.



## **Ginseng brasileiro ou Para-tudo**

*Pfaffia paniculata*

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: raiz.
- Ação: tônica, regeneradora, reguladora hormonal, reguladora de sistema nervoso, imunoestimulante, nutritiva, afrodisíaca e hipoglicemiante.
- Indicação: o chá de suas raízes fatiadas ou em pó pode ser tomado até duas vezes ao dia em casos de convalescença, fadiga crônica, hipoglicemia, artrite, anemia, diabetes, hipertensão, problemas menstruais, infertilidade, menopausa, impotência, stress, disfunções hormonais, para regular a imunidade, fortalecer a musculatura e contra cansaço físico e psíquico.



## **Hortelã**

*Mentha piperita*

- Origem: Europa.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: antigripal descongestionante nasal, digestiva, analgésica, sedativa, bactericida.
- Indicação: a infusão de suas folhas é útil em casos de indigestão, enjoo, cólicas abdominais, vômitos, tosse, asma e bronquite. Também nos casos de insônia, excitação nervosa e dores de cabeça. Mastigar as folhas é indicado para gengivite e dor de dente. Seus talos e folhas triturados aplicados como emplastro sobre a pele, aliviando picadas de inseto.



## **Hortelã malvarisco** *Plectranthus amboinicus*

- Origem: Nova Guiné, sendo cultivado em todos os países tropicais e subtropicais.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: anti-inflamatória, antiepilética, antisséptica.
- Indicação: o chá de suas folhas é comumente utilizado em casos de tosse, bronquite, gargarejo bucal. Para tosse e afecções pulmonares também pode ser feito um xarope com suas folhas. O sumo das folhas extraído após triturar-las e espremer-las, tem sido usado como medicação oral para problemas ovarianos e uterinos na dose de duas colheres de sopa pela manhã em jejum, por até três semanas.



## **Jambú ou Agrião da Amazônia** *Acmella oleracea*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: folhas e flores.
- Ação: anestésica local, laxante, diurético, antifúngica, antiviral, afrodisíaca, antioxidante, rica em fibras e cálcio.
- Indicação: suas folhas são amplamente utilizadas na culinária da região amazônica e promovem um leve amortecimento na língua, evidenciando suas qualidades analgésicas. Útil para aliviar dores de dente, gengiva e garganta. É um estimulante de apetite e possui propriedades nutritivas sendo auxiliar em casos de anemia, convalescença, osteoporose e como afrodisíaco. Comumente se faz o chá de suas folhas e flores. As flores têm maior concentração dos princípios ativos, portanto são mais fortes em sua ação. Pode-se também fazer um xarope



**Japana roxa**  
*Eupatotrium triplinerve*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: tônica, cicatrizante, estomáquica, carminativa, adstringente.
- Indicação: a infusão das folhas é indicada para úlcera gástrica, indigestão, doenças do fígado, diarreia. Também é útil para aftas e gengivites através de um bochecho.



## **Jatobá**

*Hymenaea animifera* \courbaril

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: casca do tronco, folhas, seiva, casca do fruto e fruto.
- Ação: adstringente, anti-inflamatória, antioxidante, diurética, tônica, estimulante, fortificante, expectorante, hepatoprotetora e laxante.
- Indicação: o chá das folhas ou decocto da casca do tronco e fruto é usado em problemas respiratórios variados como bronquite, tosse, catarro, fraqueza pulmonar. Também auxilia em casos de fadiga, disenteria, cólicas intestinais, afecções das vias urinárias, prostatite e cistite crônica. Seu fruto que consiste num pó verde esbranquiçado colado na semente é rico em nutrientes podendo complementar os tratamentos descritos acima.



## **Manjericão**

*Ocimum basilicum*

- Origem: Ásia e África.
- Parte utilizada: folhas.

• Ação: antiespasmódica, digestiva, vermífuga, antibacteriana, fungicida, inseticida, adstringente, cicatrizante, febrífuga, estimulante, anti-inflamatória, antitussígena, antiemética (anti-vômito).

• Indicação: Erva muito utilizada na culinária. Sua infusão antes das refeições auxilia no tratamento de tosse, dor e inflamação de garganta, catarro, rouquidão, falta de apetite, gases, náusea, problemas de estômago, prisão de ventre, cólica, insônia, ansiedade, enxaqueca e picadas de insetos. Pode-se adicionar a outras ervas em forma de xarope.





## **Mil Folhas ou Pluma** *Achillea millefolium*

- Origem: Europa.
- Parte utilizada: planta toda.
- Ação: analgésica, anti-inflamatória, antibiótica, adstringente, antirreumática, antisséptica, antimicrobiana, desintoxicante, anti-hemorragica, digestiva, diurética, estimulante, expectorante, vulnerária, cicatrizante, fotossensibilizante.
- Indicação: suas folhas cruas e picadas podem ser ingeridas em saladas ou como acompanhamento de outros pratos, neste caso pode ser útil para desintoxicar o organismo, depurar o sangue, melhorar estados de indigestão, e dores menstruais. A infusão de flores e folhas pode ser tomada na quantidade de até três xícaras ao dia em casos de gastrite, úlcera, dor de cabeça, resfriado, gripe, inflamação de garganta, vermes e gota. A decoção da raiz, na dose de três xícaras ao dia é útil em casos de nervosismo e esgotamento físico e mental. A infusão, chá ou sumo de suas folhas pode ser utilizada localmente para queda de cabelo e outras questões no couro cabeludo, feridas na pele, hemorroida, eczemas e psoríase.



## **Mirra**

*Tetradenia riparia*

- Origem: Nordeste da África.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: anti-inflamatória, inseticida.
- Indicação: a infusão de suas folhas auxilia nos casos de dor de cabeça, problemas respiratórios, tosse, dores de estômago e febre. Suas folhas muito perfumadas secas dentro de sacos de tecido podem ser colocados nos ambientes e armários para espantar pequenos insetos.



## **Mucuracaá ou Guiné** *Petiveria alliacea*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: folhas e raiz.
- Ação: anti-inflamatória, analgésica, antiespasmódica, diurética, sudorífica, emenagoga (provoca menstruação) e abortiva.
- Indicação: lavagem vaginal, banho aromático de cheiro. A combustão de suas folhas desidratadas ajuda a afugentar insetos. Uma infusão leve de suas folhas e raiz podem ser consumidas internamente em casos de artrite, reumatismo, memória fraca, menstruação ausente, com muito cuidado, pois possui alta toxicidade. É considerada abortiva.



## **Mulateiro**

*Calycophyllum spruceanum*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: casca do tronco.
- Ação: cicatrizante, rejuvenescedora, clareadora, fungicida, antimicótica, antioxidante, anti-inflamatória, repelente de insetos.
- Indicação: o chá de sua casca é usado no tratamento de feridas, micoses e como depurativo do sangue. Também pode-se lavar a área afetada com este chá.



## **Mutuquinha fêmea \ macho**

*Justicia pectoralis*

- Origem: Amazônica.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: analgésica, antiespasmódica, anti-inflamatória, antipirética, expectorante e broncodilatadora.
- Indicação: auxiliar no tratamento de reumatismo, dor de cabeça, cólica abdominal, tosse e afecções pulmonares.



## Óleo elétrico ou paquilé

*Piper callosum*

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: folhas, raízes e frutos.
- Ação: tônica, carminativa, antiespasmódica, estomáquica, antirreumática.
- Indicação: o chá das folhas, raízes e frutos é usado como tônico, carminativo, antiespasmódico e para questões de fígado, vesícula e baço. Suas raízes são popularmente usadas contra picada de cobra.



## **Palmeirinha tinge ovo**

*Eleutherine bulbosa*

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: raiz.
- Ação: esta planta ainda é muito pouco estudada, mas na tradição indígena e popular credita-se às suas raízes ação antidiarreica, uterina, antimicrobiana e dilatadora da artéria coronária, e é cicatrizante.
- Indicação: utiliza-se os bulbos das raízes em forma de decocto ou de infusão fria destas raízes amassadas para tratar diarreia, amebíase e epilepsia, amenorreia e infertilidade feminina na dose de uma xícara antes das refeições. Fazer um emplastro de suas raízes é útil na cicatrização de feridas.



## **Pião Roxo ou Pião Manso** *Jatropha curcas*

- Origem: América tropical.
- Parte utilizada: folhas e raiz.
- Ação: cicatrizante, inseticida.
- Indicação: esta planta é pouco estudada e possui alta toxicidade, portanto não deve ser consumida internamente. Na forma de emplastro das folhas é cicatrizante. De seus frutos pode ser extraído um óleo / biodiesel para utilização em motores e lamparinas.





## Quebra pedra

*Phyllanthus niruri*

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: flor, folha, raiz e semente.
- Ação: anti-inflamatória, hepatoprotetora, diurética, relaxante muscular, analgésica, hipoglicemiante, abortiva.
- Indicação: mais comumente utilizada na forma de decocção ou maceração alcoólica em casos de pedra nos rins, reumatismo gotoso e outras afecções caracterizadas por altas taxas de ácido úrico no sangue. Auxiliar no tratamento de hepatite B, como coadjuvante no tratamento de diabetes, pois faz baixar as taxas de açúcar no sangue. Ajuda a controlar a pressão arterial por facilitar a eliminação de sódio. Este chá não deve ser ingerido por mais de três meses seguidos, devendo-se dar uma pausa de, pelo menos, duas semanas antes de recomeçar o tratamento.



## **Salva de Marajó** *Hyptis crenata*

- Origem: América do Sul.
- Parte utilizada: folhas.
- Ação: antisséptica, digestiva e diurética.
- Indicação: bochechar e gargarejar seu chá para gengivite, afta e amigdalite. Esfregar suas folhas direto na pele para picada de insetos proporciona alívio imediato. Útil nos casos de indigestão.



## **Sara Tudo**

*Justicia acuminatissima*

- Origem: desconhecida.
- Parte utilizada: casca e folhas.
- Ação: anti-inflamatória, protetora renal.
- Indicação: seu chá é usado popularmente via oral e em banhos contra dores de estômago, fígado, inflamações ginecológicas; auxilia em tratamentos para afecções renais.



