

Regina Helena Medeiros
Remi Gotardo Casagrande
Ana Galvão
Suzete Marcheto Claus



Manual orientativo

sobre o uso medicinal de plantas
nas Comunidades da Agricultura
Familiar da Serra gaúcha



**Manual orientativo sobre o
uso medicinal de plantas nas
Comunidades da Agricultura
Familiar da Serra gaúcha**



Regina Helena Medeiros
Remi Gotardo Casagrande
Ana Galvão
Suzete Marchetto Claus
[orgs.]



**Manual orientativo sobre o
uso medicinal de plantas nas
Comunidades da Agricultura
Familiar da Serra gaúcha**

Caxias do Sul, RS
Brasil
2021

© dos organizadores

Capa: Dirce Rech Perini

Editoração: Traço Diferencial (54) 99901 3978

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M967 Manual orientativo sobre o uso medicinal de plantas nas Comunidades da Agricultura Familiar da Serra gaúcha / Regina Helena Medeiros... [et al.]. – Caxias do Sul, RS, 2021. 148 p.; 21 cm.

ISBN 978-65-996856-0-6

1. Plantas medicinais – Serra, Região (RS). 2. Matéria médica vegetal. I Medeiros, Regina Helena.

CDU 2. ed.: 633.88(816.5)

Índice para o catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais – Serra, Região (RS) 631.115.11(816.5)
2. Matéria médica vegetal 615.322

Catalogação na fonte elaborada pela bibliotecária
Ana Guimarães Pereira – CRB 10/1460

Obra financiada pelo Ministério da Saúde, vinculado ao Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde (Pró-Saúde) e Programa de Educação no Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), numa parceria com a Universidade de Caxias do Sul – UCS e a Secretaria Municipal de Saúde



Sumário

Prefácio / 7
Apresentação / 9
História dos Grupos de Mulheres Rurais / 13
Condições de cultivo / 19
Colheita / 27
Tinturas / 29
Dosagem / 39
Importância das plantas medicinais nas comunidades da agricultura familiar e o incentivo à cultura ecológica / 41
Sugestão de materiais, ferramentas e produtos / 43
Classificação das plantas / 45
Propriedades medicinais das plantas / 49
Abacateiro / 49
Abacaxi / 50
Açoita cavalo / 51
Agoniada / 52
Alcachofra / 53
Alecrim / 54
Alho / 55
Angico vermelho / 56
Angico-do-morro ou angico branco / 57
Arruda / 58
Babosa-medicina, Barbosa / 59
Baleeira, Maria-milagrosa / 60
Beldroega / 61
Boldo / 62
Bugre / 63
Cabelo de milho / 64
Calêndula / 65
Camomila / 66
Canela Sassafrás / 67
Caroba / 68
Carqueja / 69
Castanha-da-índia / 70
Cebola / 71
Chapéu de couro / 72



Cipó mil homens ou Cassaú / 73
Cipó São João / 74
Erva-de-bicho / 75
Espinheira santa / 76
Eucalipto / 77
Folha da fortuna / 78
Fedegoso / 79
Fel da Terra / 80
Gengibre / 81
Gervão / 82
Goiaba / 83
Goiaba serrana / 84
Guaco / 85
Hortelã / 86
Ipê amarelo / 87
Ipê roxo / 88
Jambolão / 89
Jurubeba / 90
Losna / 91
Macaé / 92
Malva / 93
Maracujá / 94
Menstruz / 95
Mil em rama ou mil folhas / 96
Curticeira ou Mulungu e ou Bico de Papagaio / 97
Pata de vaca / 98
Picão preto / 99
Pitanga / 100
Pixirica / 101
Quebra-pedra / 102
Quina / 103
Romã / 104
Sabugueiro / 105
Salsa / 106
Salsaparrilha / 107
Sene / 108
Tansagem / 109
Tarumã preta / 110

Considerações finais / 111

Referências / 113

Grupos de mulheres e comunidades rurais que participam do projeto / 117



Prefácio

Este Manual, antes de ser escrito, esteve na mente e no coração de muitas mulheres. Foram muitos encontros de grupos, de famílias e de comunidades. Precisamente, aí está o grande valor: resgatar e registrar esse “saber” e preservar a cultura popular de nossos antepassados.

Se olharmos as origens dessa bela história, quantas vidas foram salvas. Melhoraram a qualidade de vida com chás, “as ervinhas”, que nossas avós e mães usaram com tanta sabedoria. Na falta de recursos “medicinais científicos”, nos rincões desamparados... a sabedoria popular, a observação da natureza e a experiência indicou o caminho. Este manual procura resgatar, com muita justiça, e mostrar a beleza dessa epopeia.

Paulo Freire afirma em seus livros e confirma na sua prática educativa: *“Não há o saber mais ou o saber menos. Há saberes diferentes”*. Nos encontros e nas reuniões de grupos foi posto em comum a prática e a experiência dos participantes, a *“soma dos saberes”* e a busca de melhoria da saúde e de melhores condições de vida.

O conhecimento do valor curativo de tal erva, tal chá é bom para isso ou para curar aquele mal estar. Esse é um bom depurativo, este outro é muito indicado como vermífugo e assim foram somando os “saberes” oriundos da observação e da prática de cada uma das participantes.

Foi justamente isso que orientou e animou a prática da Pastoral Rural da Diocese de Caxias do Sul ao reunir e promover o debate com os agricultores e as agricultoras



das Comunidades e Igreja. Esteve muito presente a “mística” que animou os encontros: *“Eu vim para que todos tenham vida e a tenham em plenitude”* (JO.10,10). Diga-se, de passagem, que em todo esse trabalho, com este método, esteve presente uma dimensão associativa: unir os agricultores em sindicatos, cooperativas e na busca de cultura alternativas.

Em nossa região com vales profundos e montanhas, a cultura do trigo e do milho não é a menos trabalhosa e mais indicada. Tínhamos a tradição da cultura da parreira, mas o isolamento dos agricultores em suas propriedades era uma dificuldade a ser superada. Nas reuniões, debates e reflexões, buscou-se novas culturas. Mais adaptadas ao nosso meio ambiente, buscou-se uma prática com o uso de menos agrotóxico, e até, a supressão completa: a agricultura ecológica. A organização de cooperativas valorizou o trabalho dos agricultores, pela armazenagem e melhor comercialização dos produtos e pelo manejo ecológico na agricultura.

Os autores, na valorização do saber popular, acrescentaram uma relação de plantas medicinais, com lindas fotografias. Registraram o nome popular, o nome científico e a indicação dos efeitos curativos de cada planta. Tudo isso baseado na pesquisa científica dos efeitos fitoterápicos de cada planta.

Devemos reconhecer o valor dessa pesquisa, na importância dos encontros de grupos e no efeito educativo e multiplicador desse registro. É um trabalho muito bem idealizado, pesquisado e registrado. Parabéns.

Pe. Leonel Pergher
Santuário de Caravaggio
2012





Apresentação

Este estudo provém do trabalho de pessoas das Comunidades Rurais da Diocese de Caxias do Sul, que desde a década de 80, vem estimulando, realizando, promovendo e reunindo mulheres rurais voluntárias, que denominamos Grupos de Mulheres Agricultoras. Inicialmente encontravam-se e celebravam seus encontros, com o objetivo de fortalecer o ser mulher, a autoestima, a organização e celebração da vida da mulher da roça. Com o *slogan* “Mulher da roça também tem valor”, estes encontros eram elaborados com o apoio da Comissão Pastoral da Terra em nível Estadual e Diocesano de Caxias do Sul. Elas falavam da utilização de plantas medicinais no seu cotidiano e no benefício das Comunidades, pertencentes aos Municípios da Serra Gaúcha. Além do incentivo à cultura sem o uso de agrotóxicos, e a Agricultura Ecológica. O projeto teve, inicialmente, a colaboração de pessoas das Comunidades-Igreja, Pastorais, Paróquias e também de Organizações Não-Governamentais, como o Centro Ecológico e outros. O projeto sobre plantas medicinais é coordenado pela Pastoral da Terra da Diocese de Caxias do Sul, que buscava a prevenção de doenças às Famílias das Comunidades Rurais e de Grupos Urbanos, e executar e entrelaçar os saberes no espírito do associativismo e cooperativismo.

A abrangência geográfico-territorial da Diocese de Caxias do Sul é constituída pelos municípios: Antônio Prado, Bento Gonçalves, Boa Vista do Sul, Cambará do



Sul, Carlos Barbosa, Caxias do Sul, Coronel Pilar, Cotiporã, Fagundes Varela, Farroupilha, Flores da Cunha, Garibaldi, Guabiju, Jaquirana, Monte Belo do Sul, Nova Araçá, Nova Bassano, Nova Pádua, Nova Prata, Nova Roma do Sul, Parai, Pinto Bandeira, Protásio Alves, Santa Teresa, São Francisco de Paula, São Jorge, São Marcos, Veranópolis, Vila Flores e Vista Alegre do Prata. Além destes, compreende ainda parte dos municípios de São Valentim do Sul e Imigrante. Em muitas destas localidades, o projeto ervas medicinais nas famílias pertencentes às comunidades já está sendo utilizado.

O programa tem como base a humildade social, a valorização do ser humano e visa capacitar às mulheres dos grupos para que elas possam desenvolver e semear ensinamentos, e propagar os benefícios das ervas medicinais no cotidiano das famílias e, por conseguinte, promover o cuidado e prevenir agravos à saúde da população.

Os grupos se formam a partir do envolvimento de pessoas de boa vontade, de mulheres que buscam encontrar soluções com algumas novas alternativas de cuidar da saúde de sua família, dos amigos e vizinhos e que possam ter o pensamento, a mente e o coração abertos para troca de ideias, conversar e partilhar experiências na prática do cuidado.

Objetivo de um grupo de Promoção e Prevenção, além da ação evangelizadora realizada pela Igreja, é também, incentivar as práticas comprometidas com hábitos de vida saudável, manejo de solo e boas práticas agrícolas, cultivo de alimentos sem agrotóxicos, uso adequado de ervas medicinais da região, atividade física e socialização.

Os Grupos de Prevenção tem ainda outros objetivos :

- Promover a divulgação da saúde alternativa popular (Plantas Medicinais).



- Capacitar e acompanhar as agentes ou pessoas do Grupo de Saúde das Comunidades para que desenvolvam um bom trabalho de adequação e prevenção.
- Assessorar e articular as pessoas à medicina popular na área de saúde e comunidade.
- Intervir nas Comissões Municipais que decidem sobre políticas públicas de saúde. As ervas medicinais podem ser aplicadas pelo SUS.
- Fortalecer a consciência dos Grupos para:
 1. a prevenção e a recuperação da saúde;
 2. para o resgate da medicina natural, tradicional e comunitária;
 3. à preservação da biodiversidade (cuidar da água, plantas, terra, sementes crioulas, seres vivos, agricultura ecológica, etc.);
 4. promover a participação em processos de controle e justiça social.

Embora esta prática integrativa seja recentemente reconhecida pelo Governo Brasileiro, pela Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, ela não é considerada um conhecimento recente, pois no passado este saber já era usado na cura de enfermidades, chamado de medicina popular (BRASIL, 2006).

A legislação, em vigor no Brasil, entende como fitoterápico aquele medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas vegetais. É caracterizado pelo conhecimento, eficácia e riscos do seu uso, assim como pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade. “Sua eficácia e segurança são validadas através de levantamentos etnofarmacológicos, documentações tecnocientíficas em publicações ou ensaios clínicos” (RIBEIRO, LEITE; DANTAS-BARROS, 2005). O Brasil possui grande



vantagem relacionada à cura com o uso de plantas devido a sua imensa biodiversidade. Além disso, tem tecnologia suficiente para validar cientificamente o seu uso popular. Há o interesse da população, em geral, no uso de produtos mais saudáveis e menos agressivos. Da mesma forma, há também o interesse do poder público em diminuir gastos com excesso de medicamentos e buscar estratégias positivas na prevenção e promoção à saúde (BORGES et al., 2010).

O Manual orientativo sobre o uso de plantas medicinais, contando com o apoio e assessoria à este trabalho nas questões técnicas, pretende dar visibilidade a iniciativa de Grupos de Mulheres Rurais e/ou Urbanas, das Comunidades da Serra gaúcha em relação ao cultivo, colheita, manipulação, preparo e uso de ervas medicinais.





História dos Grupos de Mulheres Rurais

Os Grupos que trabalham com plantas medicinais, na Serra Gaúcha, tiveram seu início baseado nos Grupos de Mulheres das Comunidades das Regiões de Pastoral de Antônio Prado, Nova Prata e Torres (RS).

Os Grupos contavam com apoio das comunidades mas das mulheres que participavam das “farmacinhas caseiras comunitárias”, existentes em comunidades da Serra Gaúcha. Com o ressurgimento da Pastoral Rural nas Regiões e da Diocese de Caxias do Sul e com a determinação de algumas participantes, estes grupos passaram a ser chamados de “Grupos de prevenção e ou Grupos de bem-viver”.

A primeira preocupação e ação da Diocese, neste sentido, foi com o Bispo Dom Benedito Zorzi (*in memorian*), por volta de 1960/1970, destacando esforços no desenvolvimento de ações da Pastoral Rural e de prevenção da saúde à família agricultora, com cursos no Centro de Orientação Missionária (COM) e outros meios Partorais e mesmo nas Comunidades-Igreja. Foram realizados encontros em todo território Diocesano, criados grupos de apoio a serviços existentes nessa área, bem como, elaboração de um roteiro de cuidados com a saúde das Comunidades, baseado no conhecimento popular das ervas medicinais. Este roteiro, com o nome de “A farmácia da natureza”, foi elaborado pela Irmã Zatta e Dom Benedito Zorzi, já está na sua 26ª edição, 2012.



A ideia de trabalhar com Grupos, incentivado pela Pastoral Rural da Diocese de Caxias do Sul, foi buscar novas alternativas para cuidar e a promover à saúde. Objetivou, também, a valorização do ser, fomentar a troca de saberes e vivências, reconhecer às necessidades da comunidade, reforçar a importância em assumir responsabilidades sociais, auxiliar na divulgação dos benefícios relacionados à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, conscientizar sobre o cultivo de orgânicos e incentivar o desenvolvimento de uma cultura ecológica perante as Comunidades.

Em cada Grupo havia mulheres que se destacavam, pela vibração e animação. Eram consideradas as líderes do grupo. Surgiram, então, as primeiras “farmacinhas caseiras comunitárias” no fim dos anos 80, conduzidos pela Pastoral Rural da Diocese de Caxias do Sul.

Em Antônio Prado, a primeira foi constituída em 1988, no “Salão da gruta” e o primeiro remédio¹ preparado, a base de ervas medicinais, foi o óleo de angico. Em Torres (RS) a primeira “farmacinha” surgiu em 1992 e o primeiro remédio desenvolvido foi o xarope para combater a tosse, à base de produtos nativos e típicos da Região de Torres (umbigo de bananeira e açúcar mascavo), o qual apresentou resultados positivos aos usuários da região.

Um aspecto importante, histórico e estratégico para ressaltar é a intervenção positiva e implementadora da Pastoral Rural Diocesana, estimulando iniciativas de “Agricultura ecológica” nas propriedades, com as ações desenvolvidas também pelos Grupos de Jovens e Mulheres

¹ Remédio está associado a todo e qualquer tipo de cuidado utilizado para curar ou aliviar doenças, sintomas, desconforto e mal-estar. Alguns exemplos de remédio são: banho quente ou massagem para diminuir as tensões; chazinho caseiro e repouso em caso de resfriado; hábitos alimentares saudáveis e prática de atividades físicas para evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL,2010, p.104) .



da Roça das Comunidades. Em 1990, surgem as primeiras famílias em Antônio Prado que passaram a se dedicar à prática da agricultura ecológica.