## **Unha de gato**

*Uncaria tomentosa*

- Origem: América Central e do Sul.
- Parte utilizada: casca, folhas e raízes.
- Ação: anti-inflamatória, imunomoduladora, analgésica, antirreumática, antiviral, reguladora menstrual, antipirética, diurética.
- Indicação: seu decocto ou maceração alcoólica (tintura) é usado em casos de rinite, asma e inflamações nas vias respiratórias, no trato urinário, nas articulações, bursite, artrite e reumatismo, problemas de pele, herpes, úlcera gástrica, mioma, candidíase, gonorreia, prostatite.



## **Urubú-Caá – Mil homens** *Aristolochia cymbifera*

- Parte utilizada: folhas e caule.
- Ação: anti-inflamatória, antiedêmica, antifúngica, antisséptica, antiviral.
- Indicação: o chá como a tintura é eficaz no uso tópico em casos de picada de cobra, problemas de tireoide, baço, fígado e testículo. Ação positiva em casos de infecções na pele, herpes e feridas. Sua ingestão não é recomendada, pois possui alta toxicidade.



## **Vassourinha doce** *Scoparia dulcis*

- Origem: Brasil.
- Parte utilizada: planta toda.
- Ação: adstringente, antiespasmódica, anticonceptiva, antidiabética, antisséptica, febrífuga, depurativa, diurética, tônica, digestiva, antiasmática.
- Indicação: sua decocção é muito utilizada para tratar problemas de pele, como coceiras e alergias, problemas gastrointestinais, hemorroida, problemas respiratórios, corrimento vaginal, infecções urinarias, malária, pernas inchadas e varizes.



## **Vinagreira**

*Hibiscus acetosella*

- Origem: África.
- Parte utilizada: folhas e flores.
- Ação: anestésica, antiespasmódica, digestiva, diurética, emoliente, laxante e vasodilatadora.
- Indicação: infusão auxiliar no tratamento de espasmos gastrointestinais, cólicas uterinas, má digestão, pressão alta, prisão de ventre, infecções da pele, varizes, hemorroida. Suas folhas são comestíveis e trazem um sabor azedinho nas saladas.



# Compreendendo o corpo humano



*Minha vida, meus sentimentos, minha estética,  
todas as vibrações de minha sensibilidade de  
mulher, têm, aqui, suas raízes.*

- Cora Coralina





## Introdução

A medicina ocidental divide o corpo e suas funções em sistemas, para facilitar a sua compreensão devido a sua extrema complexidade. Outras culturas médicas, tais como a medicina chinesa e indiana, ambas orientais, desenvolveram outras formas para compreender o funcionamento do nosso corpo.

A complexidade na compreensão do funcionamento do corpo humano está nas conexões de todos esses sistemas, ressaltando o sistema nervoso e sensorial que, juntamente ao sistema hormonal, promovem toda a comunicação e coordenação do funcionamento do corpo. O sistema nervoso central não mede apenas qualidades mensuráveis como frio ou calor, ele também é sensível aos sentimentos, e essa percepção desencadeia respostas hormonais que vão atuar no corpo como um todo.

Existem partes do corpo com maior e menor energia, sendo as mais energizadas as mais sensíveis. Como esta publicação é dedicada prioritariamente às Mulheres, iremos focar na importância do aparelho reprodutor feminino, sendo a vulva, a vagina e toda a região do períneo, que é a base da bacia, possuem um elevadíssimo número de terminações nervosas que se comunicam diretamente com o sistema nervoso central, mais precisamente com o cérebro.



As experiências sentidas e assimiladas nas regiões íntimas da Mulher, quando satisfatórias, promovem respostas neurais e hormonais que promovem o aumento da sua capacidade de foco, sua inteligência, amor próprio, criatividade e o instinto de cuidar e amar as pessoas a sua volta. Por outro lado, quando as experiências são insatisfatórias, dolorosas e violentas, as respostas neurais e hormonais serão de frustração, apatia, tristeza, raiva e medo. Essas experiências positivas ou negativas irão refletir na saúde física, mental e emocional da mulher e no bem-estar da comunidade como um todo.

Gerar a vida é uma dádiva divina para as Mulheres, e seu corpo feminino traz em si a sabedoria e habilidade de criar seres humanos para habitarem este planeta. Quando ganhamos a consciência do poder da criação percebemos a responsabilidade de cuidar dos nossos corpos físico, mental e espiritual com delicadeza, amorosidade e alegria, para que esse cuidar e luz interior possa ser ampliado junto às nossas famílias e comunidades.

## **Sistema nervoso e sensorial**

É responsável pela nossa capacidade de perceber estímulos, interpretá-los e respondê-los. Ele é dividido em sistema nervoso central – SNC e sistema nervoso periférico – SNP.

O SNC é constituído pelo encéfalo e medula espinhal. O encéfalo está localizado na cabeça protegido pelos ossos do crânio e a medula está localizada no interior da coluna vertebral sendo por esta protegida. Todo o SNC está envolvido pelas meninges, que são membranas que guardam no seu interior o líquido cefalorraquidiano; todas essas estruturas de proteção deixam claro o quão importante é este sistema para a nossa saúde. Dentre as funções do encéfalo estão:

- As percepções dos órgãos dos 5 sentidos: visão, olfato, paladar, tato e audição;
- O controle de algumas funções básicas essenciais como batimento cardíaco e respiração;
- Coordenação motora e equilíbrio;
- Regulação da temperatura do corpo e da fome;
- Produção de hormônios vitais que atuam em todo o corpo mantendo o equilíbrio de diversos órgãos e reações metabólicas;
- Funções mentais como memória, inteligência, discernimento, foco, razão e;
- Percepção das emoções, estados variados de humor e de espírito.

SNP é constituído por nervos, gânglios, terminações nervosas e também pelo sistema nervoso autônomo. Os nervos e terminações nervosas são responsáveis por fazer a ligação entre SNC e as diferentes partes do corpo. Que levam informações do corpo para

o SNC e suas respostas motoras.

Já o sistema nervoso autônomo é responsável por respostas hormonais e motoras variadas em situações de stress e relaxamento em que o corpo reage prontamente. É ele que comanda a liberação de adrenalina quando estamos estressados situação esta, que se prolongada, pode levar a desequilíbrios importantes do corpo e da saúde. Aqui temos um exemplo muito real da conexão entre nossas emoções frente às situações de vida em nossa saúde.

## **Sistema hormonal ou endócrino**

Este sistema em parceria com o sistema nervoso atua na coordenação e regulação das funções corporais. O sistema nervoso fornece ao sistema endócrino informações tanto do meio externo como também dos estados internos do organismo, e o sistema endócrino vai responder secretando hormônios da maneira mais adequada para a manutenção do bom funcionamento do organismo.

As principais glândulas do corpo são: pineal, hipófise, hipotálamo, tireoide, timo, suprarrenal, pâncreas, ovários e testículos.



## **Sistema imunológico**

Este sistema é responsável pela defesa do corpo contra agentes invasores. A capacidade do nosso corpo de se defender é chamada de imunidade.

Este é um sistema complexo que inclui uma série de células e órgãos que funcionam em conjunto formando uma grande barreira de proteção. Este sistema é capaz de distinguir células do corpo e organismos invasores. Destacam-se aqui os glóbulos brancos do sangue, a medula óssea onde estes são produzidos e a glândula timo (localizada no centro do peito entre os pulmões), onde algumas destas células de defesa amadurecem. A importância do Timo está no fato que esse amadurecimento em específico dará às células de defesa a capacidade de distinguir entre as células do próprio corpo e as invasoras. Um desequilíbrio nessa glândula proporciona um fator de facilitação das doenças autoimunes.

A região central do peito é onde se localiza a noção de amor próprio, por todos e pela vida, tendo um exemplo real de como as emoções influenciam a nossa saúde.

## **Sistema reprodutor feminino**

É responsável pela reprodução humana. Suas partes constituintes são: dois ovários, duas tubas

uterinas (trompas de Falópio), um útero, uma vagina, uma vulva e glândulas de Bartholin e de Skene, responsáveis pela produção de líquidos para a lubrificação durante o ato sexual.

## **Sistema cardiovascular:**

Responsável pela distribuição de nutrientes para todas as células do corpo e pela coleta de toxinas metabólicas para serem eliminadas pelos órgãos excretórios. Responsável também pela distribuição de hormônios produzidos pelas glândulas endócrinas e pela manutenção adequada da temperatura do corpo.

O sistema cardiovascular é constituído pelos seguintes órgãos e componentes:

- Coração que é um órgão que bombeia ininterruptamente o sangue para todo o corpo;
- Vasos sanguíneos, que são como vias de transporte por onde circula o sangue, que são divididos em:
  - o Artérias (levam o sangue do coração para o corpo),
  - o Veias (levam o sangue do corpo para o coração),
  - o Capilares (vasos sanguíneos muito pequenos que vão nutrir cada célula).
- Sangue que é um líquido que serve de meio de transporte para o oxigênio, hormônios e os nutrientes;
- Linfa que é um fluido que se forma quando o sangue passa dos capilares para os espaços entre as células;
- Vasos linfáticos que são vias de transporte da linfa.



## **Sistema digestório ou aparelho digestivo**

É responsável por metabolizar e digerir os alimentos ingeridos transformando em pequenas substâncias que possam ser absorvidos pelo sangue que transporta estes nutrientes para todas as células do corpo. É também responsável pela adequada eliminação dos dejetos formados neste processo metabólico que não são mais necessários ao corpo.

Seu comprimento vai da boca ao ânus, medindo de seis a nove metros em um adulto, sendo composto por:

- Trato gastrointestinal superior: boca, glândulas salivares, faringe, esôfago e estômago. Lembrando que a faringe faz parte tanto do sistema respiratório como do digestivo;
- Trato gastrointestinal inferior: intestino delgado, intestino grosso, reto e anus. Composto também pelas glândulas acessórias, que produzem sucos digestivos atuando no processo metabólico dos alimentos: glândulas gástricas, glândulas intestinais, pâncreas e fígado.

## **Sistema respiratório**

Responsável pelas trocas gasosas entre nosso organismo e o meio ambiente: hematose pulmonar.

Inspiramos o ar e dentro dos pulmões o oxigênio

se liga aos glóbulos vermelhos do sangue que segue através das artérias para o corpo nutrindo todos os tecidos de oxigênio.

Quando expiramos, o gás carbono gerados no interior das nossas células é levado de volta ao pulmão para que possa ser eliminado. Ou seja, absorvemos oxigênio e eliminamos gás carbônico.

O sistema respiratório é constituído pelos seguintes órgãos:

- Vias aéreas superiores: cavidade nasal, faringe, laringe;
- Vias aéreas inferiores: traqueia, brônquios principais e pulmões.