Esses Grupos foram o embrião da agricultura ecológica na Serra e no Litoral. Em Torres, as famílias que adotaram a prática ecológica contaram com a assessoria do Centro de Agricultura Ecológica (CAE), hoje Centro Ecológico, e a parceria de dois jovens agricultores da Associação dos Agricultores Ecologistas de Ipê e Antônio Prado (AÉCIA), no Centro de Pastoral da Colônia São Pedro. Em abril de 1991, foi fundada a Associação dos Colonos Ecologistas da Região de Torres (ACERT).

Ressalta-se, que, tanto na AÉCIA quanto na ACERT e nas Cooperativas, estavam as Mulheres Ecologistas dos Grupos de Mulheres Agricultoras, junto com a Juventude ecologista.

As primeiras “farmacinhas” foram organizadas e constituídas nos salões das Comunidades-Igreja. E o grupo passou a reunir-se, uma vez por semana, ou quinzenalmente, conforme a Comunidade. Elas aprenderam fazer as manipulações mais simples das ervas medicinais, descobriram como preparar as tinturas e os elixires. Com o passar do tempo começaram a estudar as plantas e manter as farmacinhas de ervas medicinais com quantidade suficiente para atender às famílias da comunidade. No final dos anos 80 e início dos anos 90, os Grupos de Mulheres já produziam alguns elixires considerados importantes na prevenção de diferentes doenças acometidas em sua região.

Uma das características essenciais, necessárias e básicas destes Grupos foi como a evangelização “a mística e espiritualidade dos grupos de prevenção”, ajudaram a desenvolver uma prática de reflexão e celebração à vida do grupo. Com o uso de textos bíblicos e a partilha da palavra, associou-se esses dois conhecimentos reforçando



os laços de amizade, a cordialidade e o respeito entre pessoas, grupos e comunidades.

Desde 1990, vários Grupos de Mulheres passaram a constituir a “farmácia comunitária” e, iniciou-se o trabalho com elaboração de tinturas e elixires de uma forma padronizada e rotineira entre os grupos.

Sabe-se que no Brasil já existe uma portaria (Portaria n. 38, 4/7/2014), que prevê o cultivo orgânico, sendo assim também estendida para as plantas medicinais. Ela disciplina sobre os planos simplificados ou projetos técnicos de crédito para o financiamento de sistemas de base agroecológica ou para transição agroecológica no âmbito do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf) e dá outras providências.

O secretário de agricultura familiar do Ministério do Desenvolvimento Agrário, no uso de suas atribuições legais, de acordo com o disposto nos art. 10 e 18 da Estrutura Regimental deste Ministério, aprovada pelo Decreto n. 5.033, de 5 de abril de 2004; na Lei n. 11.326, de 24 de julho de 2006, na Lei n. 10.831, de 23 de dezembro 2003, e nos Decreto n. 6.323, de 27 de dezembro de 2007 e n. 7.794, de 20 de agosto de 2012, resolve:

Art. 1º. Entende-se como produção de base agroecológica aquele que busca otimizar a integração entre capacidade produtiva, o uso e a conservação da biodiversidade e dos demais recursos naturais, equilíbrio ecológico, eficiência econômica e justiça social, abrangida ou não pelos mecanismos de controle de que trata a Lei nº 10.831, de 2003, e sua regulamentação.

Art. 2º. O plano simplificado ou projeto técnico de crédito para o financiamento de sistemas de



produção de base agroecológica ou para transição agroecológica, no âmbito do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf), não poderá contemplar o uso dos seguintes insumos:

- fertilizantes sintéticos de alta solubilidade;
- agrotóxicos, exceto os biológicos e os produtos fitossanitários registrados com uso aprovado para a agricultura orgânica;
- reguladores de crescimento e aditivos sintéticos na alimentação animal; e
- organismos geneticamente modificados ou transgênicos.

Art. 3º . As instituições de ATER habilitadas para a elaboração de planos simplificados ou projetos técnicos de crédito para o financiamento de sistemas de produção de base agroecológica ou para transição agroecológica, no âmbito do Prona, devem estar cadastradas junto ao agente financeiro do Pronaf e credenciadas no Sistema Informatizado de Ater-Siater, deste Ministério.

Art. 4º . Fica revogada a Portaria n. 67, de 23 de julho de 2008, publicada no Diário Oficial da União de 18 de agosto de 2008.







Condições de cultivo

Com a preocupação em relação aos malefícios relacionados ao consumo de produtos cultivados com agrotóxicos. A indicação terapêutica popular e a forma como são utilizadas as plantas, têm importante significado em relação ao estudo científico e seu efeito (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

É importante lembrar que os medicamentos fitoterápicos são derivados de plantas, as quais devem ser cultivadas de maneira orgânica, respeitando assim, as características individuais de cada espécie. Isso garante a utilização de plantas saudáveis e livres de produtos tóxicos para fins medicinais (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

O decreto 6.323, de 27 de dezembro de 2007, regulamenta a Lei 10.831, de 23 de dezembro de 2003, que dispõe sobre a agricultura orgânica, o sistema de produção, a adoção de técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais, tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não renováveis, empregando sempre que possível, métodos culturais e biológicos (BRASIL, 2007).

Canteiros

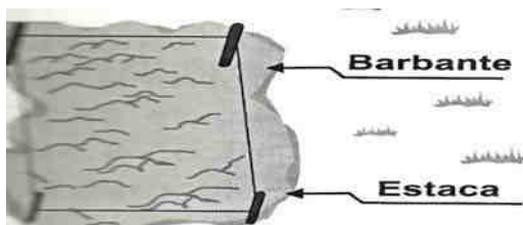
Delimite o local destinado para ser canteiro e marque-os. Para isso pode-se utilizar estacas de madeira, barbantes, tijolos, garrafas pet ou outros. A delimitação dos canteiros



poderá contribuir para separar as ervas por espécie e ou por indicação de uso terapêutico.

O canteiro deve ter largura máxima de 1 metro. O comprimento pode variar de 20cm a 30cm e a separação entre um e outro de 50cm, garantindo assim a circulação das pessoas entre os canteiros.

Figura 1 – Delimitando o canteiro



Fonte: Trindade, Resende e Sartório (2008).

Figura 2 – Dimensões ideais do canteiro



Fonte: Trindade, Resende e Sartório (2008).

A terra deve ser preparada um mês antes do plantio, deve-se aplicar de maneira uniforme 200g de calcário por m^2 sobre a terra do canteiro, para que se misture e corrija a acidez do solo.

Após a aplicação e com o uso de enxada começa-se o processo de desmanche dos torrões, o que é feito em uma profundidade de, mais ou menos 30cm. Depois, aplica-se o adubo orgânico. Podem ser utilizados compostos orgânicos ou húmus de minhoca. Jamais devem ser utilizados quaisquer produtos químicos. Deve-se lembrar



que em plantas consideradas de vida longa, a adubação deve ser refeita, no mínimo, duas vezes ao ano, para garantir a vitalidade das plantas medicinais (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

As mudas podem ser plantadas em covas pequenas e a irrigação logo após o plantio. Manter o solo sempre úmido, lembrando que, a irrigação deve ser realizada diariamente, exceto quando chove. Os horários ideais para tal são no início da manhã e no final da tarde. Para evitar o crescimento de pragas e matos, que podem vir a competir com as plantas medicinais na busca de água e nutrientes, capinar ou até mesmo arrancar de modo braçal os matos (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Controle natural de pragas

As pragas comprometem a continuidade do plantio e até mesmo a vitalidade das plantas. Considerando que essas plantas são destinadas a formulação de insumos medicinais, jamais devem ser utilizados quaisquer produtos quimicamente modificados, ou seja, agrotóxicos. Algumas substâncias orgânicas conseguem combater pragas, sem causar danos às plantas, conforme as indicações a seguir (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Soro de leite: quando pulverizado sobre as plantas consegue combater os ácaros (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Macerado de fumo: colocar numa tigela 10cm de fumo, cobrir com álcool e um pouco de água. Após o fumo ser absorvido pelo álcool deve-se acrescentar mais álcool, misturado com um pouco de água novamente. Feito isso, deixar a mistura 15 dias de molho. Este preparo deve ficar tampado, para retirar a nicotina do fumo. Feito isso, retirar o líquido e colocar numa garrafa com tampa. Para usar, acrescente 250 g de sabão e 10 litros de água. Pulverize sobre as plantas para combater os pulgões (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO 2008).



Macerado de camomila: Depositar um punhado de camomila sobre a água e reservar por dois dias. Pulverizar as plantas (mudas e sementeiras) a fim de combater doenças fúngicas (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Saco de aniagem: umidificar os sacos de aniagem com leite, após depositá-los nos locais de cultivo. Isto deixa as lesmas aderidas ao saco, acarretando a sua morte (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Decocção de losna: Depositar 300g de folhas secas de losna em 1 litro de água, levar ao fogo e ferver por três minutos, após coar e diluir em 10 litros de água e pulverizar as plantas. Este preparado controla lagartas, pulgões e lesmas (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO 2008).

Extrato de pimenta do reino, alho e sabão: Pegue 100g de pimenta do reino moída e coloque em 1 litro de água. Em outra garrafa coloque 100g de alho em um litro de álcool. Reserve ambos por uma semana. A primeira deve ficar em um local escuro por uma semana. No momento da aplicação, dissolver 50g de sabão neutro em 1 litro de água quente e acrescente 200ml do extrato de pimenta e 100ml do extrato de alho. Diluir esta mistura em 20 litros de água e colocar em um pulverizador costal. Aplicar esta mistura no início do dia. Ela combate pragas em geral (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Fertilizante

Uma sugestão de biofertilizante enriquecido (*com o Nome popular de Super Magro*) é útil, principalmente, para regiões onde o acesso à compra de nutrientes não é tão fácil, ou que a realidade de cultura e solo não demonstra uma necessidade específica de determinado nutriente ou que a qualidade do solo não esteja apta para a cultura das ervas medicinais. A origem do nome super-magro vem da



experiência de um agricultor da Cooperativa Pradense, que queria produzir algo que ajudasse no cultivo de maçãs na região, sem o uso de agrotóxicos. Contou com o apoio do Centro Ecológico.

Ingredientes:

30 Kg de esterco fresco de gado
2,0 kg de sulfato de zinco
2,0 Kg de Sulfato de Magnésio
0,3 Kg de Sulfato de Manganês
0,3 Kg de Sulfato de Cobre
0,3 Kg de Sulfato de Ferro
0,05 Kg de Sulfato de Cobalto
0,1 Kg de Molibdato de Sódio
1,5 Kg de Bórax
2,0 Kg de Cloreto de Cálcio
2,6 Kg de Fosfato Natural
1,3 Kg de cinza
27 litros de leite (pode ser soro de leite)
18 litros de melado de cana (ou 36 de caldo de cana)

Primeiro, misturar todos os minerais. Então, temos 12,45 Kg desta mistura. No dia 1, num recipiente de 250 litros, colocar 30 litros de esterco, 60 litros de água, 3 litros de leite e 2 litros de melado de cana. Misturar bem e deixar fermentar, sem contato com sol ou chuva.

Nos **dias 4, dia 7, dia 10, dia 13, dia 16, dia 19, e dia 22**, acrescentar 1 Kg desta mistura junto com 3 litros de leite e 2 litros do melado, a cada vez. Assim, sucessivamente, até o dia 25, quando se coloca o resto da mistura (1,95 Kg), mais o leite e o melado. Esperar de 10 a 15 dias e o produto estará pronto para ser peneirado e utilizado.

Devemos, durante o processo, observar se a fermentação está acontecendo. Se bem feito, o produto tem um cheiro agradável de melado e é fácil de ser peneirado. Se pode usar este a 2% a 4%, com uma solução de cactus como espalhante ou fixador. Este biofertilizante



enriquecido também pode ser utilizado junto com as Caldas Bordalesa e Sulfocálcica, principalmente quando queremos o controle de doenças causadas por fungos.

Para a cultura das ervas medicinais, de modo geral, tem sido usadas outras formulações de biofertilizantes enriquecidos (Agricultura Ecológica, princípios básicos. Centro Ecológico, Ipê/RS, 3/2015, p. 39-40).

Preparo de cinzas

Usar 2 kg de cinza de fogão, que não tenha resquícios de plásticos, PVC, produtos sintéticos ou sal (cinza da churrasqueira). Limpar bem as cinzas, tirar todos os torrões de carvões e numa lata de 20 litros adicionar 15 litros d'água pura e as cinzas, mexer bastante. Completar a lata com água, cobrir e deixar descansar por 48-50 horas. Tirar a água, bem devagar, para não mexer o fundo e acondicionar em garrafas, pode ser numa garrafa pet de 2 litros e guardar.

Como usar

A recomendação para qualquer tipo de cultura é a 2%, isto é, cada 100 litros de água, se usa 2 de calda de cinza. Usar de 5% a 8% nas fruteira e parreiras somente nos caules. Numa porção para uma máquina costal 20 litros é necessário uma garrafa de 500ml. A máquina deve estar limpa de herbicida ou agrotóxicos.

Essa calda de cinza pode ser usada como espantador de insetos, como pulgões e outros, e no caso das ervas medicinais, serve de adubação foliar e "inseticida". A quantidade indicada é de 2 litros para cada 100 litros d'água. Essa mistura serve qualquer cultura, seja de horta, ervas medicinais ou fruticultura. As cinzas podem ser usadas em pó, como "calcário" na preparação de solo, mas tenha cuidado, pois é muito forte.

Pode-se usar, também, calda de figo-da-índia com os seguintes materiais e cuidados: 1kg de folha de figo-da-índia bem-picada, um balde com 10 litros de água,



deixar de molho por um dia e retirar as folhas, coar, usar 1 litro dessa água do figo da índia cada 100 litros de água. Serve como espantar insetos, piolhos e outros.







Colheita

A colheita é simples, basta não retirar os galhos e folhas muito perto do solo, pois a planta pode morrer. A colheita deve ser realizada com auxílio de tesoura ou faca. Para garantir a vitalidade da planta, após a colheita algumas regras devem ser observadas. Jamais retirar todas as folhas do mesmo galho. Na coleta de cascas, estas devem ser retiradas somente de um lado da planta (adultas e saudáveis), garantindo a vida da planta (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Nas plantas anuais, a colheita deve ser realizada de forma a deixar 20cm de caule. Já as plantas perenes, deixar no mínimo 1/3 do comprimento dos ramos (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Preparo

Após a colheita, as folhas secas e ou danificadas devem ser descartadas.

Folhas e flores podem ser secas de maneira bem simples, por exemplo, amarrar os ramos em pequenos feixes, pendurando-os num varal um pouco afastados entre si. O varal deve ficar a sombra, ser um ambiente seco e ventilando. Este método só é eficaz em locais ou épocas do ano em que a umidade relativa do ar está baixa. Pode-se também secá-las espalhando-as sobre uma mesa telada, a qual fica a sombra em um ambiente ventilado e seco.



As cascas devem ser lavadas e expostas ao sol para secar. Lavar as raízes, cortar em pedaços pequenos e reservadas à sombra para secar. Sementes devem ser lavadas ou peneiradas, e se necessário expostas ao sol para secarem, afastados uma das outras (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).



Armazenamento

Depois de secas, as plantas devem ser identificadas, e é importante anotar a data da colheita, para controlar sua validade. O armazenamento pode ser em vasilhas (vidros, sacos plásticos etc.), para conservar as plantas secas, reduzir a absorção da umidade e garantir a características individuais delas. Os vasilhames devem ser guardados em lugares frescos e desprovidos da luz, livre de insetos e roedores (TRINDADE, RESENDE E SARTÓRIO, 2008).





Tinturas

As tinturas fazem parte de um composto de plantas secas e álcool de diferentes concentrações como líquido extrator. As plantas utilizadas podem ser secas ou frescas, as folhas devem ser trituradas ou picadas. Deve-se respeitar a quantidade de 100g/250g de planta seca para cada litro de álcool ou cachaça ecológica. Esta mistura deve ficar reagindo de 7 a 21 dias, e ser agitada diariamente, e armazenada em um ambiente escuro (TRINDADE, RESENDE, SARTÓRIO, 2008).

Na preparação de tinturas com plantas frescas, a quantidade de plantas varia de 250g para 500g a cada 1 litro de álcool cereais e cachaça ecológica. Nesta, o álcool não precisa ser diluído em água. Para as tinturas de uso interno e externo, o indicado é o álcool de cereais. Para finalizar a tintura ela deve ser filtrada e armazenada por, no máximo, um ano. A quantidade de tintura para compor os elixires vai depender do tamanho do frasco onde será feito a dispensação, preconiza-se a quantidade igual para cada tintura.

Elixires

Elixir é um composto de tinturas que quando estudadas podem ser misturadas para prevenir alguma enfermidade e promover o bem-estar.

Nos grupos de mulheres das comunidades rurais não é usado açúcar nas formulações de elixires.



Tipos de elixires

Os elixires citados são elaborados pelos Grupos de Mulheres que vivem em Comunidades da Serra Gaúcha. São extraídos das tinturas das plantas medicinais cultivadas organicamente nas comunidades ou coletadas nas matas nativas da Região.

Elixir para tratamento do ácido úrico

Indicações: ácido úrico, edema de mãos e pés, sensação de calor ocasionado na menopausa.

Composição: tintura de abacateiro, alcachofra, carqueja, chapéu-de-couro e gervão.

Elixir para tratar alergias

Indicações: qualquer tipo de alergia.

Composição: tinturas de calêndula, caroba e macaé.

Elixir para tratar afecções urinárias

Indicações: cistite.

Composição: tintura de erva baleeira, malva, pata de vaca, quebra pedra e tansagem.

Elixir da circulação

Indicações: circulação cerebral, tonturas, esquecimento, sangue muito denso, varizes e formigamento.

Composição: tinturas de alecrim, cassáú (cipó mil homem), chá de bugre, erva silvina e maracujá.

Elixir para alterações no colesterol

Indicações: colesterol e triglicérides.



Composição: alcachofra, chapéu-de-couro, eucalipto (dos mais antigos), pata de vaca e pixirica.

Elixir depurativo

Indicações: enfermidades graves, ou com diagnóstico de tumores e afecções de sistema nervoso.

Composição: tintura de angico, carqueja, cassau (cipó mil homem), ipê roxo ou amarelo, maracujá, salsaparrilha e tansagem.

Elixir digestivo

Indicações: problemas estomacais, gastrite, azia, úlcera, fortificante do sangue, além de abrir o apetite.

Composição: açoita cavalo, alecrim, angico, cassau e tansagem.

Elixir da diabete

Indicações: sintomas e diabete já confirmada.

Composição: tintura de carqueja, eucalipto, gervão, jambolão (caroço), pata de vaca e pixirica.

Elixir da diarreia

Indicações: diarreia e desidratação.

Composição: açoita cavalo, goiabeira serrana, macaé e pitangueira.

Elixir das dores

Indicações: dores em geral.

Composição: tintura de erva silvina, maracujá, mil-em-rama, mulungu, corticeira do mato (casca), quina e sene.



Elixir das hemorroidas

Indicações: hemorroidas em qualquer estágio.

Composição: Erva de bicho, chá de bugre e castanha da índia.

Elixir da inflamação

Indicações: todos os tipos de inflamação.

Composição: tintura de açoita cavalo, angico, fedegoso, macaé, malva e tansagem.

Elixir figatil

Indicações: problemas digestivos, gases, indigestão e cólicas menstruais.

Composição: tinturas de alcachofra, boldo, gervão, jurubeba e losna.

Elixir da gripe

Indicações: gripe, sinusite, bronquite e asma.

Composição: tintura de alho, eucalipto, fel da terra, macaé, própolis, sabugueiro e tansagem.

Elixir da menopausa

Indicações: sintomas de mal-estar ligados a menopausa, calorão, nervosismo, etc.

Composição: açoita cavalo, agoniada, calêndula, caroba e tarumã.

Elixir da mulher

Indicações: problemas de ovário, útero, menstruação irregular, corrimentos, etc.

Composição: tinturas de açoita cavalo, agoniada, caroba, espinheira santa, ipê roxo e tansagem.



Elixir dos nervos

Indicações: nervosismo, angústia e insônia.

Composição: tinturas de cipó-mil-homens, cassau, jurubeba, maracujá, mulungu e corticeira.

Elixir das pedras

Indicações: cálculos renais e vesícula.

Composição: tinturas de babosa, carqueja, quebra-pedra, salsaparrilha e tarumã preta.

Elixir da pressão alta

Indicações: situações em que não se sabe a origem da pressão alterada.

Composição: tinturas de abacateiro, chá de bugre e maracujá.

Elixir da prisão de ventre

Indicações: constipação, dificuldade para evacuar e flatus.

Composição: tintura de fedegoso, mulungu (folhas), sabugueiro e sene.

Elixir do pulmão

Indicações: limpeza dos pulmões, principalmente, para tabagistas e afecções crônicas de pulmão.

Composição: tinturas de açoita cavalo, beldroega, eucalipto, folha da fortuna, mastruço e própolis.

Elixir do reumatismo

Indicações: reumatismo, dores na coluna relacionadas ao nervo ciático e afecções musculares.



Composição: tinturas de abacateiro, canela sassafrás, caroba, eucalipto e pitangueira.

Elixir dos rins

Indicações: problemas renais, edema, pressão alta e dificuldade de urinar.

Composição: tinturas de abacateiro, cabelo de milho, caroba e carqueja.

Elixir tônico

Indicações: fortificante do sangue e dos nervos e recuperação do organismo.

Composição: chá de bugre, espinheira santa, eucalipto, fel da terra, jurubeba, corticeira, mulungu e tarumã.

Elixir dos vermes

Indicações: verminoses.

Composição: alho, arruda, cebola (cabeça), mastruço, hortelã, losna e semente de mamão.

Elixir da garganta

Indicações: dor e inflamação na garganta.

Composição: tinturas de corticeira, romã, própolis e sucupira.

Elixir da próstata

Indicações: ardência ou dor ao urinar, frequência urinária ou em pequenos jatos.

Composição: tinturas de babosa, cavalinha, quebra-pedra, tansagem, tarumã e tuna (cactus figo-da-índia).



Pomadas

POMADA MILAGROSA

(frieiras, rachaduras nos seios, nas mãos e pés, feridas, câncer de pele, micoses)

5 colheres de folhas de sabugueiro, 5 colheres de bálsamo alemão, 2 folhas de confei picadas, 3 folhas de tansagem e 6 colheres de vaselina sólida

POMADA CICATRIZANTE

(queimaduras, feridas, inflamações em pele)

6 colheres gordura de coco, 2 folhas confei, 5 flores de calêndula, 3 folhas de tansagem, 3 folhas de babosa, 20 folhas de bálsamo brasileiro, 1 pé de beijo-de-frade, 12 folhas de folha-da-fortuna e tintura de própolis. Depois de fria, pode-se acrescentar vaselina.

POMADA DA ALERGIA

10 flores de calêndula, 3 colheres de vaselina sólida e 3 de gordura de coco.

POMADA PARA DORES

(dores musculares, massagens, para relaxar)

6 colheres gordura de coco, 1 colher de cânfora em pó e 1 colher de tintura de própolis.

POMADA ENERGIZANTE

(tonificar a pele, manchas)

6 colheres gordura de coco, 1 ramo pequeno de alecrim, 2 folhas de babosa, 1 punhado de folhas de carobinha, 2 hastes pequenas de carqueja, 2 folhas de confei, 10 folhas de espinheira santa, 10 folhas de eucalipto, 3 folhas de folha da fortuna, 3 folhas de fumo brabo, 1 punhado de folhas de gervão, 2 folhas de jurubeba, 3 folhas de mil em rama, 5 folhas de tansagem. Obs. Pode-se, depois de fria acrescentar vaselina.



POMADA FORTE (feridas)

2 xícaras de vaselina sólida, 1 colher de tintura de própolis
1 colher de tintura de sassafrás, 1 colher de cânfora em pó
3 folhas de confrei, 12 folhas de malva, 1 punhado de
folhas de sabugueiro, 2 xícaras de tuna (figo-da-índia)
picada, 1 punhado folhas de capuchinha, 2 folhas de
babosa picada e 1 punhado de folhas de ariticum ou
quaresma

POMADA DA CIRCULAÇÃO (varizes)

1 colher grande de tintura de ginko biloba, 1 colher grande
de tintura de tansagem, 1 colher grande de tintura de
castanha da índia, 1 colher grande de tintura de malva, 8
colheres de cânfora em pó, 8 colheres de vaselina sólida
Obs.: antes de usar a pomada, é indicado fazer um chá
com 10 folhas de mamona em 10 litros d'água, ferva e
acrescente um punhado de sal e abafar por 12 min. Colocar
em um balde e fazer banho de massagem nas pernas,
durante 50 min. Sempre de baixo para cima e aí depois,
massagear com a pomada, também sempre de baixo para
cima.

POMADA DE PRÓPOLIS

(espinhas, manchas de pele, feridas simples)

6 colheres de vaselina sólida, 1 colher de óleo de gérmen
de trigo, 1 colher de tintura de própolis. Usar a sobra (borra)
da tintura de própolis.

POMADA PARA REUMATISMOS

(reumatismo, ciática, câimbras, dores)

6 colheres de vaselina sólida, 1 colher de cânfora em pó,
1 colher de tintura de canela sassafrás, 1 colher de tintura
de chá-de-bugre, 1 colher de tintura de pitangueira e 1
colher de tintura de sabugueiro.



POMADA PARA PÉS RESSECADOS (pele ressecada)

100 gramas de vaselina sólida, 1 colher (chá) de mel, 1 colher sopa de tintura de própolis. Bater a vaselina com uma espátula, por 15 minutos, até ela ficar branquinha, junte o mel e por último o própolis.

POMADA DAS VARIZES

(circulatória para hemorroidas e varizes)

3 colheres de gordura de coco, 3 colheres de vaselina sólida 1 punhado de barba-de-pau, 3 colher de erva-de-bicho picada e 10 folhas de margaridas.

POMADA CASEIRA PARA VARIZES E HEMORROIDAS

2 colheres de lanolina, 2 colheres de vaselina sólida, 1 colher de tintura de bardana, 1 colher de tintura de mil-em-rama. Misture a lanolina com as tinturas, mexer bem e acrescentar a vaselina.

CREME REJUVENESCEDOR

(pele/noite)

2 copos de ácido esteárico, 1 copo e meio de água pura, sem cloro, 2 copos de glicerina líquida, 1 colher sopa de amoníaco líquido e essências e/ou tinturas a gosto.

CREME PROTETOR PARA ASSADURAS SOLARES

50 gramas de vaselina pura, 10 gramas de óxido de zinco, 40 gramas de óleo de coco. Misture o óleo de coco com o óxido de zinco, junte a vaselina com espátula, perfume à vontade.

BÁLSAMO PARA PICADA DE MOSQUITO

5 gramas de tintura de cravo, 15 gramas de clorofórmio, 80 gramas de óleo de amêndoas. Misture tudo e aplique sobre as picadas de mosquitos.



BÁLSAMO PARA ELIMINAR ESPINHAS DO ROSTO

5 gramas de ácido láctico, 5 gramas de ácido bórico, 5 gramas de cerosina, 30 gramas de parafina líquida, 100 gramas de lanolina hidratada, 30 gramas de óleo de rícino. Misture muito bem em banho-maria e envase.

EMPLASTRO DE ARGILA PARA VARIZES

4 xícaras de argila ou barro puro, 1/2 xícara de casca de carvalho ralada, 2 xícaras de chá de cavalinha concentrado. Misture sem coar as ervas. Aplique, depois de frio, na região afetada.





Dosagem

Vale lembrar que as dosagens medicamentosas interferem em geral na eficácia em relação ao efeito do fitoterápico, bem como também no seu poder tóxico. Portanto, é de extrema importância saber a dose ideal a ser consumida para obter o efeito desejado em relação ao tratamento proposto e alcançar os resultados almejados.

Como tomar o elixir:

20 gotas 3 x dia para adultos

60 gotas em um litro de água e tomar durante o dia

Crianças: uma gota de elixir para cada ano, 3 x dia.

Tabela 1 – Dosagens de chá diária conforme a idade

Idade	Dose	Dose ao dia
6 meses a 1 ano	1 colher (chá)	3
1 a 2 anos	1/2 xícara (chá)	2
2 a 5 anos	1/2 xícara (chá)	3
5 a 10 anos	1/2 xícara (chá)	4
10 a 15 anos	1 xícara (chá)	3
Adultos	1 xícara (chá)	3 a 4

Fonte: Trindade, Resende e Sartório (2008).





Importância das plantas medicinais nas comunidades da agricultura familiar e o incentivo à cultura ecológica

Cada Grupo e/ou Comunidade precisa tomar a iniciativa para a prática de uma horta de ervas e plantas medicinais, num espaço onde se tenha possibilidade de não haver contato com culturas convencionais, onde não registre muita passagem de veículos e, com isso, não haja incidência de monóxido de carbono.

O bom local para a horta de ervas, é onde os Grupos, a comunidade, as crianças e adolescentes possam frequentar e até ajudar no plantio e no cuidado. O tamanho da horta não precisa ser muito grande, pode-se cultivar um número significativo e necessário de ervas, em canteiros simples e adubados organicamente. As ervas crescem e se desenvolvem melhor quando cultivadas com variedades diversas em cada canteiro e não na forma monocultural.

Além de salientar a importância da horta, é necessário ampliar o processo educativo junto às escolas.

O uso das plantas medicinais nas comunidades rurais, além de valorizar os conhecimentos populares, comprova a importância da natureza, em relação à extração de matéria primas, naturais e eficazes, que podem ser utilizadas para



o bem-comum. Vários motivos levam as pessoas a utilizarem plantas com fins terapêuticos, podendo ser de ordem médica, social, cultural, econômica, ou ainda, filosófica (AGUIAR, BARROS, 2012).

Conforme Aguiar e Barros (2012), os jardins podem ser ocupados ecologicamente no cultivo complementar de ervas medicinais. Além de contribuírem na fertilização do solo, utiliza insumos naturais como dejetos de animais e restos de vegetais.

Desta forma, as comunidades rurais podem alcançar melhor qualidade de vida, melhora da saúde e também em manutenção das suas propriedades as quais são ocupadas com um plantio considerado ecológico.