## Sistema urinário

É responsável pela produção e eliminação de urina, possui a função de filtrar as impurezas da parte líquida do sangue (plasma) que circula pelo organismo.

O sistema urinário é composto por:

- Dois rins;
- Dois ureteres;
- Uma bexiga urinária e;
- Uma uretra.

Nos homens, a uretra mede aproximadamente



vinte centímetros, já nas mulheres, este canal mede aproximadamente cinco centímetros, o que favorece uma maior ocorrência de infecções urinárias.

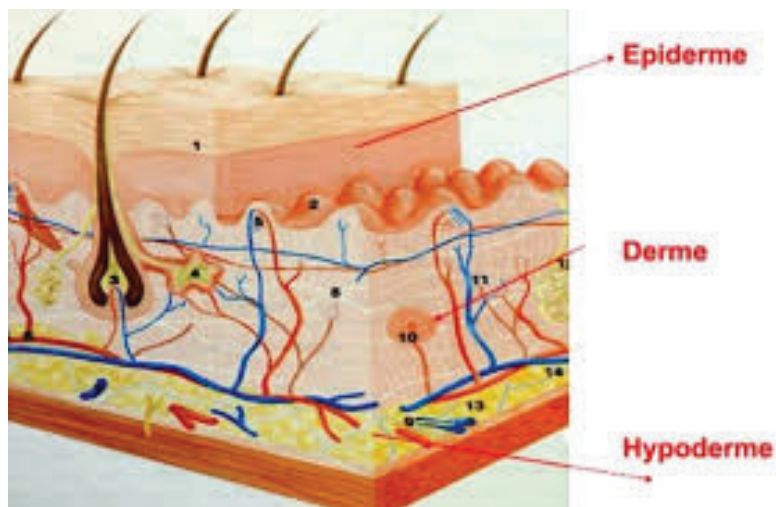
## Sistema locomotor ou sistema musculoesquelético

Tem como função dar suporte para o corpo, permitir a movimentação e servir de proteção para órgãos vitais.

O sistema locomotor é composto por ossos, músculos, cartilagens, tendões, ligamentos, articulações e fâscias que são formações semelhantes aos tendões, constituídas de tecido conjuntivo, que envolve músculos e órgãos do corpo, ampliando o suporte e coesão a todo deste.

## Pele

A pele é o maior órgão do corpo. Seu tecido estendido em continuidade chega a medir aproximadamente 2 metros quadrados. Seu peso corresponde a aproximadamente 16% do peso corporal, ou seja, em uma pessoa que pesa 100 quilos, 16 quilos é pele!



### **Anatomia da pele**

A pele possui três camadas: uma camada profunda chamada hipoderme, uma camada média chamada mesoderme e uma camada superficial chamada derme.

Cada uma dessas camadas tem características próprias e funções específicas, porém, a intercomunicação entre elas é intensa e faz parte do bom funcionamento da pele e do corpo como um todo.

Esta camada é composta basicamente de gordura. Sendo esta gordura responsável pelo armazenamento de energia, manutenção da temperatura corporal, proteção; amortecendo o corpo de eventuais choques e produção de hormônios.

Aqui se originam as glândulas sudoríparas que filtram toxinas e participam do sistema de refrigera-

ção do corpo. Quando a temperatura corporal sobe, transpiramos para refrescá-lo. Nesta camada, também temos grande quantidade de vasos linfáticos e sanguíneos, que servem para nutrir a pele e absorver nutrientes e substâncias externas.

### **Derme**

Esta camada é basicamente composta de duas proteínas chamadas colágeno e elastina. Esta mistura de fibras forma a infraestrutura da pele promovendo força e resistência. Aqui encontramos os folículos capilares que dão origem aos pelos e cabelos e também as glândulas sebáceas ou produtoras de óleo que ao produzirem sebo, conferem maciez e vitalidade à pele. Aqui também se encontram grandes quantidades de vasos sanguíneos e linfáticos.

### **Epiderme**

Composta prioritariamente por uma proteína chamada queratina, também encontrada nas unhas e cabelos. A queratina tem função de formar uma barreira firme contra invasores externos. Também nesta camada encontramos as células do sistema imunológico chamadas células de Langerhans. Essas células são importantes agentes de decodificação de substâncias externas e de eventual reação de defesa.

Ainda nesta camada superficial temos a melanina, substância que determina a cor da pele. A melanina também serve de proteção contra os raios solares; após



a exposição ao sol, a pele produz melanina tornando-a avermelhada e depois mais escura para evitar a entrada destes raios no interior do corpo.

É preciso ressaltar que todas as camadas da pele são altamente inervadas, promovendo uma intensa comunicação entre pele (meio externo) e sistema nervoso central (meio interno).

A pele é altamente inervada, o que já seria suficiente para esta intensa comunicação, mas existe um fator a mais; pele e sistema nervoso possuem a mesma origem embrionária, são formados pelo mesmo tecido lá no início da vida. Isto confere a esses dois tecidos uma profunda afinidade.

### **Funções da pele**

A pele serve de barreira, fronteira do corpo com o mundo que nos rodeia. Mas ao contrário de um muro, essa barreira é inteligente. Ela seleciona o que deve entrar e o que não será bem-vindo. Ela possui um sistema de sentinela para informar eventuais perigos e pedir ajuda para defesa. Através de suas camadas, o corpo pode filtrar e eliminar toxinas produzidas internamente. Ela também tem importante função na manutenção da temperatura do corpo, tanto resfriando através da transpiração, como mantendo o calor pela ação isolante da gordura.

Através do tato, podemos sentir com muita clareza o mundo que nos rodeia; sentimos se um objeto é áspero ou liso, sentimos o arrepio quando venta mais frio ou corremos para a sombra quando o sol fica demasiado forte. E também sentimos arrepios de emoção, ou ficamos com as faces vermelhas de vergonha...

A pele é uma espécie de mensageiro que funciona até certo ponto, por conta própria. Ela traz informações de fora para dentro e de dentro para fora, mostrando para o mundo como está nosso estado interior.

Por todas essas funções e ligações da pele com o nosso interior fica evidente a importância do papel da pele na saúde geral do corpo, sendo fundamental cuidarmos, nutrirmos e sempre observarmos a pele.

Fortalecendo a pele estaremos fortalecendo todo o nosso corpo, criando maior resistência e bem-estar.



# Relação entre ervas medicinais e sistemas do corpo



*A tabela a seguir tem como objetivo facilitar a pesquisa das ervas e suas indicações nos diferentes sistemas do corpo, incrementando suas receitas*



	Nome popular	Nome científico	Nervoso sensorial	Hor- monal	Imu- nológico	Reprodutor feminino	Cardiovas- cular	Diges- tivo	Respi- ratório	Uriná- rio	Loco- motor	Pele
1	Açafrão da terra - Cúrcuma	Cúrcuma longa			X		X	X			X	X
2	Açaí	Euterpe oleracea			X		X					X
3	Alecrim de caboclo	Vitex agnus-castus		X		X		X	X	X	X	
4	Alfavaca – manjeriço de folha larga	Ocimum basilicum	X		X			X	X			X
5	Amor crescido	Portulaca pilosa						X		X		X
6	Andiroba	Carapa guianensis			X						X	X
7	Babosa	Aloe vera										X
8	Caieba ou Pariparoba	Pothomorphe umbellata Piper umbellatum						X	X	X	X	X
9	Cheiro de mulata	Tanacetum vulgare				X			X			X
10	Capim limão ou Cidreira	Cymbopogon citratus	X		X			X		X		
11	Cidreira folha	Melissa officinalis	X		X			X	X			
12	Cipó alho	Mansoa alliacea							X		X	
13	Copaíba	Copaifera langsdorffii			X	X	X		X		X	X
14	Corama - Saião	Kalanchoé brasiliensis						X	X	X		X
15	Crajiru	Arrabidaea chica				X		X	X			X
16	Cravo da Índia	Syzygium aromaticum						X		X		
17	Erva de jãboti	Peperomia pellucida	X		X		X	X		X	X	X
18	Gengibre - mangarataia	Zingiber officinale			X			X	X		X	
19	Ginseng brasileiro	Pfafia paniculata	X	X	X							
20	Hortelã	Menta piperita	X		X			X	X			X

21	Hortelã malvarisco	Plectranthus amboinicus	X		X	X			X			
22	Jambú	Acmella oleracea	X		X			X		X		
23	Japana roxa	Eupatorium triplinerve						X				X
24	Jatobá	Hymenaea animifera ou courbaril			X			X	X	X		
25	Manjeriço	Ocimum basilicum	X					X	X			X
26	Mil Folhas - Pluma	Achillea millefolium	X		X	X		X	X	X	X	X
27	Mirra	Tetradenia riparia	X					X	X			
28	Mucura Caa - Guiné	Petiveria alliacea				X			X	X		
29	Mulateiro	Calycophyllum spruceanum			X							X
30	Mutuquinha fêmea / macho	Justicia pectoralis			X				X		X	
31	Óleo elétrico – paquilé	Piper callosum						X			X	X
32	Palmeirinha tinge ovo	Eleutherine bulbosa	X		X	X	X	X			X	X
33	Pião Roxo ou Pião Manso	Jatropha curcas										X
34	Quebra pedra	Phyllanthus niruri	X		X			X		X		
35	Salva de marajó	Hyptis crenata						X		X		X
36	Sara tudo	Justicia acuminatissima				X		X		X		
37	Unha de gato	Uncaria tomentosa	X		X	X			X	X	X	X
38	Urubú-Caá	Aristolochia cymbifera		X				X				X
39	Vassourinha doce	Scoparia dulcis				X		X	X			X
40	Vinagreira	Hibiscus acetosella	X			X	X	X		X		X



# Receitas básicas



*Naquilo que ponho o foco minha mente  
se transforma. Posso escolher onde focar.  
- Lia Diskin*



Existem inúmeras formas de extrair os princípios ativos das plantas. Aqui vamos apresentar opções de preparo com as ervas. Conhecendo as plantas suas qualidades e as nossas necessidades podemos escolher de maneira adequada qual receita é mais indicada.

Sugerimos consultar a tabela que traz a relação entre ervas medicinais e sistemas do corpo, nas páginas 154 e 155, facilitando e ampliando o uso das ervas nas receitas.