Sugestão de materiais, ferramentas e produtos

Lista de utensílios necessários para iniciar o manejo de ervas e tinturas:

- 30 vidros vazios de 3 a 5 litros (de compota pepinos, doces e outros): lavados e sem rótulos;
- 30 a 50 garrafas de conhaque ou de cerveja vazias de cor escuras (lavados e sem rótulos);
- 2 panela de 10 l em aço inox ou vidro;
- 1 coador pequeno e 1 maior de metal;
- 1 funil;
- 1 concha, 2 colheres de sopa, 2 colheres grandes e 2 colheres de sobremesa;
- 2 pás de madeira ou colher de pau;
- 2 bacias de esmalte ou vidro ou aço inox, em dois tamanhos;
- peneiras diversas;
- 2 copos medidas: 1 de 1 litro e outro menor;
- panos de louça, preferencialmente algodão;
- panos de algodão para peneirar tinturas e pomadas;
- papel de embrulho, fita adesiva, tesoura, pincéis atômicos de várias cores, papel etiqueta, canetas, lápis, rolos de papel toalha;
- embalagens para pomadas, elixires e xaropes;



- atilhos (borrachinhas de dinheiro) ou barbantes de algodão para fazer os feixes de ervas para secar;
- cadernos para fichários, relatórios;
- caderno para servir como livro de registros dos encontros e atas;
- prateleiras, armário em ambiente escuro;
- fogão a gás, cadeiras, mesas, chaleiras, bules, xícaras, alguns talheres;
- uma Bíblia, edição ecumênica.

Ingredientes básicos:

- 10 litros de álcool de cereais ou cachaça pura, isto é, ecológica em todo seu processo;
- 2 kg de vaselina sólida;
- 5 kg de gordura de coco vegetal;
- açúcar mascavo, de preferência ecológico;
- cânfora em pó;
- própolis;
- óleo de gérmen de trigo;
- cascas destas madeiras: angico, caroba, açoita-cavalo, mulungu ou corticeira do mato, nunca a de jardim (secar na sombra e não deixar mofar e depois guardar em sacos de embrulho);
- madeiras: canela sassafrás e quina;
- álcool 96° para limpeza.





Classificação das plantas

Apresentamos o quadro com a classificação das plantas utilizadas nas Comunidades Rurais da Serra Gaúcha, de acordo com seus nomes científicos, populares e respectivas famílias.

Quadro 1 – Tipos de plantas medicinais utilizadas pelas mulheres nas comunidades rurais

Nome popular	Nome científico	Família
Abacateiro	<i>Persea gratissima</i>	Lauraceae
Abacaxi	<i>Ananas comosus</i>	Bromeliaceae
Açoita	<i>Luehea divaricata</i>	Malvaceae
Agoniada	<i>Himatanthus lancifolius</i>	Malvaceae
Alcachofra	<i>Cynara scolymus l.</i>	Asteraceae
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Lamiaceae Labiatae
Alho	<i>Allium sativum</i>	<i>Allium sativum</i>
Arruda	<i>Ruta graveoles</i>	Rutaceae
Babosa	<i>Aloe arborescens</i>	Asphodelaceae
* Baleeira, Maria milagros	<i>Cardia vernenacea</i>	Borraginaceae
Boldo	<i>Plectranthus barbatus</i>	Lamiaceae



Nome popular	Nome científico	Família
Bugre	<i>Litharea brasiliensis</i>	Anacardiaceae
Cabelo de milho	<i>Zea mays L.</i>	Poaceae
Calêndula	<i>Calendula officinalis</i>	Asteraceae
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i>	Asteraceae
Canela Sassafrás	<i>Ocotea odorifera</i>	Lauraceae
Caroba	<i>Jacaranda puberula</i>	Bignoniaceae
Carqueja	<i>Baccharis trimera</i>	Asteraceae
Cebola	<i>Allium cepa</i>	Aliaceae
Chapéu de couro	<i>Echinodorus grandiflorus</i>	Alismataceae
Erva de Sta Maria	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Amaranthaceae
Erva de bicho	<i>Polupodim, vacinifolium</i>	Polygonaceae
Erva silvina	<i>Polygonun persicarea</i>	Polygonaceae
Espinheira santa	<i>Maytenus muelleri</i>	Celastraceae
Eucalipto	<i>Eucalipytus globulus</i>	Myrtaceae
Folha-da-fortuna	<i>Kalanchoe pinnata</i>	Crassulaceae
Gengibre	<i>Curcuma longa</i>	Zingiberaceae
Goiaba	<i>Psidium guajava</i>	Myrtaceae
Guaco	<i>Mikania spp</i>	Asteraceae
Hortelã	<i>Mentha villosa/Spicata</i>	Lamiaceae
Ipê amarelo	<i>Tabebuia alba</i>	Bignoniaceae
Ipê roxo	<i>Tabebuia heptaphylla</i>	Bignoniaceae
Jambolão	<i>Syzygium cumini</i>	Myrtaceae
Jurubeba	<i>Solanun paniculatum</i>	Solanaceae
Losna	<i>Arteisia absinthium</i>	Asteraceae



Nome popular	Nome científico	Família
Macaé*	<i>Leonurus sibiricus</i>	Lamiaceae
Malva	<i>Malva sylvestris</i>	Malvaceae
Mamão	<i>Carica papaya L.</i>	Caricaceae
Maracujá	<i>Passiflora edulis</i>	Passifloraceae
Mastruço, menstruz	<i>Coronopus didymus</i>	Brassicaceae
Mil-em-rama, mil-folhas	<i>Achillea millefolium</i>	Asteraceae
Mulungu, Bico de papagaio	<i>Erythrina mulungu</i>	Papilionoideae F.
Pata-de-vaca	<i>Bauhinia forficata</i>	Leguminosae
Picão preto	<i>Bidens pilosa</i>	Asteraceae
Pitangueira, pitanga	<i>Stychnos pseudoquina</i>	Loganiaceae
Pixirica, Mixirica	<i>Miconia</i>	Melastomaceae
Quebra-Pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Phyllanthaceae
Quina	<i>Coutarea hexandra</i>	Rubiaceae
Sabugueiro	<i>Sambucus australis</i>	Adoxaceae
Salsa	<i>Petroselinum sativum</i>	Umbelliferae
Salsaparrilha	<i>Smilax japicanga</i>	Smilacaceae F.
Sene	<i>Senna corymbosa</i>	Leguminosae
Tansagem	<i>Plantago major/ Paustralis</i>	Plantagoniaceae
Tarumã Preta*	<i>Vitex megapotamica</i>	Laminaceae

* Não existem nativas na região rural, portanto são compradas pelo grupo de mulheres, para a elaboração dos elixires.

Fonte: Registros documentais das comunidades rurais.



Nome popular	Nome científico	Família
Gervão	<i>Stachytarpheta cayennensis</i>	verbáceas
Angico	<i>Anadenanthera falcata</i>	Fabaceae- Mimosoideae
Castanha da Índia	<i>Aesculus hippocastanum L</i>	Hippocastanaceae
Fedegoso*	<i>Senna macranthera</i>	Fabaceae Caesalpinioideae
Fel da terra	<i>Centaurium erythraea Rafn</i>	Gentianaceae
Beldroega	<i>Portulaca oleracea L</i>	Portulacáceas
Corticeira	<i>Erythrina speciosa</i>	Fabaceae Faboideae
Romã	<i>Punica granatum L</i>	Punicaceae
Cipó São João	<i>Pyrostegia venusta</i>	Bignoniaceae
Gervão	<i>Stachytarpheta cayennensis</i>	Verbenaceae
Sucupira	<i>Bowdichia virgilioides</i>	Fabaceae
Baleeira	<i>Varronia curassavica</i>	Boraginacea

Fonte: Registros documentais das comunidades rurais.





Propriedades medicinais das plantas



ABACATEIRO



Nome popular: Abacateiro.

Nome científico: *Persea gratissima*.

Uso popular: combate a anemia e é afrodisíaco. O chá das folhas do abacate é diurético, combate diarreias, anti-hipertensivo, doenças das vias urinárias, flatulências, febre e reumatismo. Para dores relacionadas ao reumatismo é utilizado o caroço do abacate ralado na forma de banhos, no qual é colocado no álcool ou tinturas (FRANCO, 2011). Segundo Biazzi (2004), as folhas do abacateiro possuem poder



medicinal em relação às doenças do aparelho urinário, alivia dores de rim e bexiga. O caroço da fruta pode ser usado como calmante para dores de cabeça e como vermífida. Para a tintura são usadas as folhas.

Contraindicações: gravidez (estimulante uterino).



ABACAXI

Nome popular: Abacaxi.

Nome científico: *Ananas comosus*.

Uso popular: refrescante, diurético, expectorante, anti-inflamatório e digestivo. Auxilia na digestão, no emagrecimento, a dissolver coágulos sanguíneos, reduz inflamações e acelera a cicatrização. Previne osteoporose e fraturas ósseas, artrite e ácido úrico (EMATER, 2014). Usar a fruta.

Contraindicações: não foram encontrados registros.





Fonte: <http://www.ufrgs.br/fitoecologia/florars/open_sp.php?img=5146http>

AÇOITA CAVALO



Nome popular: Açoita cavalo.

Nome científico: *Luehea divaricata*.

Uso popular: apresenta atividade antifúngica significativa quando utilizada no combate a cepas de *C. Crusei* e bronquite.

Sua eficácia no combate ao câncer foi constatada, o extrato antiproliferativo provoca a morte celular nas células cancerígenas de ovário, pulmão, mama, melanoma e leucemia (Silva, 2004).

A casca do açoita cavalo é indicada no tratamento do reumatismo e diarreia. Já na forma de infusão, pode ser utilizada na limpeza de úlceras internas e de feridas, no tratamento de bronquite, no combate aos vermes e na cura do câncer, gastrite e má digestão (EMBRAPA, 2003). Para as tinturas são usadas as cascas.

Contraindicações: não são conhecidas até o momento, mas por precaução, deve ser evitado por gestantes e crianças com menos de 2 anos, e não deve ter uso contínuo.





Fonte: < <http://www.plantasquecuram.com.br>

AGONIADA



Nome popular: Agoniada.

Nome científico: *Himatanthus lancifolius*.

Uso popular: conforme Baratto et al (2010), são ricas em alcalóides derivados das cascas da agoniada, apresentam atividades antimicrobiana, antiasmática, purgativo, auxiliam no tratamento de doenças de pele, sífilis e distúrbios menstruais.

Possui efeitos antiespasmódico, gastroprotetora e anti-inflamatório. O látex extraído do caule é considerado anti-helmíntico e febrífugo, a raiz é utilizada para o tratamento de afecções do útero e dos ovários.

Contraindicações: não são conhecidas até o momento e, por precaução, deve ser evitado por gestantes e crianças com menos de 2 anos e não deve ter uso contínuo.





ALCACHOFRA



Nome popular: Alcachofra.

Nome científico: *Cynara scolymus L.*

Uso popular: ação importante no controle de lipídeos, pois tem ação hipolipidêmica, hepatoprotetora, antioxidante, antitumoral e efeito diurético (NOLDIN et al, 2003).

Conforme Lorenzi e Matos (2008, p. 132), a alcachofra protege o fígado, ajuda na produção de bile, reduz o colesterol e o açúcar do sangue, auxilia no funcionamento dos rins, digestão e eliminação de pedras na vesícula.

Segundo Velloso e Peglow (2003), a alcachofra é eficaz no tratamento da arteriosclerose, icterícia, prisão de ventre, coleciste, hepatite, nefrites, hemorroidas, problemas de próstata, ácido úrico e auxilia no tratamento da obesidade. Usar as folhas.

Contraindicações: nas gestantes reduz a lactação.





ALECRIM



Nome popular: Alecrim.

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*.

Uso popular: eficaz para tratar distúrbios respiratórios, úlceras, infecções urinárias, enxaqueca, queda de cabelo, depressão, isquemias, vertigens, cansaço físico e mental, hemorroidas, doenças hepáticas, intestinais, renais, ácido úrico, feridas, edema, indigestão, contusões, celulites, colesterol, insônia e torcicolo (VELLOSO e PEGLOW, 2003).

Biazzi (2004, p. 132), diz que o chá das folhas do alecrim desperta o apetite. Já o suco de suas folhas, serve como cicatrizante de feridas diminui a tosse, ajuda na expectoração e, é eficaz contra cólicas menstruais. Para as tinturas são usadas as folhas.

Contraindicações: diabéticos, hipertensos, gestantes e enfermidades de próstata.





ALHO

Nome popular: Alho.

Nome científico: *Allium sativum*.

Uso popular: conforme Lorenzi e Matos (2008, p.44), o alho possui efeito eficaz para problemas gástricos, intestinais, parasitoses, edema, gripe, trombose, arteriosclerose, doenças infecciosas de pele e mucosas, possui atividade antitrombótica, antifúngica, antibacteriana, hipotensora, hepatoprotetora, cardioprotetora, hipoglicemiante, antitumoral, tem efeito anestésico em casos de neoplasias, diminui a agregação plaquetária e as dislipidemias.

Segundo Carvalho (2005), o alho possui ação antiplaquetária, antimicrobiana, hipotensora, antiespasmódica, hipoglicemiante, tratamento de bronquite, expectorante, tratamento de gripes e resfriados. Nas tinturas usa-se a cabeça do alho.



Contraindicações: em doses altas pode ocorrer irritação gástrica, dores de cabeça e náusea. Na amamentação pode até mesmo modificar o sabor e o odor do leite.



ANGICO VERMELHO



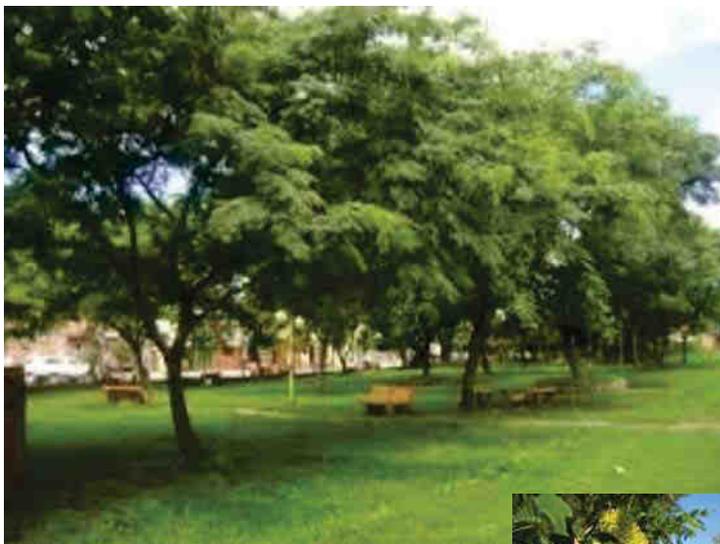
Nome popular: angico, angico-vermelho, angico-preto, angico-do-campo, arapiraca, curupaí, angico-de-casca, Angico Branco, angico, angico-da-mata, angico-verdadeiro, angico-amarelo, angico-cedro, angico-rosa, angico-de-curtume, angico-dos-montes, angico-de-banhado, angico-sujo, guarucaia, gurucaia, brincos-de-saguim, brincos-de-sauí, paricá.

Nome científico: *Anadenanthera macrocarpa*.

Uso popular: fraqueza orgânica, falta de apetite, raquitismo, afecções pulmonares (tosses, catarro, bronquites, asma, coqueluche, faringite, tuberculose), contusões, cortes, úlceras, diarréias e disenterias, úlceras, leucorréias, feridas, escrófulas, hemorragias, metrorragias. Para a tintura são usadas as cascas.