### **Formas de preparo e uso:**

- Suco fresco: bater num liquidificador ou pilar e coar a planta fresca.
- Chá por infusão quente: ferver a água, desligar o fogo e adicionar a planta. Abafar por alguns minutos e depois beber.
- Infusão fria: deixar a planta na água em temperatura ambiente, pilar um pouco, cobrir, esperar alguns minutos e depois beber.

Estas formas de preparo acima descritas são escolhidas no caso de folhas frescas, flores delicadas e aromáticas.

- Chá por decocção: ferver a água e a planta junto por um tempo maior, que irá variar de planta para planta. Este preparo é útil nos casos de cascas, raízes e partes duras onde precisamos de mais tempo para extrair as propriedades. Em geral, o tempo de decocção varia de 5 a 30 minutos. Coar e beber ou utilizar esta decocção em outros preparos.

- Maceração: oleosa ou alcoólica (tintura). Aqui uma planta fica descansando por 21 dias no álcool ou no óleo.

- Pó: aqui secamos a parte da planta a ser trabalhada e depois moemos ou batemos num liquidificador.

- Óleo medicado: ferver decocção e óleo até que toda a água tenha evaporado.

- Pomada ou unguento: aquecer o óleo, adicionar a cera de abelhas, sempre mexendo até que toda a cera tenha derretido. Desligar o fogo continuar mexendo para dar consistência e envasar rapidamente.

- Xarope: adicionar açúcar ou rapadura a um suco ou decocção, deixar ferver lentamente, sempre mexendo até adquirir a consistência desejada.

- Decocto: ferver 200 gramas de ervas em 2 litros de água até reduzir para 1 litro.

- Óleo medicado: ferver numa panela 1l de decocto com 300 ml de óleo e 50 gramas de pasta de ervas em pó mexendo muito pouco até que toda a água evapore. No início da fervura, o barulho é intenso, pois tem muita água. À medida que vai evaporando, o barulho da fervura irá diminuindo. Para testar se já evaporou toda a água, coloque um rolinho de algodão no óleo e em seguida coloque o algodão numa chama de fogo. Se crepitar ainda tem água, e se o algodão acender sem nenhum barulho, significa que toda água evaporou e já está no ponto certo. É preciso atenção para não deixar o óleo queimar. Restará então o óleo com as ervas contidas no decocto. Coar delicadamente e armazenar num recipiente de vidro.

**É muito importante sempre colocar uma etiqueta com os ingredientes, a data da confecção do preparado e, de preferência, utilizar recipientes de vidro.**

#### **Água de babosa**

Ingredientes:

- 1 parte do gel de babosa,
- 3 partes de água.

Modo de fazer: Levar ao fogo até levantar fervura, desligar, deixar esfriar, coar. Utilizar esta água como tônico facial, para lavar as feridas ou queimaduras e regiões afetadas. Também pode ser usada para misturar com outras ervas fazendo uma compressa.

#### **Decocção de jatobá**

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de casca de jatobá
- 1l de água.

Modo de fazer: Ferver duas colheres de sopa



de casca de jatobá ralada em 1litro de água por dez minutos, abafar e coar, tomar duas xícaras por dia.

#### **Pomada ou unguento**

Ingredientes:

- 150 ml de óleo de andiroba,
- 150 ml de óleo de copaíba,
- 75 gr de cera de abelhas.

Modo de fazer: Aquecer os óleos numa panela de ágata ou inox, ir acrescentando a cera aos poucos até derreter completamente, sempre mexendo com uma colher. Quando estiver tudo homogeneamente misturado colocar nos frascos e deixar esfriar até endurecer.

#### **Pomada regeneradora para a pele:**

Ingredientes:

- 200 ml de óleo de coco ou de andiroba,
- 50 gr de cera de abelhas no caso de não encontrar cera de abelhas, usar alguma manteiga disponível, mas as medidas e a consistência da pomada podem variar,
- 20 gr de pó de açafraão da terra.

Modo de fazer: Aquecer óleo e cera de abelhas até ficar líquido, aí acrescentar o pó sempre mexendo.



### **Óleo medicado para pele:**

Ingredientes:

óleo de andiroba,  
óleo de copaíba,  
gel da babosa,  
unha de gato,  
folhas e flores de vinagreira e casca de mulateiro,  
pó de açaí.

Modo de fazer: Decocto de unha de gato, mulateiro e vinagreira. Partes iguais de óleos e decocto, acrescentar o gel da Babosa e uma pasta de pó de açaí com água. Ferver todos estes ingredientes até evaporar toda a água, deixar esfriar, coar e armazenar em um frasco de vidro. Excelente para massagear a pele do rosto e do corpo. Este óleo também pode servir de base para preparar uma pomada.

### **Maceração oleosa para dores articulares**

Ingredientes:

1 litro de óleo,  
200 gramas de erva seca (unha de gato, ou óleo elétrico, ou mutuquinha, ou mangarataia, ou cipó alho, ou capeba, ou alecrim de caboclo, ou açafraão da terra).

Modo de fazer: Colocar as ervas dentro do pote de óleo e deixar macerando por 21 dias em local fresco e escuro. Chacoalhar a garrafa uma vez por dia.

### **Maceração oleosa para cicatrização**

Ingredientes:

1 litro de óleo andiroba,  
200 gramas de erva seca (unha de gato, ou casca de copaíba, ou casca de mulateiro, ou capeba, ou cheiro de mulata, ou corama, ou crajiru, ou erva de jaboti, ou japana roxa, ou vinagreira).

Modo de fazer: Colocar as ervas dentro do pote de óleo e deixar macerando por 21 dias em local fresco e escuro. Chacoalhar a garrafa uma vez por dia.

### **Sabonete**

Existem muitas bases neutras para sabonete. A maioria delas contêm componentes de petróleo e um componente chamado lauril, ambos poluentes das nossas águas. Sugiro usar a base vegetal Régia, linha Bothanic.

Ingredientes:

1 kg de base picada,  
20 ml de óleo vegetal de sua escolha por exemplo Andiroba,

15 colheres de chá de manteiga de sua preferência, por exemplo: manteiga de cupuaçu,

10 colheres de chá do pó da erva escolhida, por exemplo: açaí, jatobá, mil folhas, mulateiro, manjeriçom,

3 a 5 ml de óleo essencial por exemplo de capim limão. A manteiga e o pó são opcionais para agregar mais

qualidades hidratantes e terapêuticas ao sabonete.

Modo de fazer: Aquecer em fogo baixo a base vegetal, adicionar óleo e manteiga até derreter, sempre mexendo. Se a mistura ficar grumosa adicionar um pouquinho de álcool. Adicionar o pó e o óleo essencial, mexer bem e logo colocar nas formas. Sugestão: as formas de silicone são as melhores para facilitar a retirada dos sabonetes.

### **Desodorante caseiro**

Ingredientes:

50 ml de leite de magnésia,  
30 ml de água mineral ou um hidrolato de sua preferência ou água de rosas,  
10 gotas de óleo essencial de sua preferência.

Modo de fazer: Misturar tudo e usar.

### **Tintura de cravo e capim limão (multiuso – base para repelentes e desinfetantes)**

Ingredientes:

1 litro de álcool,  
50 gramas de cravo da índia,  
200 gramas de capim limão,  
1 litro de álcool.



Modo de fazer: Colocar as ervas dentro do frasco de álcool e deixar macerando por 21 dias em local fresco e escuro. Procurar chacoalhar a garrafa uma vez por dia.

### **Repelente de insetos para o corpo**

Ingredientes:

30 ml de óleo de andiroba,  
30 ml de óleo de copaíba,  
30 ml de tintura de cravo com capim limão.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes num recipiente, chacoalhar bem antes de usar para buscar uma mistura homogênea entre os componentes e espalhar sobre a pele. Esta proporção entre álcool e óleo pode variar dependendo da utilização. Pode-se aumentar a quantidade de álcool no caso de apenas borrifar sobre o corpo e roupas sem espalhar sobre a pele. Um pouco de óleo é sempre importante conter na fórmula, pois este evita a evaporação muito acelerada da tintura. Pode-se adicionar óleos essenciais de lavanda e óleo vegetal de neem. É importante lembrar que os repelentes caseiros, uma vez que não possuem veneno em sua fórmula, precisam ser aplicados com mais frequência; a cada uma ou duas horas.



### Sugestão de maceração oleosa

Colocar num vidro de azeite ervas digestivas como manjerição e alecrim. Deixar descansando e depois ingerir, para ajudar na digestão dos alimentos.

Pó para aliviar muco e indigestão

Ingredientes:

40 gr canela em pó,

40 gr cravo em pó,

80 gr de gengibre em pó,

80 gr de pimenta do reino em pó (em caso de acidez estomacal ou hemorroida retirar a pimenta),

40 gr de açafrão da terra em pó,

20 gr de nós moscada em pó,

300 gr de açúcar mascavo (opcional).

Modo de fazer: Misturar tudo e tomar uma colher de chá misturado com água morna 2 vezes ao dia.

### Xarope de abacaxi

Ingredientes:

1 abacaxi cortado em rodelas,

500 gr de rapadura picada ou açúcar mascavo,

100 gr de raiz de gengibre fresco cortado em rodelas finas,

50 gr de canela em pau batida no pilão,

25 gr de cravo da índia.

Modo de fazer: Acomodar as rodelas de abacaxi em camadas na panela, colocar a rapadura, o gengibre e o cravo. Deixar ferver até dar o ponto de xarope, coar. O abacaxi pode ser ingerido e fica delicioso. Este xarope é bastante artesanal e deve ser guardado na geladeira por até 20 dias. Pode-se adicionar própolis. Pode-se adicionar tintura de saião com hortelã. Tomar 1 a 2 colheres de sopa 2 a 3 vezes por dia.

### Tintura de saião com hortelã

Ingredientes:

100 gramas de folhas de saião,

100 gramas de folhas de hortelã,

1 litro de álcool de cereais.

Modo de fazer: Colocar as ervas dentro do pote de álcool e deixar macerando por 21 dias em local fresco e escuro. Procurar chacoalhar a garrafa uma vez por dia.

### Xarope de casca de jatobá

Ingredientes:

100 gr de casca do caule e do fruto de jatobá,

40 gr de gengibre fresco cortado em rodelas,

1 limão,

700 gr de açúcar mascavo ou rapadura,

2 litros de água,

50 ml de tintura de saião com hortelã.