Contraindicação: gravidez, lactação, crianças e idosos (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





Fonte: <<http://www.florestasnativas.com.br>> .

ANGICO-DO-MORRO OU ANGICO BRANCO



Nome popular: Angico, Paricá, Angico-de-Curtume, Paricá-da-Terra, Angico-do-Morro. Família: Fabaceae, Mimosoideae.

Nome científico: *Anadenanthera peregrina*.

Uso popular: disenteria, úlceras. É expectorante e energético (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008). Quando a planta for nova usa-se as folhas, caso contrário usa-se a casca.

Contraindicação: gravidez, lactação e crianças.





ARRUDA



Nome popular: Arruda.

Nome científico: *Ruta graveolens*.

Uso popular: regula a menstruação, otites, inflamações cutâneas, dores de dente, doenças hepáticas, hipertermias, câimbras e verminose (LORENZI e MATOS, 2008).

Biazzi (2004), diz que a arruda possui ação analgésica quando usada para cefaléia, é eficaz contra tosse e no tratamento de prurido e pediculose.

Contraindicações: para gestantes possui ação abortiva. Em relação a pele, quando utilizada junto a exposição solar, pode causar queimaduras severas. Nas tinturas são usadas as folhas.





BABOSA-MEDICINAL, BARBOSA



Nomes populares: Babosa-medicinal, Barbosa.

Nomes científicos: *Aloe vera*. Existe: *Aloe arborescens* e *Aloe saponaria*.

Uso popular: queda de cabelo, queimaduras solares, eczemas, erisipela, mancha senil, feridas, entorses, contusões, dores reumáticas e constipação. A parte interna da planta tem ação anestésica podendo ser utilizada como supositório em caso de hemorroidas. Esta planta também possui efeito anti-inflamatório, pois consegue aumentar a oxigenação da pele, diminuindo o eritema. A parte gelatinosa tem importante papel no tratamento do câncer e queimaduras provocadas por radiação nuclear. Apresenta ação antibacteriana e antifúngica principalmente quando utilizada na infecção urinária, provocada pela bactéria *Pseudomonas aeruginosa* (VELLOSO e PEGLOW, 2003, p. 41; RAMOS, 2008). Usa-se a polpa gelatinosa das folhas.

Contraindicações: em excesso pode provocar nefrites, piorar hemorroidas. Não é recomendada a ingestão por gestantes e crianças com menos de 2 anos (VELLOSO e PEGLOW, 2003, p. 42).





BALEEIRA, MARIA-MILAGROSA



Nome popular: Baleeira, Maria-Milagrosa.

Nome científico: *Cardia verneacea*.

Uso popular: eficaz no tratamento de hematomas e contusões, tem efeito anti-inflamatório, relacionados a artrites, dores musculares, além de ser eficaz no tratamento de feridas (VAZ, 2006). São usadas as folhas nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contraindicações.





BELDROEGA



Nome popular: Erva gorda, Erba grassa, Erva de taipa. Ora-pro-nobis, Bredo-do-porco, verdolaga, Beldroega-pequena, Beldroega-da-horta, Onze-horas. Salada-de-negro, Caaponga, Porcelana.

Nome científico: *Portulaca oleracea* L.

Uso popular: depurativa do sangue, disenteria, enterite aguda, mastite, hemorroidas, cistite, hemoptise, cólicas renais, queimaduras, úlceras, inflamação dos olhos. Nas tinturas são usadas as folhas.

Contraindicação: não deve ser usada na gravidez e em pessoas com problemas digestivos e de pressão alta (CARIBÉ e CAMPOS, 1991).





BOLDO



Nome popular: Falso-boldo, Boldo nacional, Hortelã homem, Boldo africano.

Nome científico: *Plectranthus barbatus*.

Uso popular: de acordo com Carvalho (2005, p. 328), o boldo tem propriedades medicinais em afecções de vesícula relacionados a cálculos biliares, inflamações, afecções de fígado. Possui efeito anti-séptico e estimula os movimentos peristálticos do intestino. Indicado também para hipotensão (pressão baixa). São usadas as folhas.

Contraindicações: gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão, hepatites, obstrução das vias biliares e uso de medicamentos para o sistema nervoso central (SAMEK, 2012).





BUGRE



Nome popular: Chá de bugre, Cafezeiro-do-Mato.

Nome científico: *Casearia sylvestris* swartz.

Uso popular: antidiarréico, anti-reumáticos, diuréticos, anti-inflamatórios e antipiréticos (IMATOMI, PEREZ e FERREIRA, 2009).

Conforme Carvalho (2005, p. 479), a folha é bastante usada no tratamento de queimaduras, feridas, herpes, irritações cutâneas, além de possuir atividade antirreumática e anti-inflamatória. Tem efeito analgésico e histamínico quando utilizado em picada de cobra, lesões cutâneas, além de importante eficácia no tratamento de gastrite, úlceras e halitose.

Contraindicações: para gestantes, em altas doses possui ação abortiva.





CABELO DE MILHO CRIOLO



Nome popular: Barba-de-milho, Estigmas-de-milho.

Nome científico: *Zea mays* L.

Uso popular: ácido úrico e fosfato, para febres, icterícia, diabetes, infecção urinária, edemas inflamatórios, potente antioxidante, cistites, cólicas nefríticas, afecções da pele, feridas, úlceras, litíase renal (dissolve areias e cálculos renais diminuindo dores), uretrite, estimulante do músculo cardíaco, sedativo do trato digestivo, diarreia, congestão hepática, calmante, desequilíbrios do aparelho reprodutor e urinário, nefrite, albuminúria, infecções da vesícula, rins e bexiga.

Contraindicação: pessoas com dificuldade para urinar devido inflamação da próstata. Desaconselhado o uso durante a gestação e lactação (BARNES e ANDERSON, 2012; LORENZI e MATTOS,2008).





CALÊNDULA



Nome popular: Calêndula.

Nome científico: *Calêndula officinalis*.

Uso popular: segundo Velloso e Peglow (2003), a aplicação externa é eficaz no tratamento de gengivite, queimaduras, verrugas, brotoejas, dermatites do couro cabeludo, vulvovaginite, fissuras de mama, feridas abertas, acnes, calos, pólipos e broncopneumonias. E no uso interno, é utilizada contra úlceras gastrointestinais, artrite, inflamações nervosas e icterícia.

Carvalho (2005) diz que a calêndula tem ação anti-inflamatória, antiespasmódica, antimicrobiana, e é eficaz nos tratamentos dermatológicos, de feridas abertas e queimaduras, gastrites, varizes, úlceras crônicas, congestão hepática e ajuda também na digestão. Pode ser usadas as flores nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações.





Fonte: <http://blog.sabaoeglicerina.com.br>

CAMOMILA



Nome popular: Camomila.

Nome científico: *Matricaria chamomilla*.

Uso popular: combate a diarreia, inflamações, enxaqueca, má digestão, doenças cutâneas, cólicas em geral, estomatites, afecções de mucosa como gengivite e afta, ácido úrico, infecções urinárias, náuseas, assaduras, queimaduras solares, insônias, distúrbios nervosos, inapetência e úlceras (VELLOSO e PEGLOW, 2003).

Contraindicações: em gestantes relaxa a musculatura uterina, por ser a planta calmante e provocar sono, não se deve fazer uso dela se for dirigir.





Foto: Gerson Lopes

CANELA SASSAFRÁS



Nome popular: Canela sassafrás, Louro cheiroso.

Nome científico: *Ocotea odorifera*.

Uso popular: o óleo possui propriedades sudoríficas, antirreumática e diurética, além de ser repelente de mosquitos, estimulante que auxiliar na digestão, no sangue e no tratamento ácido úrico. A casca cozida pode ser usada no tratamento de artrite reumatóide, dermatoses, fragilidade do sistema nervoso, sífilis e no combate da halitose (LORENZI e MATOS, 2008). Utiliza-se a madeira para as tinturas.

Contraindicações: não foram encontrados contraindicações.





Fonte: <http://www.florestasnativas.com.br>

CAROBA



Nome popular: Caroba/Jacarandá.

Nome científico: *Jacaranda puberula*.

Uso popular: tratamento sífilis, gonorreia, tuberculose.

Na forma de infusão, a caroba pode ser usada no tratamento de gripes e resfriados, o decanto da casca pode ser aplicado no tratamento de inflamações. Suas folhas são consideradas purgativas e antissifilíticas (LORENZI e MATOS, 2008). Utiliza-se folhas e cascas para as tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contraindicações.





CARQUEJA



Nome popular: Carqueja.

Nome científico: *Baccharis trimera*.

Uso popular: tratamento de anemia, doenças hepáticas, icterícia e auxilia na digestão (BIAZZI, 2004).

De acordo com Lorenzi e Matos (2008), a carqueja é usada para tratar afecções de fígado, vesícula, auxilia na digestão, tem propriedades vermífugas, tratamento de úlceras, diabetes, malária, angina, anemia, diarreia e amigdalite. As folhas são usadas nas tinturas.

Contraindicações: uso na gravidez. Não usar a planta em períodos de floração pois pode conter fungos.





CASTANHA-DA-ÍNDIA



Nome popular: castanheiro-da-índia

Nome científico: *Aesculus hippocastanum*

Uso popular: adstringente, anti-hemorroidal, anti-inflamatória, estimulante, hemostática, redutora da permeabilidade capilar, tônica, vasoconstritora, vasoprotetora. Serve para inchaço e má circulação, varizes, cólicas menstruais, flebites, hemorróida, dermatite, eczema, inflamações gerais na pele, pernas pesadas e dor nas pernas. Utiliza-se as folhas nas tinturas.

Contraindicação: gravidez, amamentação, crianças, indivíduos que usam anticoagulantes, gastrites e apetite exacerbado (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





CEBOLA



Nome popular: Cebola.

Nome científico: *Allium cepa*.

Uso popular: possui propriedades anti-hipertensivas, diminui o colesterol, ocasiona vasodilatação, o que provoca um efeito antiaterosclerótico, além de ser antioxidante (Pizzolo et al, 2011). Utiliza-se a cabeça da cebola.

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações.





CHAPÉU DE COURO

Nome popular: Chapéu de couro.

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus*.

Uso popular: conforme Lorenzi e Matos (2008), esta planta tem propriedades diuréticas, eficaz no tratamento de sífilis, afecções cutâneas, hepáticas, renais, cistites e arteriosclerose. Em forma de chá é eficaz contra reumatismo, amigdalite, faringite, estomatite e gengivite, ácido úrico e prostatite. Nas tinturas são usadas as folhas.

Contraindicações: não foram encontradas contraindicações.





CIPÓ MIL HOMENS OU CASSAÚ



Nome popular: Jarrinha, Buta, Papo-de-peru ou Cassaú.

Nome científico: *Aristolochia esperanzae*.

Uso popular: alívio da asma, febre, problemas gástricos, diarreia, gota hidropisia, convulsões, epilepsia, pruridos, flatulências, cólicas, problemas nos rins, fígado e coração, picada de cobra, vermes, vírus resistentes, sífilis, depressão, nevralgia, má digestão, digestão lenta e inapetência. Usa-se o cipó/madeira seca.

Contraindicações: gravidez; só use se for por indicação médica, não exceder 30 dias. Obesos, pessoas com problemas no fígado ou pressão alta devem evitar o consumo (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





CIPÓ SÃO JOÃO



Nome popular: Flor-de-são-joão, Cipó-de-são-joão, Cipó-bela-flor, Marquesa-de-belas, Cipó-pé-de-lagartixa, Cipó-de-lagarto.

Nome científico: *Pyrostegia venusta*.

Uso popular: diarreia, manchas brancas no corpo (leucoderma, vitiligo: flores), fraqueza geral (tônico) (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008). Usa-se as folhas.

Contraindicação: usar com cuidado, pois pode provocar intoxicação provavelmente, em função do glicosídeo pirostegina contido em sua composição química.





ERVA-DE-BICHO



Nome popular: Erva-de-bicho.

Nome científico: *Polygonum persicaria*.

Uso popular: age como estimulante, diurético, vermífida, adstringente, pode ser usada no tratamento de hemorroidas, gonorreia, erisipela, artrite, tratamentos de inflamações oculares, melhora a circulação e úlceras varicosas (LORENZI e MATOS, 2008)

Contraindicações: tem ação abortiva e prejudicial a crianças menores de 2 anos.





ESPINHEIRA SANTA



Nome popular: Espinheira santa.

Nome científico: *Maytenus muelleri*.

Uso popular: combate úlceras pépticas, gastrite crônica, hiperacidez, patologias hepáticas, renais, intestinais e cutâneas. Quanto ao uso externo, é eficaz no combate de acnes, eczemas, ulcerações e herpes. A sua casca possui efeito anticancerígeno e deve ser preparada por decocção. A decocção de suas folhas pode ser utilizada para lavar feridas (VELLOSO e PEGLOW, 2003).

Conforme Biazzini (2004), a espinheira santa age como cicatrizante, analgésico, é eficaz nos distúrbios digestivos, pode combater úlceras de duodeno e estômago. As folhas são usadas nas tinturas.

Contraindicações: amamentação (diminui a produção de leite).





EUCALIPTO



Nome popular: Eucalipto.

Nome científico: *Eucalipytus globulus*.

Uso popular: Biazzi (2004) diz que esta planta tem efeito antiséptico, anti-inflamarório e pode também ser empregada no tratamento de gripes e tosse.

Carvalho (2005) relata seu poder medicinal em relação a afecções respiratórias como asma, laringite, bronquite, coqueluche, além de ser também expectorante e combater infecções urinárias.

Contraindicações: gestantes.





FOLHA DA FORTUNA



Nome popular: Folha da fortuna.

Nome científico: *Bryophyllum pinnatum*.

Uso popular: tratamento local para furúnculos. Como xarope é eficaz para tosse, tratamento de gastrite, antialérgica, antiúlcera e imunossupressiva e para leishmaniose (LORENZI e MATOS, 2008).

Contraindicações: Não foram encontrados contraindicações.





FEDEGOSO



Nome popular: Fedegoso ou balambala, Ibixuna, Taracurú, Café-de-negro, Folha-do-pajé, etc. É uma planta da família das Leguminosas, gênero *Cassia*, com várias espécies. É um arbusto nativo do sul do Brasil e também do Uruguai e Argentina.

Nome científico: *Senna macranthera*.

Uso popular: diurético, laxante, vermífugo, antiinflamarório e colagoga. São usadas as folhas nas tinturas.

Contraindicação: O uso prolongado ou em altas doses pode intoxicar os rins. Crianças e gestantes devem evitar (TESKE e TRENTINI, 1995).





FEL DA TERRA



Nome popular: Centaurea; Erva-da-febre; Planta-de-febre; Erva-febrífuga; Quebra-febre; Erva-do-centauro; Erva-de-quiron.

Nome científico: *Centaureum erythraea*.

Uso popular: falta de apetite, problemas estomacais, baixar a febre, reduzir a ansiedade, combater a insônia, controlar o diabetes, amenizar dispepsias e cólicas intestinais. Utiliza-se as folhas nas tinturas

Contraindicações: hipertensos, grávidas, pessoas com problemas do fígado e má coagulação do sangue, crianças (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





GENGIBRE



Nome popular: Gengibre.

Nome científico: *Curcuma longa*.

Uso popular: estimulante da circulação periférica, diaforético em caso de febre, tratamento de afta e feridas da orofaringe, fibrose, distensão muscular, estimula o apetite, tem ação antioxidante e antimicrobiano e auxilia na digestão (CARVALHO, 2005). As raízes são utilizadas nas tinturas.

Contraindicações: em altas doses pode causar embriaguez, sono e delírio.





GERVÃO



Nome popular: Erva gervão, Origão, Vassourinha de botão e Oribão.

Nome científico: *Anadenanthera peregrina*.

Uso popular: propriedades cicatrizantes, diuréticas, vermífugas, analgésica, antibacteriana, antidiarreica, antiemética, anticatarral, hemorroidária, antioxidante, antipirética, emenagoga e digestiva. É indicada para combate e tratamento de úlcera péptica, amebíase, afecções renais, distúrbios nervosos, afecções hepáticas e biliares, febre, bronquites crônicas, furúnculo e dores de origem reumática. As folhas são usadas nas tinturas.

Contraindicações: para gestantes e mulheres em fase de lactação, além de pacientes com hipertensão arterial devido à sua ação vasodilatadora. Pacientes com alergia à aspirina também não devem fazer consumo desse medicamento natural (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





GOIABA



Nome popular: Goiaba.

Nome científico: *Psidium guajava*.

Uso popular: diarreia infantil, inflamações da mucosa oral, tratamento de vulvovaginites, antimicrobianos eficaz contra salmonela e staphylococcus (LORENZI e MATOS, 2008). As folhas são utilizadas nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contraindicações.





GOIABA SERRANA



Nome popular: Goiaba-serrana, Araçá-do-rio-grande, Goiaba-do-campo, Goiaba-silvestre, Goiaba-crioula, Goiaba-da-serra, Goiaba-verde, Goiaba-ananás.

Nome científico: *Feijoa sellowiana*.

Uso popular: Diarreia, infecção intestinal, feridas, hemorragias, garganta e estômago. São utilizadas as folhas. Na Serra Gaúcha são encontradas dois tipos de goiabeiras.

Contraindicação: pessoas com aparelho digestivo delicado ou com problemas intestinais (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





GUACO



Nome popular: Guaco.

Nome científico: *Mikania spp.*

Uso popular: expectorante, combate a tosse, picada de inseto, ácido úrico, artrite e albuminúria. (VELLOSO e PEGLOW, 2003).

Lorenzi e Matos (2008) relatam que serve como tônico, tem ação depurativa, febrífuga, estimulante do apetite, antigripal, inflamações de mucosa oral, nevralgias, prurido, dor reumática, broncodilatador, antitussígeno, expectorante, e eficaz contra a asma. São usadas as folhas.

Contraindição: em altas dosagens pode provocar vômito, diarreia e taquicardia.





HORTELÃ



Nome popular: Hortelã.

Nome científico: *Mentha villosa/Spicata*.

Uso popular: náuseas, cólicas, insônia, flatulências, amarelão, estresse, auxilia na digestão, possui propriedade expectorante e vermífugas, analgésicas em se tratando de cefaleia, dores de dente, nevralgias, alivia a dor de picadas de insetos (FRANCO, 2011).

Segundo Sousa, Mello e Lopes (2011), o hortelã é espasmolítico, estomacuímico, carminativo, analgésico, auxilia nos transtornos digestivos e gastrointestinais, mau hálito, verminose, expectorante, anti-helmíntico, descongestionante, antisséptico e antiinflamarório.

Conforme Velloso e Peglow (2003), esta planta possui componentes farmacológicos relaxante sobre o músculo intestinal. Ela também pode ser usada no tratamento de diarreia, tricomoníase urogenital, distúrbios digestivos, cálculos biliares, vômitos, disúria, dismenorreia e dores odontológicas. São utilizadas as folhas.

Contraindicação: pode causar insônia se usado continuamente ou antes de dormir.





IPÊ AMARELO



Nome popular: Ipê amarelo.

Nome científico: *Tabebuia alba*.

Indicações terapêuticas: tratamento de gripes e resfriados e inflamações em geral, diarreias e sífilis (LORENZI e MATOS, 2008).

Uso popular: gestantes, pois esta planta possui propriedades abortivas.

Contraindicação: Gravidez e período de lactação.





IPÊ ROXO



Nome popular: Ipê roxo.

Nome científico: *Tabebuia heptaphylla*.

Uso popular: tratamento de inflamações de pele e mucosas como gengiva, laringe, vagina, colo uterino e ânus, tem também ação antitumoral, antimicrobiano, anticoagulante, anti-inflamatória (LORENZI e MATOS, 2008).

Contraindicações: em doses elevadas pode causar diarreia, emagrecimento e anorexia.





JAMBOLÃO



Nome popular: Jambolão.

Nome científico: *Syzygium cumini*.

Uso popular/Indicações terapêuticas: tratamento de diabetes, pois tem efeito hipoglicemiante (LORENZI e MATOS, 2008). São utilizadas as folhas.

Contraindicação: Pacientes diabéticos em de medicamento anti glicêmico sem controle da glicemia por um profissional da saúde.





JURUBEBA



Nome popular: Jurubeba.

Nome científico: *Solamun paniculatum*.

Uso popular: enfermidades hepáticas, estimulante digestivo, reduz edema de fígado e vesícula, hepatite, gastrite crônica, anemias, hipertermias, hidropisia e tumores uterinos, ressaca relacionada a uso abusivo de álcool e inflamações de baço (LORENZI e MATOS, 2008). São utilizadas as folhas.

Contraindicações: esta planta possui alcalóides esteróides, seu uso contínuo deve ser evitado.





LOSNA



Nome popular: Losna.

Nome científico: *Artemisia absinthium*.

Uso popular: nevralgias, alterações digestivas, hepáticos, cólicas e mau hálito (VELLOSO e PEGLOW, 2003).

Segundo Biazzini (2004), esta planta é eficaz para tratar enfermidades de fígado, estômago e em jejum age como vermífida. As folhas são utilizadas nas tinturas.

Contraindicações: doses elevadas podem causar crise convulsiva e alterações de consciência. Gestante devem evitar pois pode deixar o leite amargo e o uso prolongado pode destruir glóbulos vermelhos, abortiva.





MACAÉ



Nome popular: Macaé.

Nome científico: *Leonurus sibiricus*.

Uso popular: estimulante da circulação, diminui a pressão sanguínea, tem ação diurética, regula a menstruação, elimina toxinas, auxilia na gastralgia, dispepsia, bronquite, de cálculos renais, tosse comprida e diminui a hemorragia pós-parto e edema (LORENZI e MATOS, 2008).

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações.





MALVA



Nome popular: Malva.

Nome científico: *Malvaceae*.

Uso popular: eficaz no tratamento de úlceras, infecções da mucosa oral e mau hálito (VELLOSO; PEGLOW, 2003).

Biazzini (2004) diz que a malva possui efeito anti-inflamatório, eficaz contra infecções genitais e combate a tosse. Utiliza-se as folhas nas tinturas.

Contraindicações: acumulação de nitratos à níveis tóxicos e o uso excessivo podem causar diarreia.





MARACUJÁ



Nome popular: Maracujá.

Nome científico: *Passiflora edulis*.

Uso popular: calmante natural, auxilia contra insônia, é tranquilizante e relaxante (LORENZI; MATOS, 2008). Utiliza-se as folhas nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações. Recomenda-se a fervura demorada do chá para que ocorra eliminação de substâncias ácidas que são tóxicas.





MENSTRUZ



Nome popular: Mastruço/menstruz, Mentruz, Erva de Santa Maria, Mastruz, Trevo de Santa Maria, Mastruçu, Mentrusto, Uzaidela, Ambrosia, Ambrosia do México.

Nome científico: *Coronopus didymus*.

Uso popular: eficaz no tratamento de fraturas, contusões, verminoses, bronquite, tosse e nas batidas serve como emplasto (BIAZZI, 2004; SOARES, 2000). Mencionam o efeito depurativo no sangue, é diurética, eficaz contra tosse, bronquite (fluidificaste e expectorante), distúrbios gástricos, patologias gástricas e urinárias. O uso externo é indicado em casos de dores musculares e reumáticas, traumatismos e feridas. As folhas e o caule são usadas nas tinturas.

Contraindicações: provoca náuseas, vômitos, depressão do sistema nervoso central, lesões hepáticas e renais, surdez, transtornos visuais, convulsões, coma e insuficiência cardio-respiratória em função do óleo essencial presente na planta. O mesmo não deve ser repetido após seis meses da primeira dose. (ROBINEAU, 1989).





MIL EM RAMA OU MIL FOLHAS



Nome popular: Mil em rama ou Mil folhas.

Nome científico: *Achillea millefolium*.

Uso popular: eficaz no tratamento de feridas, estimulante do fígado, antiespasmódica e combate hemorragias (BIAZZI, 2004).

Para Lorenzi e Matos (2008) esta planta tem propriedades diuréticas, anti-inflamatória, antiespasmódica, cicatrizante, auxilia nas afecções relacionadas a vias aéreas, cansaço, astenia, flatulência, dispepsia, diarreia, ácido úrico e elevação da temperatura. Para a tintura são usadas as folhas.

Contraindicações: pode causar manchas na pele se usado em exposição. Mulheres que amamentam não devem utilizá-lo.





**CURTICEIRA OU MULUNGU E
OU BICO DE PAPAGAIO**



Nome popular: Corticeira, Mulungu ou Bico de papagaio.

Nome científico: *Erythrina mulungu*.

Uso popular: sua casca tem efeito sedativo, diminui a ansiedade, usado também contra agitação psicomotora, insônia, asma, bronquite, hepatite, gengivite, inflamações hepáticas e esplênicas, febre persistente e sedativo. Eficaz também no tratamento de palpitações e extrassístoles (LORENZI e MATOS, 2008). As folhas e as cascas são usadas nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações.





PATA DE VACA

Nome popular: Pata de vaca.

Nome científico: *Bauhinia forficata*.

Uso popular: tratamento de diabetes, é diurética, reduz o colesterol, auxilia na cistite, nas parasitoses intestinais e na elefantíase (LORENZI e MATOS, 2008). São usadas as folhas nas tinturas.

Contraindicações: a pata-de-vaca pode potencializar o efeito de drogas antidiabéticas. Não é indicado o uso para pessoas com hipoglicemia. Diabéticos devem consultar um profissional da saúde competente antes de iniciar o uso regular da planta, uma vez que a dosagem dos remédios poderá necessitar de ajuste.

Nome popular: Picão preto.





PICÃO PRETO



Nome científico: *Bidens pilosa*.

Uso popular: segundo Franco (2011), o chá derivado das folhas auxilia no tratamento de alterações hepáticas, distúrbios digestivos, amarelão, diabetes, cálculos renais e ou biliares, auxilia também no tratamento de asma, bronquite e amigdalite. É usado no tratamento de feridas.

Já Lorenzi e Matos (2008) dizem que esta planta é eficaz para tratar angina, diabetes, diarreias, hepatite, laringite, parasitoses, diurético, eficaz contra febre, leucorreia, icterícia, infecções urinárias e vulvais. Usa-se as folhas nas tinturas.

Containdicações: a presença das cumarinas, diminuem a eficácia de medicamentos tal como Warfarin; hipoglicêmicos ou diabéticos. Diabéticos só podem usar o picão sob a supervisão de um profissional qualificado e ter seus níveis de açúcares controlados. O picão é hipotensor; pacientes cardíacos em uso de medicamento podem ter reações bruscas de hipertensão.

Nome popular: Pitanga.





PITANGA



Nome científico: *Eugenia uniflora*.

Uso popular: a fruta é rica em vitamina C, tem efeito excitante, diminui a febre, antirreumática, combate a diarreia infantil, hipertensão, bronquite e ansiedade (LORENZI e MATOS, 2008). Usa-se as folhas nas tinturas.

Contraindicações: reações preocupantes para pessoas com algum distúrbio cardíaco, entre elas a diminuição da força e da frequência cardíacas. Pessoas que sofrem de doenças cardíacas não devem ingerir o chá de pitanga como antihipertensivo e diurético.

Nome popular: Pixirica, Catinga catinga, Pixirica,





PIXIRICA



Tapixirica, Nhangá, Mato amarelo, Mexirico (litoral sul catarinense), Baguinha de gambá.

Nome científico: *Leandra purpurascens* (DC.).

Uso popular: tratamento de malária, febre, afecções de baço, fígado e estômago, é tônica (LORENZI e MATOS, 2008). São usadas as folhas nas tinturas.

Contraindicações: não foram encontradas contra-indicações.

Nome popular: Quebra-pedra.





QUEBRA-PEDRA



Nome científico: *Phyllanthus nururi*.

Uso popular: eficaz contra diabetes, hepatite B, doenças hepáticas, cólicas renais (pedras) e hepáticas, doenças pulmonares, hemorragias, úlceras, feridas, febre, doenças urinárias, afecções cutâneas, mucosa oral e garganta, albuminúria, amenorreia, ácido úrico, hipertensão e prostatites (VELLOSO e PEGLOW, 2003). Não usar o tipo quebra-pedra rasteiro. São usadas as folhas nas tinturas.

Contraindicações: em doses elevadas pode ter efeito abortivo e diarreico.





QUINA



Nome popular: Quina, Murta-do-mato, Quina-branca, Quina-de-dom-diogo, Quina-de-pernambuco, Quina-do-pará, quina-do-piauí, Quina-quina, Quineira.

Nome científico: *Coutarea hexandra*.

Uso popular: tratamento de malária, febre persistente, feridas, inflamações e cálculos biliares (LORENZI e MATOS, 2008). São usadas as folhas e madeira (lascas) para as tinturas.

Contraindicações: O uso de quina-quina é contra indicado em caso de gravidez, contém agentes abortivos.





ROMÃ



Nome popular: Romãzeira, Romanzeira, Romanzeiro.

Nome científico: *Punica granatum* L.

Uso popular: diurético, vermífugo, antiséptico. A casca do fruto usa-se para tratamento de inflamações na boca e na garganta. Externamente, na forma de bochechos e gargarejos, é usada contra gengivites e faringites e, em banhos contra afecções vaginais e leucorreias. São usadas as cascas do fruto nas tintas.

Contraindicação: não ingerir excesso de extrato da planta, pois em altas doses ela é tóxica, podendo produzir grave intoxicação, atingindo o sistema nervoso central, provocando paralisação dos nervos motores e conseqüentemente morte por parada respiratória. Por segurança, não deve ser usado para crianças menores de 12 anos (ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO, 2008).





SABUGUEIRO



Nome popular: Sabugueiro.

Nome científico: *Sambucus australis*.

Uso popular: uso em afecções respiratórias, é diurético, antipirético, antisséptico, cicatrizante, anti-inflamatória, expectorante, auxilia nas gripes, artrite, nefrites, reumatismo e cálculos renais (LORENZI e MATOS, 2008). Provoca suor nas gripes, sarampo e varíola, elimina ácido. Usa-se as folhas para as tinturas.

Contraindicações: indivíduos com náuseas e vômito.





SALSA



Nome popular: Salsa.

Nome científico: *Petroselinum sativum*.

Uso popular: é diurético, estimulante, abre o apetite, auxilia nas flatulências, estanca hemorragias e é cicatrizante (BIAZZI, 2004). Utiliza-se as folhas e o talos nas tintas.

Contraindicações: gravidez.





SALSAPARRILHA

Nome popular: Salsaparrilha.