Modo de fazer: Fazer um decocto do jatobá, gengibre e limão reduzindo a água para 1 litro. Coar. Adicionar o açúcar ao decocto, levar ao fogo até dar o ponto de xarope. Depois que o xarope esfriar, adicionar a tintura. Guardar na geladeira.

Opcional: pode-se também fazer este decocto acrescentando rodela de abacaxi com casca.

## Receitas para limpeza em geral

### Desinfetante de limão

Ingredientes:

Cascas de limão espremido,

Tintura de cravo com capim limão ou álcool.

Modo de fazer: Depois de espremer o suco do limão, guardar as cascas num pote com água na geladeira. Juntar pelo menos a casca de uns quatro a cinco limões. Bater no liquidificador. Se necessário acrescentar um pouco mais de água, quanto mais água tiver esta mistura, mais diluída ela ficará. Coar numa peneira para retirar apenas o líquido, a sobra sólida será descartada. Colocar um pouco de tintura de cravo com capim limão. Supondo que temos um litro deste “suco de limão” vamos adicionar em torno de cinquen-



ta mililitros de tintura. No caso de não ter a tintura, pode-se adicionar apenas álcool.

Dicas: Essas medidas podem e devem ser adaptadas de acordo com as necessidades do momento. Para ampliar a capacidade de limpeza, acrescentamos um punhado de bicarbonato de sódio na hora de aplicar o desinfetante na superfície a ser limpa.

### Desinfetante aromático

Ingredientes: cascas de laranja e vinagre.

Modo de fazer: Deixar macerando cascas de laranja em um pote com vinagre por 10 dias. Borrifar pela casa.

## Dicas para temperos e preparados saudáveis para incrementar a sua alimentação

- Partes iguais de semente de cominho, semente de coentro, semente de erva doce. Bater tudo no liquidificador e utilizar como tempero. Pode-se fazer um chá desta mistura para melhorar a digestão.

- Partes iguais de pó de açafraão da terra e pó de gengibre. Misturar bem e utilizar como tempero.

- No cozimento de feijões e lentilhas, sempre colocar uma folha de louro e uma pitada de cominho



para facilitar a digestão destes grãos.

- Preparar uma mistura de 50ml de mel com 1 colher de chá de canela em pó. Tomar uma colher de chá deste mel pela manhã é muito bom para melhorar a imunidade e em situações de rinite e alergias respiratórias.

- Infusão fria de semente de coentro é indicada para aliviar calor excessivo do corpo.



## Preparando a terra para canteiros da farmácia viva



*Como se sabe se a terra é bem tratada?  
Muito simples, planta forte não tem peste e nem  
praga e gera muitos frutos saudáveis.*

*- Ana Primavesi*



## Conhecendo o solo

Todas as plantas absorvem água e nutrientes do solo, que é constituído por uma parte sólida e outra porosa. A parte sólida é composta de minerais que têm, em seu interior, poros contendo ar e água. Depois de uma chuva, parte da água fica retida nesses poros, por isso a água e o ar são essenciais para um solo adequado à produção de alimentos. A partir dessas identificações, classifica-se o solo em quatro grandes categorias: arenoso, argiloso, húmifero e calcário.

- **Arenoso:** é formado por uma grande quantidade de areia, como a areia da praia. É um tipo de solo bastante permeável, pois a água entra nele com muita facilidade, infiltrando-se pelos espaços que ficam entre os grãos de areia. Normalmente, é um solo pobre em nutrientes, por esse motivo é difícil ver muitas plantas em solos arenosos.

- **Argiloso:** é formado por grãos de areia muito pequenos e bem mais compactados do que o solo arenoso. Por não deixar espaço entre os grãos de areia, torna-se impermeável, ou seja, dificultando a infiltração d' água. É um solo muito rico em nutrientes e, por isso, pode ser muito bom para a prática de atividades agrícolas.

- **Húmifero:** é composto, em grande parte, por matéria orgânica em decomposição, funcionando como adubo para as plantas. É o tipo de solo mais recomen-

dato para a prática da agricultura, sendo conhecido também como terra preta.

- **Calcário:** é um tipo de solo formado por partículas de rochas. É seco e esquenta muito ao receber os raios solares, por isso é muito comum em regiões de deserto.

Observe e sinta o solo em que pretende montar a sua farmácia viva, e verifique se ele é mais arenoso, argiloso, húmifero ou calcário. Para obter um solo saudável para produzir alimentos, é bom haver equilíbrio entre as partes, sempre mantendo a maior parte de matéria orgânica em decomposição.

## O que é decomposição?

A decomposição é um processo natural que ocorre com todos os seres vivos após a morte, fazendo com que os nutrientes do ecossistema sejam continuamente reciclados. A decomposição consiste na transformação da matéria orgânica em minerais e os compostos capazes de passar por esse processo são chamados de biodegradáveis. Ao passar pelo processo de decomposição, os nutrientes dos seres mortos voltam ao ecossistema, alimentando o ciclo contínuo da vida.

Inúmeros seres vivos contribuem para a decomposição e, conseqüentemente, para a formação do solo. As minhocas e os vermes são um ótimo exemplo, assim como diversos microrganismos, bactérias, etc. As



minhocas aceleram o processo de decomposição, e o húmus é o produto resultante da matéria orgânica decomposta a partir do processo digestório das minhocas, formando uma compostagem natural, agregando ao solo os restos de animais e plantas mortas e também seus subprodutos.

Para que seu canteiro esteja sempre com um solo rico em nutrientes é necessário inserir matéria orgânica e húmus periodicamente, sendo assim é recomendável ter um minhocário e uma composteira. Seguem abaixo orientações básicas para montar e manter um minhocário e uma composteira.

## Como montar e cuidar de um minhocário

O minhocário funciona com, pelo menos, três caixas de plástico empilhadas. As duas caixas de cima digerem (compostam) os resíduos orgânicos (caixas digestoras), enquanto a de baixo (caixa coletora) coleta o composto líquido – biofertilizante, que escorre das caixas digestoras. Essas, por sua vez, são furadas no fundo para facilitar o fluxo das minhocas e do composto líquido. A caixa coletora possui uma torneira para facilitar a retirada do composto líquido.

Os resíduos orgânicos são colocados na caixa digestora superior e sempre recobertos com serragem ou folhas secas para não juntar mosquitos, e quando ela está totalmente cheia deve ser trocada de posição com a(s) caixa(s) digestora(s) situada(s) abaixo. O húmus e o composto da caixa de baixo devem ser retirados para abrir espaço para a inserção dos novos resíduos orgânicos, assim como o líquido – biofertilizante.

Atenção: não utilize serragem de madeiras tratadas (verniz, tinta, etc), nem de compensados, aglomerados ou fórmicas, devido às colas e químicos presentes nesse tipo de material. Caso utilize folhas secas, sugerimos quebrá-las um pouco ou triturá-las antes de colocá-las na composteira. Também deve-se observar se as folhas não possuem pragas, como larvas e pequenos insetos, que podem contaminar a composteira.

Para facilitar o manuseio, sugerimos ter sempre um pouco de material seco em estoque perto da composteira, num balde grande com tampa.

### O que PODE ser colocado no minhocário?

- Frutas, legumes, verduras, grãos e sementes.
- Saquinhos de chá, erva de chimarrão, borra de café e de cevada (com filtro).
- Sobras de alimentos cozidos ou estragados (sem



exageros) e cascas de ovos.

– Palhas, folhas secas, serragem, gravetos, palitos de fósforo e dentais, podas de jardim.

**Pode ser colocado com moderação (menos de 20%):**

– Frutas cítricas (limão, laranja, mexerica, abacaxi, etc.).

– Alimentos cozidos.

– Papel toalha, guardanapos de papel, papel de pão, papel jornal.

– Óleos e gorduras.

– Laticínios.

– Líquidos (iogurte, leite, caldos de sopas e feijão, etc.).

**O que NÃO PODE ser colocado na composteira doméstica?**

– Carnes de quaisquer tipos.

– Fezes de animais carnívoros.

– Papel higiênico usado.

O minhocário deve ficar em local arejado, protegido do sol e da chuva, pois o calor do sol compromete o bem-estar e a vida das minhocas. A chuva pode molhar o interior das caixas, aumentando consideravelmente a umidade do sistema. Já a umidade excessiva dificulta o processo da compostagem e pode causar odores desagradáveis, tornando o ambiente propício para a criação de larvas de moscas e mosquitos. Além disso, caso haja mais umidade será necessário coletar o composto líquido com mais frequência.

**Qual é o tempo necessário para a produção do húmus de minhoca, e como devo retirá-lo?**

Depois de dois a três meses que a caixa debaixo cheia descansou, você poderá retirar a primeira coleta de húmus de minhoca. Nas primeiras retiradas de húmus, sugerimos devolver as minhocas para o sistema para acelerar a reprodução e multiplicação das mesmas. Depois de alguns meses, isso não será mais necessário, pois elas passam pelos furos das caixas em busca de alimentos.

**Como usar o composto líquido ou biofertilizante?**

O biofertilizante é o excesso de líquido presente nos alimentos (rico em nutrientes e sais minerais) acrescido dos nutrientes presentes no composto. Como no minhocário só há resíduos orgânicos, esse líquido torna-se um excelente adubo natural, ou seja, um biofertilizante de fácil utilização e absorção pelas plantas. Devido a sua alta concentração de nutrientes, recomendamos a diluir o biofertilizante em dez partes de água e dar um intervalo de, pelo menos, uma semana para regar a mesma planta novamente.

Normalmente, a primeira colheita do biofertilizante pela torneira da caixa coletora acontece após um mês de uso. Depois dessa primeira retirada do composto líquido, as próximas colheitas passam a ser mensais, quinzenais ou semanais, de acordo com o fluxo e características dos alimentos colocados na composteira.



O composto líquido é um excelente adubo natural, pois seus nutrientes são rapidamente absorvidos pelas plantas. Por ser um líquido concentrado, sugerimos que ele seja diluído na proporção de uma parte de composto líquido para dez partes de água. O produto pode ser utilizado na rega das plantas ou borrifado nas folhas. Sugerimos regar a mesma planta com esse líquido num intervalo de, pelo menos, uma semana.

### **Como montar e cuidar da composteira**

Compostagem é uma técnica milenar de transformação de materiais orgânicos, como cascas de frutas e verduras, pó de café, cascas de ovos, folhas secas, papelão e madeira, em adubo nutritivo para o solo. Trata-se de uma estratégia para a destinação adequada dos resíduos orgânicos de nossa casa e escolas, que no Brasil correspondem de 50% a 60% do total de resíduos produzidos. Ao compostar os resíduos orgânicos, você evita que sejam enviados para os aterros, locais altamente poluentes que geram uma grande quantidade de gás metano. Para se ter uma ideia, uma única parte de gás metano equivale a vinte partes de gás carbônico, sendo que o excesso de metano ou gás carbônico emitido na atmosfera é um dos fatores responsáveis pelo aquecimento global. Assim, ao separar os resíduos orgânicos para a compostagem, você estará contribuindo não apenas para a saúde da horta, mas também para a redução do aquecimento global.

O processo de compostagem que sugerimos para ser reproduzido em nossas casas assemelha-se ao processo que ocorre no solo das florestas tropicais. A composteira é uma estrutura que permite a decomposição natural da matéria orgânica e a produção do adubo. Para facilitar o processo de aeração, sugerimos montar uma estrutura de bambu antes de iniciar a composteira para colocar a palha ou folhas secas e os resíduos úmidos orgânicos em camadas. Caso não tenha bambu, utilize galhos grossos de árvores por baixo, para que entre oxigênio dinamizando o processo de decomposição. Sempre mantenha a matéria orgânica úmida com matéria orgânica seca para não atrair insetos. Se estiver chovendo muito, cubra a composteira com plástico e, caso o clima esteja muito seco, regue com água, pois o ponto ideal é mantê-la sempre úmida por dentro e seca por fora. O ideal é montá-la embaixo de árvores, para manter sobra ao longo do processo, como se estivesse numa floresta.

### **Os resíduos úmidos que podem ir para a composteira são:**

- Cascas de frutas e verduras,
- Cascas de ovos,
- Borra de café,
- Folhas de chá,
- Cascas de frutas cítricas,
- Guardanapos usados,

- Palitos de dente,
- Madeira,
- Cabelo,
- Unhas,
- Restos de alimentos cozidos.
- Peles e gorduras,
- Papel higiênico sujo.

A composteira sempre deve estar coberta por matéria orgânica seca, sendo necessário revolver essa mistura, quando estiver muito quente por dentro, para isso abrimos um buraco para sentir sua temperatura.

Caso a composteira esteja atraindo roedores, deixe de colocar restos de alimentos cozidos.

Compostar melhora a nossa relação com a Natureza, permitindo o acompanhamento do ciclo de decomposição e dando um destino adequado ao adubo gerado.

### **Montando seu canteiro para plantar ervas medicinais**

A maioria das plantas de áreas tropicais gostam de solo úmido, rico em nutrientes, aerado e poroso, como vimos anteriormente. Para montar os canteiros é necessário:

1. Identificar o tipo de solo, para complementar conforme demanda.



2. Se o solo estiver duro, argiloso ou arenoso é necessário descompactá-lo por 15 cm e inserir bastante matéria orgânica, proveniente do minhocário, composta ou dos 10 cm de terra que há na superfície das florestas.

3. Misturar o solo com a matéria orgânica, para que fique mais leve, poroso e com cor mais escura.

4. Se tiver esterco de boi seco, esfarelar e misturar junto com a terra.

5. Adicionar uma leve camada de calcário e pó de pedra, misturando na camada de cima da terra do canteiro.

6. Plantar as mudas das ervas, espaçando conforme o tamanho de que vão precisar para crescer e cobrir a terra com palha seca, para manter o solo úmido e protegido do sol intenso.

7. Fazer placas com o nome das plantas, utilizando madeira, bambu ou recortes de embalagens de plástico duro, escrevendo com lápis 6b ou canetas permanentes.

### **Dicas para plantio de algumas ervas:**

O Alecrim, Lavanda e Sálvia tem origem no mediterrâneo e gostam de ambientes mais secos e arenosos, então é recomendável que essas ervas sejam plantadas em vasos com mais areia e menos matéria orgânica, em locais bem ensolarados e que sejam regadas com menos frequência, assim elas reconhecem o clima mediterrâneo e podem se desenvolver melhor.

O Capim Cidreira é uma planta muito vigorosa e prefere um canteiro só pra ele, então mantenha um lugar reservado especialmente para ele na farmácia viva.

As Mentas e Hortelãs devem ser plantadas longe umas das outras, senão se misturam e perdem sua força e princípios ativos.

Para facilitar o manejo, pesquise a origem das plantas, ou seja, de onde vieram. Essa informação pode lhe ajudar a manuseá-las de forma adequada. Por exemplo: o cactus, as suculentas e as plantas com folhas pontudas e endurecidas de cor opaca necessitam de solo arenoso e pouca água, e tem como origem ambientes secos, tais como desertos ou até a caatinga. Já as plantas de folhas finas, delicadas, brilhante e, geralmente, arredondadas gostam de muita água necessitando de irrigação constante. Observe-as com atenção, e assim você irá conhecer suas preferências, ofertando o que necessitam e recebendo suas benéncias, ou seja, o melhor que podem nos dar.



## Glossário



*A língua de um povo é a sua alma.  
Johann Gottlieb Fichte*

• **Acne:** inflamação das glândulas sebáceas, especialmente durante a puberdade, que provoca o aparecimento de erupções pustulentas, com acúmulo de secreção, provocando espinhas e cravos normalmente no rosto, pescoço e ombros.

• **Adstringente:** substância líquida usada para contrair os poros após a lavagem e limpeza da pele, principalmente a oleosa, que comprime e contrai.

• **Afrodisíaca:** que excita, estimula ou restaura os desejos sexuais.

• **Amebíase:** infecção causada por protozoários ou por outras amebas patogênicas.

• **Amenorreia:** ausência de menstruação.

• **Analgésica:** que alivia a dor por ação central sobre o sistema nervoso, sem ocasionar a perda da consciência; análgico.

• **Anemia:** estado patológico caracterizado pela insuficiência de hemoglobina nos glóbulos sanguíneos ou de glóbulos no sangue. Estado de debilidade física; fraqueza.

• **Ansiolítico:** substância ou droga que diminui a ansiedade; tranquilizante.

• **Antiartrítica:** medicamento utilizado para combater a inflamação dos tecidos de uma articulação.

• **Antiasmática:** remédio que alivia e combate os espasmos da asma.

• **Antibacteriana:** substância ou medicamento que impede o crescimento de bactérias.

• **Antiemética:** substância ou medicamento que



combate o vômito.

• **Antiespasmódica:** substância ou medicamento que previne ou alivia espasmos ou convulsões.

• **Antifúngica:** substância que evita a formação de fungos; antimicótica, fungicida.

• **Antimicótica:** medicamento que age nas infecções provocadas por fungos patogênicos.

• **Antimicrobiana:** substância que extermina micróbios ou impede sua proliferação.

• **Antioxidante:** que previne a oxidação. Substância que previne a oxidação ou inibe reações causadas por oxigênio ou peróxidos.

• **Antipirética:** substância que combate a febre, antifebril, antitérmico, febrífugo, lexicipirético.

• **Antirradical:** substância que se usa para evitar ou retardar a oxidação de um determinado objeto, material ou alimento.

• **Antitetânica:** que previne ou combate o tétano.

• **Antitussígena:** substância que acalma ou combate a tosse: Xarope antitussígeno.

• **Antiúlcera:** substância que se usa no tratamento de úlceras.

• **Antiviral:** que destrói vírus ou imuniza contra eles.

• **Artrite:** inflamação dos tecidos de uma articulação.

• **AVC:** sigla de Acidente Vascular Cerebral.

• **Bactericida:** que destrói bactérias.

• **Broncodilatadora:** que dilata o lúmen das passagens de ar dos pulmões. Qualquer droga que causa relaxamento do músculo bronquial e, conseqüente-





mente, a expansão das passagens de ar dos brônquios.

• **Cálculo renal:** conhecido popularmente como pedra no rim, é uma massa sólida formada por pequenos cristais, que podem ser encontrados tanto nos rins quanto em qualquer outro órgão do trato urinário.

• **Candidíase:** infecção nos lábios, na boca, no trato gastrointestinal ou na vagina provocada por fungos da espécie *Cândida*.

• **Cardiovascular:** relativo, simultaneamente, ao coração e aos vasos sanguíneos.

• **Carminativa:** medicamento para combater a formação e facilitar a eliminação de gases no aparelho digestivo.

• **Cataplasma:** massa medicamentosa, feita com farinhas (fubá, farinha de trigo, de mandioca etc.), folhas, polpas de frutos e raízes em pó que se aplica diretamente, ou distribuída entre dois panos, sobre a pele de regiões do corpo doloridas, feridas ou inflamadas.

• **Cistite:** inflamação de uma vesícula, especialmente da bexiga urinária.

• **Decocto:** ação ou processo de ferver e extrair os princípios ativos de líquido em ebulição. O produto líquido obtido dessa operação.

• **Dermatite atópica:** geralmente se desenvolve na infância e é mais comum em pessoas que têm histórico familiar da doença. O principal sintoma é uma irritação na pele que, normalmente, aparece nos braços e atrás dos joelhos, mas também pode ocorrer

em qualquer lugar. O tratamento inclui evitar sabão e outros agentes irritantes.

• **Dermatite:** inflamação da pele caracterizada por vermelhidão, inchaço, supuração, incrustação ou escamação; dermite.

• **Diabetes:** afecção causada por grave distúrbio metabólico, caracterizada por hiperglicemia, glicosúria e alterações do metabolismo das proteínas e das gorduras; diabetes sacarino, melitúria.

• **Diurética:** que aumenta ou facilita a secreção da urina.

• **Emenagoga:** que promove ou restabelece a menstruação.

• **Emoliente:** que amolece ou amacia. Que tem a propriedade de amolecer ou abrandar a pele ou abrandar uma membrana mucosa irritada.

• **Emplastro:** preparação adesiva, de uso externo, que tem por base sabões plúmbricos ou misturas de substâncias gordurosas, de resinas, bálsamos, ceras, borracha, acompanhadas ou não de outros produtos exclusivamente medicamentosos.

• **Epilepsia:** desordem do sistema nervoso do homem e de certos animais, caracterizada por ataques convulsivos, com perda de consciência, que variam grandemente em frequência e gravidade.

• **Erisipela:** doença infecciosa aguda, febril, da pele e do tecido subcutâneo, causada por um estreptococo hemolítico, e que se caracteriza por rubor e tumefação das áreas afetadas.