Nome científico: *Smilax japicanga*.

Uso popular: purificador do sangue, fortificante, diaforético, diurético, auxilia no reumatismo, nas doenças sexualmente transmissíveis, tosses, febre, alterações digestivas, pirose, afecções cutâneas e hipertensão (LORENZI e MATOS, 2008). Utiliza-se as folhas nas tintas.

Contraindicações: doses acima das recomendadas podem causar náuseas, salivação, vômitos e queda acentuada do pulso. Asma ocupacional causada pelo pó da raiz da salsaparrilha.





SENE



Nome popular: Sene, Sena-do-mato, Sena-do-campo, Folha-de-sene.

Nome científico: *Senna corymbosa*.

Uso popular: laxante (LORENZI e MATOS, 2008). Utiliza-se as folhas nas tintas.

Contraindicações: pessoas com doença intestinais. Alta dose causa crise de nefrite aguda que pode ser mortal (SAMEK, 2012)





TANSAGEM



Nome popular: Tansagem.

Nome científico: *Plantago major/ Paustralis*.

Uso popular: inflamações de boca, laringe, pele, gastrointestinal, vias respiratórias, úlceras, gastrites, conjuntivite, sinusite, estomatite, psoríase e picadas de insetos (VELLOSO e PEGLOW, 2003). Utiliza-se as folhas para o preparo das tinturas.

Contraindicações: reação alérgica, causadas pelo pólen da planta.





TARUMÃ PRETA



Nome popular: Tarumã Preta.

Nome científico: *Vitex megapotamica*.

Uso popular: anti-inflamatória, diurética, depurativa do sangue (hipocolesterolêmica), em casos de reumatismos e afecções cutâneas, distúrbios pulmonares e diminuição de peso corporal (BRANDT et al., 2009). Usa-se a folha da planta.

Contraindicação: não encontrada na literatura consultada. (SAMEK, 2012).





Considerações finais

A elaboração do presente manual reuniu informações sobre a organização de Grupos de Mulheres que, de forma solidária, realizam estratégias à saúde coletiva, com o uso de plantas medicinais. Permitiu também, a valorização dos saberes populares, bem como, a utilização de recursos naturais disponíveis em suas comunidades.

O trabalho coletivo vem priorizando práticas de saúde. É neste momento que as mulheres se reúnem para preparar os remédios, uma forma de ação coletiva, que se manifesta também como trabalho comunitário (COELHO DE SOUZA et al., 2004). Além disso, vem facilitar a padronização do cultivo das plantas que são utilizadas na elaboração dos elixires. Permitirá que todas as comunidades trabalhem da mesma forma e com os mesmos tipos de ervas medicinais, facilitando o conhecimento e a troca de ervas e experiências entre as comunidades. Sabe-se que as propriedades medicinais das plantas já fazem parte do conhecimento popular e que gradativamente a ciência vem consolidando com pesquisas. O uso é reconhecido e incentivado pelo Ministério da Saúde como Práticas Integrativas Complementares.

O uso de plantas medicinais está contribuindo para a promoção, prevenção e até mesmo na recuperação do bem-estar das pessoas, tornando as voluntárias e os próprios usuários mais comprometidos com o processo saúde doença. A maioria das plantas usadas pelas mulheres rurais,



estão naturalmente na região, o que mostra a riqueza da biodiversidade da região da Serra Gaúcha.

As ervas medicinais, quando usadas inadequadamente, também podem provocar malefícios à saúde. Assim, é necessário sempre interpor um intervalo de abstinência ao uso das ervas. Quando o emprego de certas plantas se faz necessário por 20 dias, deve-se interpor um intervalo de 4 dias. Neste período não se deve usá-las. É melhor deixar o organismo repousar e dar-lhe tempo de expulsar as toxinas e as impurezas (SANGUINETTI, 1989).

Em todas as suas ações, o projeto da Pastoral da Terra da Diocese de Caxias do Sul com as Comunidades da Agricultura Familiar, em parceria com a Universidade de Caxias do Sul, com o Centro Ecológico, com a Fecovinho (Federação das Cooperativas Vitivinícolas) e Econativa, e outras Entidades de Apoio à Agricultura Familiar e Ecológica, vem promovendo o resgate cultural da utilização de Plantas Medicinais, enfatizando o cultivo sem agrotóxicos, a valorizando da tradição e os saberes populares, que aliados ao conhecimento científico têm melhorado a qualidade de vida e a saúde da comunidade.





Referências

AGUIAR, LCGG; BARROS, RFM. As plantas medicinais cultivadas em quintais de comunidades rurais no domínio do Cerrado no Piauí (Município de Demerval Lobão, Estado do Piauí, Brasil). *Rev. Bras. Plantas Med.*, Botucatu, v. 14, n. 3, 2012.

BARATTO, LC et al.(Müll. Arg). *Himatanthus lancifolius* Woodson, Apocynaceae: Estudo morfo-anatômico de uma planta medicinal descrita na primeira edição brasileira Farmacopéia. *Rev. Bras. Farmacogn.*, Curitiba, v. 20, n. 5, nov. 2010.

BARNES, Joanne; ANDERSON, Linda A. *Fitoterápicos*. 3. ed. Porto Alegre: Artemed. 2012.

BIAZZI, E. *O maravilhoso poder das plantas*. 18. ed. ampl. e atual. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004.

BORGES, A.M. et al. A inserção de plantas medicinais na prática de enfermagem. Um desafio crescente. *Enferm. Glob. Murcia*, n. 18, fev. 2010.

BRANDT, A. P. et al. Avaliação in vivo do efeito hipocolesterolêmico e toxicológico preliminar do extrato hidroalcoólico e decocção da *Vitex megapotamica* (Spreng) Moldenke (*V. montevidensis* Cham.). *Rev. Bras. Farmacogn.*, João Pessoa, v. 19, n. 2a, jun. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. *A fitoterapia no SUS e o programa de pesquisas de plantas medicinais da central de medicamentos*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Série B. Textos básicos de saúde).



BRASIL. ANVISA. O que devemos saber sobre medicamentos?. *Cartilha da Agência Nacional de Vigilância Sanitária* (Anvisa). São Paulo: 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica*. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica, 2012.

BRASIL. Presidência da República; Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Decreto n. 6.323, de 27 de dezembro de 2007*. Dispõe sobre a agricultura orgânica, e dá outras providências. Brasília, 2007.

CARIBÉ, J.; CAMPOS, J. M. *Plantas que ajudam o homem: guia prático para a época atual*. São Paulo: Pensamento, 1991.

CARVALHO, J.C.T. *Formulário médico-farmacêutico de fitoterapia*. 2. ed. ampl. e rev. São Paulo: Pharmabooks, 2005. ISBN 8599026054.

COELHO de SOUZA, G. C.; HAAS, A.P.S.; VON POSER, G.L.; ELISABETSKY, E. Farmácias caseiras comunitárias no município de Maquiné (RS): uma avaliação etnofarmacológica. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, Botucatu, v. 6, n. 2, p. 83-91, 2004.

DUARTE, L.M. Prado. *Movimento de mulheres trabalhadoras rurais*. Porto Alegre: Evangraf, 2002.

EMBRAPA. *Espécies arbóreas brasileiras*. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, 2003.

EMATER-RN. *Plantas medicinais*. 2014.

FRANCO J.; FONTANA VL. *Ervas e plantas, a medicina dos simples*. Rio de Janeiro: Edelbra, 2003.

FRANCO, P.I. *500 ervas e plantas medicinais para você*. Herval Grande-RS, 2011.



GRANDI, T. S.; TRINDADE, J.A. et al. Plantas Medicinais de Minas Gerais. *Acta boto bras.*, v. 3, n. 2, 1989 supl.

IMATOMI, M.; PEREZ, Sônia C.J.G.A.; FERREIRA, A. Caracterização e comportamento germinativo de sementes de *Casearia sylvestris* Swartz (SALICACEAE). *Rev. bras. sementes*, Londrina, v. 31, n. 2, 2009.

EPUB. *Índice Terapêutico Fitoterápico*. 2. ed. SÃO PAULO: Epub, 2013.

LORENZI, H.; MATOS, J.A. *Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas*. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

NOLDIN, V. F. et al. . Composição química e atividades biológicas das folhas de *Cynara scolymus* L. (alcachofra) cultivada no Brasil. *Quím. Nova*, São Paulo, v. 26, n. 3, maio 2003.

PIZZIOLO, V.R. et al. Plantas com possível atividade hipolipidêmica: uma revisão bibliográfica de livros editados no Brasil entre 1998 e 2008. *Rev. bras. plantas med.*, Botucatu, v. 13, n. 1, 2011.

RAMOS, A. J. K. *Plantas com potencial medicinal na floresta nacional de Canela e comunidades do entorno*. Canela, RS; Porto Alegre: IBAMA, 2008.

RIBEIRO, A.Q.; LEITE, J.P.V.; DANTAS-BARROS, A.M. Perfil de utilização de fitoterápicos em farmácias comunitárias de Belo Horizonte sob a influência da legislação nacional. *Rev. bras. farmacogn.* 2005, v.15, n.1, p. 65-70.

ROBINEAU, L. (Ed.) *Towards a Carribbean Pharmacopoeia*. Santo Domingo, DO: ENDA-CARIBE, UNAH (TRAMIL, 4), 1989.

RUDDER, E. A. Maury Chantal de. *Guia das plantas medicinais*. São Paulo: Rideel, 2002.

SANGUINETTI, E. E. *Plantas que curam*. 2. ed. Porto Alegre: Rigel, 1989.



SAMEK J. M. *Itaipu Binacional: Projeto Plantas Mediciniais: Cartilha Informativa*, 2012. Disponível em: <www.cultivandoaguaboa.com.br/sites/default/.../BX_cartilha_15x21cm.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2015.

SILVA, D. A. *Estudo químico e avaliação de atividade antifúngica e antiproliferativa da espécie Luehea candicans Mart et zucc. (tiliaceae)*. 2004. 137 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Química, Departamento de Química, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2004.

SOUZA, G.B.H.; MELLO, J.P.C.; LOPES, N.P. *Farmacognosia: coletânea científica*. Ouro Preto: Ed. da UFAP. 2011.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. *Compêndio de fitoterapia – Herbarium*. 3. ed. rev. Curitiba (PR): Herbarium: Laboratório Botânico, 1995.

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B.; CENTA, M. L. Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapeuta. *Texto contexto – enferm.* 2006, v. 15, n.1, p. 115-121, 2006.

TRINDADE, C.; RESENDE, P. L.; SARTÓRIO, M. L. *Farmácia viva: utilização de plantas medicinais*. Viçosa, MG, CPT, 2008.

VAZ, A. P. A. et al. Biomassa e composição química de genótipos melhorados de espécies medicinais cultivadas em quatro municípios paulistas. *Pesq. agropec. bras.*, Brasília, v. 41, n. 5, maio 2006.

VELLOSO, C. C.; PEGLOW, K. *Plantas medicinais*. Porto Alegre: Emater/RS-Ascar, 2003. (Aprendendo a fazer melhor, 4).





Grupos de mulheres e comunidades rurais que participam do projeto

Tudo começou em 19 de junho de 1991, quando um grupo mulheres, de várias comunidades da Paróquia de Antônio Prado, realizaram a 1ª reunião para encaminhar o Serviço de Saúde ou Pastoral da Saúde. Nestes 25 anos pesquisados, é bom lembrar, que já existia um trabalho com “Grupos de Mulheres Agricultoras”, nas comunidades.

Na pesquisa constatou-se:

1. É uma trajetória que está registrada nos cadernos de reuniões do Grupo Central de Antônio Prado;
2. Muitas dessas mulheres estiveram presentes em mais de 60% das reuniões e, outras, apenas em uma reunião;
3. A coordenação central sempre registrou, detalhadamente, os motivos, objetivos e acontecimentos dos encontros;
4. Há registros de pessoas de outras comunidades. Por exemplo, os grupos de Nova Roma e de Ipê têm participação nas reuniões;
5. As comunidades da Paróquia de Antônio Prado sempre contaram a presença e o apoio de assessores como Pe. Leonel Pergher, Pe. João Schio e Pe. Júlio Giordani. Além, de oportunizar espaço físico.



GRUPO DE MULHERES E COMUNIDADES RURAIS QUE PARTICIPARAM DO PROJETO

1) ANTÔNIO PRADO (SEDE):

Justina Zem
Marili Sotoriva
Elza Verza
Veronica Santim
Claudete Fochessatto
Ana Comparim

2) Comunidade Linha Silva

Nelson Bellé (Primeiro Jovem agricultor a fazer a prática de agricultura ecológica).
Noilves Perboni

3) Comunidade Linha 30

Armanda Pontel
Ivete Pontel
Armanda Pontel
Zilba Pontel
Elizabeth Vígolo
Volmir Forlin
Olimar Pontel
Itair Vígolo

4) Comunidade Linha São João

Marilene Corso
Zelinda Valmórbida
Marina Chilante
Veadrigo
Olímpia Colombo

5) Comunidade Centro na farmácia do Doutor Hampe

Norma Baldin
Inês Maule
João Maul



6) Comunidade do Fátima:

Vânia de Nalle

7) Comunidade Linha 21 Alto:

Justina Zen

Lorena Zen

8) NOVA ROMA DO SUL

8.1) Comunidade São Pedro e São Paulo

Adelino Comin

Ana Peterlana

Ana Rossetti

Anunciata Cadorin

Arlde Comin

Aurélia Rancan

Catiane Pasuch

Clara Caliar

Doralia Reginaldo Da Motta

Eliza Dal Bello

Esperança Calábria

Janira De Moraes

Jaqueline Tonin

Mônica Rigo

Ortencia Comin

Osirene Cansan

Romilda Girelli

8.2) Comunidade São Luiz

Alice Gambatto

Ângela Rossi

Ediles Rossi

Iria Rossi

Janete Frarão

Luciane Vanzin

Lurdes Vanzin Rossi

Maria Cansan Rossi

Metilde Rossi



Nilda Camana
Zoraide Cansan

8.3) Comunidade Linha Trajano

Cecília Volpato
Diva Carra
Elenice Ferreira
Ivanete Scapinelo
Janete Volpato
Lídia Toseto
Luciane Volpato
Maria Pozzer
Mariza Testolin
Silvana Carra
Zeli Testolin
Zenaide Volpato
Zenair Dal Molin

9) NOVA PRATA

9.1) Comunidade Santa Catarina

Aninha Melatti
Marli Gusberti
Genoveva Rigotti (*in memorian*)
Ines Cortelini

9.2) Comunidade Santa Terezinha

Ana Dall’Agnol
Elza Carpenedo
Elza Grandó

9.3) Comunidade Retiro

Maria Davanso (*in memorian*)

9.4) Comunidade Nossa Senhora do Carmo

Ines Toazza
Rosalva Farina
Idelma Farina



9.5) Comunidade de Gramado

Marta Marquezini

9.6) Comunidade Nossa Senhora da Saúde

Rosa Comim

Geni Rampon

9.7) Comunidade Santo Isidoro

Carmem Podenski

Celina Podenski

Cleusa Baccarin

Francisco Baccarin

Helena Gregoreski

Ines B. Petrykovski

Josephina B. e Ernesto Petrykovski

Lúcia Baccarin

Maria B. Petrykovski

Maria Helena Petrykovski

Maria Madalena Kasmierski

Oliva Pegoraro Baccarin

Rejane Hamerski

Rosalina Magoga

Teresinha Petrella

Ivanir Baccarin (*in memorian*). Este jovem foi um impulsionador que conseguia ter na região de Nova Prata uma equipe de Pastoral da Juventude Rural (PJR) *que reunia mensalmente de 60 a 70 Jovens da Roça. Foi um símbolo de toda Juventude Rural que “milita” com suas Famílias, pela luta e permanência da juventude na agricultura familiar.*

10) VISTA ALEGRE DO PRATA

10.1) Comunidade “Milagres da Natureza”

(Coordenação Central).