• **Estomáquica:** aquilo que melhora ou facilita a funcionalidade digestiva do estômago.

• **Estreptococo:** é um gênero de bactérias com forma de coco gram-positivas que podem causar doenças no ser humano. A maioria das espécies é inofensiva.

• **Fotossensibilizante:** grupo de substâncias que tornam a pele e mucosas mais sensíveis à luz ou à radiação ultravioleta.

• **Fungicida:** substância tóxica que combate os fungos parasitos das plantas cultivadas; antifúngico.

• **Gastrointestinal:** relativo simultaneamente ao estômago e aos intestinos.

• **Gonorreia:** doença sexualmente transmissível, provocada por bactéria (gonococo) da espécie *Neisseria gonorrhoea*, que acarreta inflamação da mucosa dos órgãos genitais, com corrimento, e nos recém-nascidos a oftalmia gonocócica; blenorreia.

• **Gota:** doença das articulações, decorrente do excesso de ácido úrico no sangue, geralmente hereditária.

• **Hematomas:** são lesões em órgãos e tecidos que ocorrem geralmente após um choque (traumatismo) que leva ao rompimento de pequenos vasos sanguíneos (capilares) e ao acúmulo de sangue no local.

• **Hematúria:** emissão de sangue pela uretra, puro ou misturado à urina.

• **Hemorroidas:** tumores varicosos formados pela dilatação das veias do ânus ou do reto, com ou sem fluxo de sangue.



• **Hepatoprotetora:** remédio que protege o fígado.

• **Herpes:** denominação genérica dada a diversas dermatoses inflamatórias causadas por herpes-vírus, que se caracterizam pela erupção de pequenas bexigas, cujo interior contém líquido e que provocam dor ao se romper.

• **Hipertensão:** tensão acima do normal exercida pelo sangue sobre as paredes de um vaso ou cavidade de um órgão; pressão alta.

• **Hipoglicemia:** condição anormal, caracterizada pela quantidade diminuída de glicose no sangue.

• **Hipoglicemiante:** substância, ou remédio, que apresenta propriedades que reduzem a taxa de glicose do sangue, podendo ser usada como antidiabética.

• **Hipotensão:** pressão subnormal no interior de um órgão ou de um sistema.

• **Hipotensora:** medicamento que provoca redução da tensão ou pressão arterial.

• **Icterícia:** síndrome de diversas doenças, caracterizada pela coloração amarela que apresenta o paciente, decorrente da acumulação de bilirrubina no sangue.

• **Imunoestimulante:** substância que estimula o sistema imunitário.

• **Imunomoduladora:** agente, como, por exemplo, uma vacina, que estimula ou inibe reações imunológicas de um organismo.

• **Infusão:** processo que consiste em lançar água fervente sobre alguma substância, geralmente ervas, deixando ficar em descanso por alguns minutos para lhe extrair os princípios medicamentosos.



• **Lactação:** secreção de leite pela glândula mamária. Período de formação láctea que ocorre logo após o parto.

• **Leucemia:** doença cancerosa progressiva que acomete o ser humano e animais de sangue quente, caracterizada pelo aumento excessivo de leucócitos no sangue e na medula óssea.

• **Lúmen:** Espaço encerrado pelas paredes de uma célula e, numa célula viva, ocupado pelo protoplasto.

• **Maceração:** ato de esmagar ou moer algo para a extração de suco.

• **Mucosa:** tecido epitelial que reveste a superfície interna das cavidades do corpo que se comunicam com o exterior, como, por exemplo, o canal digestivo, as cavidades nasais, os condutos excretores do aparelho geniturinário etc.

• **Patogênica:** que provoca ou pode provocar uma doença.

• **Plúmbico:** relativo ao chumbo.

• **Prostatite:** inflamação da próstata.

• **Psoríase:** dermatose caracterizada pela formação e erupção de eritemas cobertos de escamas secas e brancas, de número e dimensões variados, principalmente no couro cabeludo, cotovelos e joelhos, psora.

• **Reumatismo:** dor que afeta músculos, tendões, ossos, articulações e nervos, resultante de processos inflamatórios e degenerativos.

• **Sudorífica:** que produz suor.

• **Tintura medicinais:** são extratos concentrados preparados com álcool e plantas medicinais, que permitem que as ervas e suas propriedades sejam armazenadas durante longos períodos de tempo sem perderem suas propriedades.

• **TPM:** sigla de tensão pré-menstrual.

• **Urticárias:** erupção cutânea que produz uma ardência semelhante à do contato da urtiga.

• **Vasodilatador:** medicamento ou substância que provoca o relaxamento dos vasos sanguíneos, aumentando seu calibre.



## Referências



*Se você tem conhecimento,  
deixe os outros acenderem as suas velas nele.*  
- Margaret Fuller



- BOURHAUSEN, Rosy L. Ervas no sítio: história, magia, saúde, culinária e cosmética. Ilustrações Maria Eugênia. 12ª edição. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.
- CARNEIRO, Danilo Maciel; et al. Essência da Saúde: plantas medicinais e alimentação. Goiânia: Kelps, 2019.
- CURTIS, Susan; et al. O livro de receitas da beleza natural: informações essenciais para cuidar da pele e do cabelo com produtos extraídos da natureza. São Paulo; Publifolha, 2015.
- GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais, mineiras, nativas e cultivadas. Belo Horizonte. Adaequatio Estúdio, 2014. Disponível em PDF.
- KRAUSS, Peter; EIGENHEER, Emilio. Como preservar a terra sem sair do quintal. Niterói. CIRS – Centro de Informação sobre resíduos sólidos / UFF – Universidade Federal Fluminense. Editora In-Fólio, 1996.
- LORENZI, Harri; MATTOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais exóticas no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Computação gráfica Osmar Gomes. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- MELO, Jorge. A medicina popular no cordel: mezinhas, doenças e curas. São Paulo. Editora Kether, 2005.
- PINTO, Tarcísio de Paula; VILLADA, Luis Anibal Sepulveda. Guia para a Compostagem. Brasília, WWF – Brasil, 2015.
- SCHAMAL, Bárbara (Coordenação). Plantas, usos & preparados: plantas medicinais de uso popular para a saúde da mulher. Silves-Amazonas, Átina

Design Editorial, 2009.

• WECHSLER, Amy. Conexão mente e beleza: 9 passos para reverter o envelhecimento pelo estresse e trazer mais juventude e beleza para sua pele. \ Amy Wechsler; Tradução Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

• WOLF, Naomi. Vagina: uma biografia. Traduzido por Renata S. Laureano. São Paulo: Geração editorial, 2013.

**Sites consultados:**

[www.arevistadamulher.com.br](http://www.arevistadamulher.com.br)

[www.brasildefato.com.br](http://www.brasildefato.com.br)

[www.brasile scola.uol.com.br](http://www.brasile scola.uol.com.br)

[www.ecycle.com.br](http://www.ecycle.com.br)

[www.greenme.com.br](http://www.greenme.com.br)

[www.jardineiro.net](http://www.jardineiro.net)

[www.medicinanatural.com.br](http://www.medicinanatural.com.br)

[www.nutrindoideias.com.br](http://www.nutrindoideias.com.br)

[www.plantamed.com.br](http://www.plantamed.com.br)

[www.todamateria.com.br](http://www.todamateria.com.br)

[www.tuasaude.com](http://www.tuasaude.com)

**Canais no Youtube:**

Nô Figueiredo - <https://www.youtube.com/channel/UCvTRXBRZtJYDHAjKLFTflFg>

Que planta é essa Gabriel - <https://www.youtube.com/watch?v=1WklnR4qWzg>

Um Pé de Quê - <https://www.youtube.com/channel/UCvjnf8v17NnpuskSY6s8beg>

## Equipe



*Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe.*

*- Clarisse Lispector*



**Mônica Pilz Borba – Coordenação geral  
e orientação pedagógica**

Pedagoga, formada pela PUC/SP em 1989, cursou Teoria e Prática do Meio Ambiente pela CETESB em parceria com o ISER em 1998. Especializou-se em Educação Ambiental na FSP/USP em 2000. Participou do curso de Permacultura no IPEC em 2004, e formou-se no curso de Agricultura Biodinâmica do Instituto Elo, em 2012. Fundou o Instituto 5 Elementos – Educação para a Sustentabilidade [www.5elementos.org.br](http://www.5elementos.org.br), onde atua como diretora executiva. Foi diretora da UMAPAZ – Universidade Aberta de MA e Cultura de Paz da SVMA de SP, entre 2015 e 2016. Coordenou o projeto EcoAtivos no Instituto Alana, de 2017 a 2019. Desenvolveu sua plataforma online de cursos em educação e sustentabilidade [www.educacaosustentabilidade.com.br](http://www.educacaosustentabilidade.com.br).



**Marta Magalhães – Fitoterapeuta Ayurveda**

Graduada em fisioterapia pela USP em 1984, desde então participa de diversas formações na área de trabalho corporal. Formada em Ayurveda em 2014 pela escola Brahma Vidyalaya, com especialização em estética Ayurveda em Pune, Índia 2015. Participou da especialização em Fitoterapia pela UMAPAZ – Universidade Aberta de Meio Ambiente e Cultura de Paz, em 2016. Fez curso de especialização em Fitoterapia associada ao Ayurveda e ervas brasileiras com professor Danilo Maciel, em 2019. Durante todo este tempo, mantém clínica de fisioterapia e saúde ampliada em São Paulo.



**Thiago Cavalli Azambuja – Diretor Institucional da Casa do Rio**

Nasceu em Campo Grande. Formou-se em comunicação e artes pela PUC/SP. Em 2009, durante uma visita à Amazônia, encantou-se pelo Rio Tupana e estabeleceu-se às suas margens. Com a ajuda de amigos e comunitários, restaurou uma casa abandonada nas proximidades da comunidade Santa Izabel, município de Careiro, no Amazonas. Nascia a Casa do Rio, a princípio, uma residência para artistas interessados em trocar experiências com o bioma. Sensível à realidade local, inquietou-se especialmente com o número de jovens sem acesso à educação e resolveu agir. Iniciou um grupo de estudos que conduziu os jovens da comunidade ao ensino médio. A experiência lhe deu a coragem para fundar a Casa do Rio, em 2014. Hoje, a instituição cria e executa projetos para o fortalecimento da governança local, a conservação da biodiversidade e a autonomia das populações da Amazônia



**Quesia Reis - Diretora executiva**

Engenheira Florestal pela Universidade Federal do Amazonas em 2004. Fez curso de especialização em Gestão de Projetos pela Faculdade Martha Falcão. Participou do Curso do Programa Ater Mais Gestão em 2019, realizado pela Cooperação Técnica Alemã/GIZ. Participou do Curso de Sistemas Agroflorestais em 2018 realizado pelo Instituto Mamirauá. Fez o curso de Manejo Florestal de Baixo Impacto em 2004 pelo Instituto Florestal Tropical. Desde 2018, atua na Casa da Rio.



**Tatiane Printes – Coordenadora administrativa**

Administradora, formada pela UFAM em 2006, especializou-se em Auditoria e Perícia Contábil Financeira pela FAMETRO em 2014. Participou de curso de Capacitação em Gestão do Terceiro Setor pela Fundação AVINA. Atuou em Organizações do Terceiro Setor na área administrativa e financeira. Atualmente, trabalha como Coordenadora Administrativa na Casa do Rio.



### **Jovens da Casa do Rio**

Jonys Augusto 19 anos, Estudante de Tecnologia em Marketing. Alexandra Prado 21 anos, estudante de Administração. Francimara Araújo 25 anos, amazonense, graduada em Letras. Dayana Duarte 21 anos, estudante de Administração. Huanderson Silva 20 anos, Estudante de Tecnologia em Marketing.



### **Agroflorestores da Casa do Rio**

Sidney Castro, 32 anos, Técnico em Agropecuária, Moises Pereira de Oliveira, Técnico em agropecuário ambos agroflorestores e moradores da região e José Carlos Campanha Jr.: Biólogo, que atua no Estado do Amazonas desde 2007 com extensão rural para comunidades ribeirinhas e extrativistas com trabalhos de manejo da agrobiodiversidade por meio de práticas agroecológicas.





# Instituições realizadoras e apoiadoras



*Nunca duvide que um pequeno grupo de pessoas  
conscientes e engajadas possa mudar o mundo.  
De fato, sempre foi assim que o mundo mudou.  
- Margaret Mead*



## Instituições Realizadoras



**Instituto  
5 Elementos**  
Educação para a Sustentabilidade

[www.5elementos.org.br](http://www.5elementos.org.br)

O Instituto 5 Elementos, fundado em 1993, tem por objetivo contribuir para a construção participativa de uma sociedade sustentável, promovendo a educação e a pesquisa voltadas à proteção e conservação do meio ambiente, com respeito à vida e sua diversidade, e ao longo de sua trajetória vem se dedicando a:

- Desenvolver e disseminar conhecimentos, pesquisas, metodologias e práticas voltadas à sustentabilidade, com objetivo de fortalecer a relação da sociedade com o meio ambiente;
- Promover metodologias de capacitação em educação para a sustentabilidade, com foco no protagonismo de crianças, adolescentes, jovens, mulheres, terceira idade, educadores, profissionais de diversas áreas, gestores públicos e privados e lideranças;
- Defender os direitos humanos, sociais, socioambientais, coletivos ou difusos, relativos ao meio

ambiente, à educação e à cultura, promovendo a ética, a cidadania, a democracia e a cultura de paz;

- Promover ações relacionadas à segurança e soberania alimentar e nutricional, voltadas à alimentação saudável e ao cultivo de espécies alimentícias;

- Promover e apoiar a transição agroecológica de produtores rurais e urbanos, visando a conservação dos recursos naturais, o comércio justo, equitativo e solidário e a promoção da soberania alimentar;

- Promover ações voltadas aos princípios da permacultura, considerando os saberes tradicionais e da agroecologia na criação de espaços educadores e na promoção da educação para a sustentabilidade;

- Promover processos de desenvolvimento local sustentável, por meio de metodologias participativas que incentivem a economia local, criativa e solidária;

- Promover projetos e ações visando a proteção, conservação e recuperação de áreas degradadas, no ambiente urbano e rural, valorizando a identidade social e cultural de populações locais e tradicionais;

- Apoiar e promover o intercâmbio tecnocientífico entre profissionais e estudantes que atuem em áreas afins ou entre entidades ambientalistas, socioculturais e científicas, nacionais e internacionais, para incrementar o conhecimento socioambiental, envolvendo a academia, órgãos públicos, entidades privadas e o 3º setor;

- Promover o voluntariado, mediante termo de adesão entre o Instituto e o prestador de serviços voluntários, para a consecução de seus fins institucionais.



[www.casadorio.org/](http://www.casadorio.org/)

A Casa do Rio é uma organização sem fins lucrativos, sediada no Careiro, no Estado do Amazonas, e que atua nas comunidades tradicionais e ribeirinhas, assentamentos, áreas indígenas e unidades de conservação do entorno trecho da Rodovia BR 319. Acolhemos os saberes e as práticas dos povos da floresta com iniciativas que promovem o desenvolvimento humano e territorial, estimulando o protagonismo, valorizando a relevância da mulher e do jovem, o fortalecimento da agricultura familiar, a construção participativa, a educação integral e a conservação da biodiversidade. A estratégia consiste na ampliação das capacidades dos atores e comunidades, na produção e no compartilhamento de conhecimento e no apoio ao desenvolvimento sustentável das cadeias de valor nos territórios, aproveitando as vocações, as oportunidades e o manejo dos recursos locais. Também consiste em democratizar o acesso da sociedade às riquezas da Amazônia, ao mesmo tempo em que conserva os modos de vida das populações locais. Por fim, promove a aliança de

saberes tradicionais e conhecimentos tecnológicos para melhorar as condições de vida e trabalho das comunidades.

Nossa missão é apoiar os povos da floresta para que sejam protagonistas na construção de territórios do bem-viver em uma Amazônia sustentável.

Para o futuro (visão), esperamos estabelecer um território do bem-viver no trecho Norte da BR 319, onde as pessoas possam ter qualidade de vida, com maior autonomia, a biodiversidade e seus recursos sejam respeitados, conservados e manejados de forma sustentável.

Nossos valores: respeito aos saberes e culturas locais; a construção coletiva e participativa dos processos; o comprometimento com a ética e a sustentabilidade; e a garantia da autonomia e da liberdade de escolha das populações.

Impacto: povos da floresta autônomos e vivendo de forma alinhada aos princípios da sustentabilidade.



## Instituições apoiadoras

Grupo de Trabalho da Sociedade  
Civil para a Agenda 2030



[www.gtagenda2030.org.br/](http://www.gtagenda2030.org.br/)

O Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 (GTSC A2030 ou GT Agenda 2030) trabalha para fazer da palavra acordada ação efetiva no cotidiano do país. O grupo foi formado a partir do entendimento de que a definição e implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) devem levar em conta o acúmulo das Organizações da Sociedade Civil que vêm trabalhando diretamente na defesa de direitos, no combate à desigualdade e no respeito aos limites do planeta.

O GT Agenda 2030 foi formalizado em 9 de setembro de 2014 e é resultado do constante encontro entre organizações não governamentais, movimentos sociais, fóruns e fundações brasileiras durante o seguimento das negociações da Agenda Pós-2015 e seus desdobramentos. Desde então, atua na difusão, promoção e monitoramento da Agenda 2030 e busca divulgar os ODS, mobilizar a sociedade civil e incidir politicamente junto ao governo brasileiro e sistema das Nações Unidas para a sua implementação.

O GT Agenda 2030 é fruto do intenso processo em

torno das negociações sobre as novas metas globais, a partir de uma articulação nacional liderada pela Abong e desenvolvido em parceria com diversas organizações da sociedade civil já engajadas no processo, que culminou na aprovação da Agenda 2030 durante a Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável, na 70ª Assembleia Geral das Nações Unidas.

O GT Agenda 2030 tem cerca de 50 membros de diferentes setores que, juntos, cobrem todas as áreas dos 17 ODS da Agenda 2030. O grupo incide sobre o Estado brasileiro e as organizações multilaterais, principalmente a Organização das Nações Unidas (ONU), promovendo o desenvolvimento sustentável, o combate às desigualdades e às injustiças e o fortalecimento de direitos universais e indivisíveis, com base no pleno envolvimento da sociedade civil em todos os espaços de tomada de decisão.

O GT Agenda 2030 comunica e visibiliza a importância dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e o potencial impacto da sua implementação sobre as pessoas e os territórios, além de reunir, analisar e produzir conteúdos que informam sua incidência e ações de controle social, o que inclui a produção, a cada ano, do Relatório Luz.



<https://www.awisuperfoods.com/>

Awí Superfoods é um negócio socioambiental que promove a saúde e o bem estar, desenvolve alimentos altamente nutritivos e gera impacto positivo.

Cultivamos os princípios da agrofloresta como solução para regenerar a biodiversidade e manter a floresta de pé.

Nosso time se aventura em diversas regiões do Brasil para pesquisar e selecionar ingredientes naturais para nossas receitas regenerativas, oferecendo superalimentos com mais sabor e energia para o seu dia a dia.

Reconhecemos a grande importância do Projeto Saúde e Saberes das Mulheres da Amazônia idealizado e realizado pelo Instituto 5 Elementos, e estamos a disposição para ampliar nossa cooperação institucional para expandir e continuar suas ações no Arquipélago do Marajó.

As mulheres carregam a essência criativa por natureza. São portais da vida que se manifesta nesse plano. Contêm a capacidade sagrada de gestar, espelhando a mãe primordial. Somos fruto dessa matriz

potente, muito maior do que os arranha céus, e que permanecerá através dos tempos cuidando das próximas gerações e aguardando nosso retorno.

Mulheres, mães, filhas, curandeiras, cozinheiras e parteiras carregam a sabedoria e os mistérios da vida. Trocam seus saberes e se fortalecem como canais de cura do corpo e da alma. Vocês são mensageiras do amanhecer, do bem viver.

Celebrem a abundância da vida, colham os frutos e saberes desse círculo e afirmem: somos guardiãs da floresta.



**[www.facebook.com/BemTeViDiversidade/](http://www.facebook.com/BemTeViDiversidade/)**

Sediada em São Paulo, Brasil, a BEM TE VI é uma organização da sociedade civil criada para a promoção de educação, cultura, meio-ambiente e saúde, todos compreendidos como direitos humanos, no Brasil e na América do Sul.



## Instituições apoiadoras

Grupo de Trabalho da Sociedade  
Civil para a Agenda 2030



Financiado pela  
União Europeia



**awí**  
superfoods