Ana Luiza Lazzari Giombelli

Ana Maria Melatti

Ana Maria Meneghini



Angelina Concari
Basílio Suder
Bisalene Koakoski Bidese
Catarina Costa Curta
Celso e Evanir Battisti
Clari Ramon
Claudete Magoga Tonus
Elda Sfredo Pessoto
Elza Cappelaro
Ema Aléssio Roman
Ernesta Gamba (in memorian)
Gema Evangelista
Ir. Zélia Magoga
Ires Cortelini
Jucelia Priori
Lourdes M. Maskoski
Lúcia Catâneo Capelaro
Maria Parizotto
Maria Zanchetta
Marilde Frosi
Natalina Miotto
Nilva Maria Capelaro Strapasson
Nilva Tomazoni
Odila Bidese
Sírio e Telma Zanotto Miotto
Teolide Parizotto

10.2) Nossa Senhora do Caravaggio

Marilene Tomé Zanotto
Regina Tonus Zanotto

10.3) Imaculado Coração de Maria

Natalina Miotto
Nilva Tomazoni
Terezinha Miotto



10.4) São Camilo

Ângela Zanotto
Terezinha Pierozan Magoga

10.5) São Bernardo

Alderina Boschi
Nair Tomazoni
Odila Grizza

10.6) Nossa Senhora da Salete

Ademar Stringhi
Cleomar Stringhi
Idia Cortelini
Iris Cortelini Trevicenski
Luiza Rui Stringhi
Mauro Stringhi
Romilda Cortelini Stringhi

10.7) Santo Stanislaw

Isidoro e Lourdes Gregoroski Knispel
Noemi Waskiewicz

10.8) Nossa Senhora de Pompéia

Ana Maria Ruggini Meneghini
Clari Ramon
Claudete Magoga Tonus
Jucelia Priori Gusberti
Rosa Rigo Treviso

10.9) Santo Anjo da Guarda

Elda Sfredo
Zita Pessotto

10.10) São Liberal – “Cheiro de Mato”

Albani Giacomini Soares
Cleonice Dondi Galante
Domingos e Ana Maria Brandalise Melatti



Inês Ruggini Brandalise
Iracema Antônia Bisatto Gusberti
Irineu e Lourdes Dalla Costa Giachini
Isabel Golombieski Lidoni
Ivair e Valdete Gusberti Cortelini
Ledilse Cortelini Zacarias
Luciane Zanotto Mattiuci
Maribel Giachini Aiolfi
Marilice Russi Stringhi
Rovílio e Ires Tonello Cortelini
Terezinha Aiolfi
Vilma Miotto Zanotto

10.11) Comunidade Santa Isabel

Itacir e Marilde Girardi Frosi
Carlos Modelski
Francisco e Isabel Bochi

11) COMUNIDADE SÃO JORGE E GUABIJU

Martinho Mazetto
Neoli P. Polesello
Jaci Mignoni
Rauli Pasolini
Dulce F. Paludo
Therezinha C. Cunico
Ester R. Polesello
Ivanir Bottin
Kátia Bavaresco
Marizete Perin
Ermínia Moresco
Lourdes Tedesco
Iria Rigotti
Ildo Fransozi
Rosa Duz
Deli G. Basso
Ivete Zampieri



12) NOVA BASSANO

Adele Allievi Zanetti
Cacília Karsmirski Biffi
Dilma Pieta Frigo
Elena Trecco Boccalon
Elide Spiler Luvison
Gema Luvison Cestonaro
Ignez Perosa Frigo
Inês Luvison Dagnese
Iria Trecco Fochesatto
Jandira Emilia Lovison Todeschini
Lourdes Luvison Tedesco
Lourdes Zanetti Rigoni
Marines Dalla Costa Cestonaro
Marlise Ziliotto Dall'Agnol
Mecir Boito Bocallon
Mercedes Maria Luchetta Minossi
Nailda Fochesatto Silvestri
Noelsi Luvison Sartori
Noêmia Bonatto Damini
Odete Maria Peita
Onorabile Dall'Agnol Prando
terezinha Zampiron Tessaro
Therezinha Prando Cestonaro
Salette Cestonaro
Clemomar Zucolini
Sadi Cestonaro

13) BENTO GONÇALVES (SÃO ROQUE):

Alvina Gargioni
Cleci Camerini
Inês Krieguer
Inês Tonet
Lourdes Speranza
Neuza Albani
Terezinha Longhi



14) FARROUPILHA

14.1) Comunidade São Vicente, AMOR À VIDA:

Adiles Bagatini
Assunta Capra
Cláudia Sebben
Edwiges Todesquini
Ernilda Lumbieri
Ilda Gardo
Inês Casa
Inês Tonin
Lívia Possa
Maria Campeol
Maria Trentin Zucco
Neusa Longui
Terezinha Cambruzzi

14.2 Comunidade São Marcos, BEM VIVER:

Adriana Três
Andréia Girelli Bellaver
Benvinda Girelli
Carolina Brustolin
Celita Ditadi
Cláudia Bartelle
Daniela Bartelle
Dáurea da Rosa
Dirce Magnaguagno
Diva Três(in memorian)
Eliza Pisoni Gaio
Eunice de Bona Meneguel
Izaíra Augusti Girelli
João Carlos Três
Leda Strapazzon
Lídia Brustolin
Liziane Bartelle
Lúcia Bellaver
Marajane Dall Onder de Toni
Maria Basso Brustolin



Maria Bellaver
Maria de Mattos
Mariazinha Possa
Maristela Possa de Bona
Nailde Basso Brustolin
Rosalina Giacomelli
Severina Antônia Girelli
Sirlei Terezinha de Bona Bartelle
Tereza Bartelle Marchet
Tereza de Bona Donatti

14.3 Grupo COM VIVER Comunidade São João Batista (Linha Jansen)

Delvina Basso
Dirce Possa
Égide Lovatto Capra
Iracema Antoniazzi
Jandira Mangoni
Lúcia Dias Savoldi
Maria de Bona
Marilene Possa Dal Pizzol
Nair Possa
Sônia Beatriz Bono Dal Pizzol
Terezinha Mangoni
Velci Ceriulli
Zilda Savoldi

14.4) Grupo BEM NATURAL (Comunidade Nossa Senhora da Saúde)

Beatriz Pasa
Benvinda Moroni
Dejanira Betoni
Eliane Moroni
Gisele Gobatto Pitton
Hélia Carelli
Iracema Betoni
Lourdes Gobatto



Maria Cândida Pasa Silveira
Marlene Fracalossi
Marli Marchet
Neiva Possa
Neuza Girelli
Nilva Cristófolli
Rejane Tumelero Bisleri
Rosa Basso
Rosa De Toni Bohn
Rosane de Toni
Roseli Bottin
Silvana Lorenzatti
Solice Moroni
Sonali Bohn
Sônia Foresti De Toni
Terezinha Benvenuto
Terezinha Bonet
Vilma Tasca

14.5) Comunidade Nossa Senhora das Dores

Adriana F Possa
Carmem Turchetto
Clacia D. P. Jacomelli
Delmira Mugnol Zamboni
Eliane P. Balzan
Elzira Reolon
Geni Inês Strada de Bona
Iris C. Balzan
Ivete Casa
Juliana Paula de Bona
Marilene Romam Dallé
Marinez Pasa
Vitória Fagherazzi

14.6) Na sede do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Farroupilha

Carmem Corá



Clara Baggio
Égide Galafassi
Herotildes Ferro
Lourdes Corá
Marta Mezzomo
Neli Dalzochio
Shirlei Zanco
Vera Strapasson

15 CAXIAS DO SUL

15.1) Comunidade Nossa Senhora de Lourdes, Tunas Altas e Vila Oliva:

Adriana Rech Viganó
Beatriz Regina Quinalli Viganó
Bernardete Maria Boff Ferraro
Celestina Casagrande Rech
Dirce Casagrande Rech
Elizabete Viganó
Gema Antônia Casagrande
Inês Casagrande Viganó
Joaneta Carmem Rech
Lidovino Rech(in memorian)
Luciana Viganó
Maria de Lourdes Casagrande
Marta Regina Boff

15.2) Comunidade Nossa Senhora de Caravaggio, Flor do Campo e Vila Oliva:

Aires Scopel Novello
Iracema Tedesco Rigotti
Isaura Rigotti Lize
Joclei Lize Bonatto
Lizete Casagrande Fiorini
Marilene Scopel
Marinês Ceconi Scopel
Neca Leite Silvestre
Roselei Silvestre Leite



Serenita Casagrande Scopel
Sirlei Boschetti Rigotti
Terezinha Ferrazza Silvestre

15.3) Comunidade Bairro Santa Lúcia

Alzira Sgarioni Palhosa
Ana Zeni
Beatriz Zamboni
Delma Dartora
Elizabeth
Ir. Gema Signor
Iraci Madalosso Biazus
Ivone Thomaz de Vargas
Leonice Marrocco
Leonilda Zamboni
Luizinho Borges da Cunha
Maria Pauletti
Mércia Grazziotin
Nilva Pereira
Niva de Ross
Rita Anelli
Rosalina Gasperin
Rosane Isabel Reolon Manfro
Roselei Regina Reolon Zago
Sueli Guerra
Vânia Trentin
Vilma Gasperin

15.3) Comunidades da Forqueta.

São Cristóvão e Santo Antônio, do Cerro da Glória:

Andréia Cavalli Santini
Célia da Silva
Cristiane Frosi
Elena Santini
Eli Fim Montemezzo
Eliza Carmem Dallegrave
Flora Montemezzo



Helena T. M. Dallegrave
Ida Massuchini
Inês D. D. Gambin
Irma Dalla Rosa
Ivânia F. Morais Pena
Ivonirdo G. Santini
Joanês Frosi Guerra
Lourdes Boff Guerra
Márcia Puhl Massuchini
Maria Elena Guerra
Nilsa Haubert
Sabrina M. Dalla Rosa
Tatiane Rosa Damasceno
Vera Lúcia P. Santini
Vilson J. Dallegrave

15.4) Comunidade Menino Deus

Bernardete Boniatti Onsi
Carina Bampi
Elda Bampi
Fátima Onzi
Juliana Boniatti
Luciane Barbante
Maria Olinda Vetorazzi
Marlene Bampi
Pierina Borela
Rita Onsi
Valdete Degasperi
Valdete Onsi

16) SÃO MARCOS

16.1 Comunidade Santana

Alexandre Fabris
Ana Scarmin
Andreia Baggio Rossi
Andreia Fiorensi Maurina/Lindones
Angélica Cioatto Rossi/Moacir e Luiz Henrique



Arildes Bianchi Scarmin
Bambina Gazziero Dal Ponte/Henrique
Carmen Rech Zanella
Darvi Cioatto
Delzina Chinelatto Spigolon
Eliane Scarmin Dal Lago/Leosmar/Eliomar
Fátima Cardoso Fabris
Gema Leonardelli Dal Lago
Geni Fabris Gazziero
Humberto Frederico Scain
Inês Pilatti
Inez Spigolon Fabris
Iraci Maurina Dal Ponte
Justina Zilli Gazziero/Agenor
Lairce Dal Lago Scarmin
Maria Do Carmo Tavares
Maria Zanella Perozzo
Marilene Mascarello Maurina/Ari
Nadir Cavalli Maurina/Valmor
Neusa Viccini Zanella
Neuza Mascarello
Odila Leonardelli Maurina/Lori
Rita Maurina Leonardelli
Rosa Zanella Mascarello
Salette Dal’Bosco Da Rosa
Solange Ascari Dal Ponte
Susana Fochesatto Fredrez
Tâmara Rizzon
Terezinha Mascarello Menegon
Vera Dos Passos Prebianca
Zélia Leonardelli Gazziero

17) SÃO FRANCISCO DE PAULA (Pioneiras da Pastoral Saúde)

Irmã Maria De Lourdes Dambroz
Maria Fernandina Anacleto



Lori Celuta C. Camillo
Irmã Maria Spadini
Maria Boff
Dona Nena Carniel
Maria Buffon
Maria Evina Lopes Dos Santos
Maria Helena Do Nascimento
Pe. Iginio Tonon
Vanda Araujo Maciel
Deolinda Foscarini Da Silva

**18) Região Pastoral de Torres, pertencendo como
Circunscrição Eclesiástica, à Diocese de Osório/RS**

18.1) Grupo Comunidade Cambraia

Davina Rech Muller (*in memoriam*)

18.2) Grupo Comunidade Cidade de Torres

Reinalda Fritzen

Nabor Guazzelli

**18.3) Grupo Pé na Terra, Comunidade São José Três
Cachoeiras**

Hilda Lumertz Borges(*in memoriam*);

Lenita Lumertz

Helena Fernandes

Olga Mengue Hahn

Terezinha Mengue Model

18.4) Grupo Rosa Branca Comunidade D. Pedro de

Alcântara

Adiles Mengue

Dona Eronita

Geni Schwanck(*in memoriam*)

Helena Krás Paulo

Lídia Leffa

Neli Leffa (a Neli Pretta)



Salete Herzog
Tereza Teixeira da Rosa
Eliza Mengue
Adão Mengue

18.5) Grupo Esperança, Comunidade Vila Brocca
Ana Salete Réus Pereira

18.6) Grupo Estrela Dalva, Comunidade do Costão
Angélica Carlos
Eni e Valdemar Selau
Iolanda Cardoso
Irma Selau
Margarete Schuwanck
Marilane Selau (in memoriam)
Nerci Selau
Terezinha Carlos
Valdete Cardoso
Zilá Correia

18.7) Grupo Sonho de Margarida, Comunidade da Raposa

Ana Behenck e Antônio Fernandes (*in memoriam*)
Ana Maria Leffa
Diamantina Leffa
Inês Castilhos
Luzia Carlos e Tobias Fernandes
Maria da Glória Leffa
Maria de Cândia
Maria Hendler Rech
Marilene Leffa
Terezinha e Paulo Fernandes

18.8) Grupo Filhas da Terra da Comunidade Morro Azul

Cecília Santos
Débora Mengue Lumertz



Denilson Dimer (in memoriam)
Ilda Boff
José Luiz Becker
Jurema Justo Mengue
Luiza Schuwanck Evaldt
Luzia Mengue
Martinha Behenck Becker
Noeli Santos
Rosimeri Hendler C. Becker
Silvane Boff
Terezinha Scheffer

18.9) Grupo Filhas da Luz, Comunidade Rio do Terra

Maria Helena Leffa Zanella
Elci da paz Scheffer
Genoveva Scheffer
Eroni Andrade Schardosim
Maria Evaldt Schardosim
Débora Ramos Schardosim
Rejane Medeiros Scheffer
Janete Hendler
Maria Behenck
Lucia Behenck
Judite Behenck Selau
Terezinha Sparrenberger
Benta Model Ribeiro
Eli Ribeiro Jaeger

18.10) Grupo Nossa Senhora de Caravágio, BR 101

Maria Ferreira (*in memoriam*). Foi uma grande trabalhadora nas comunidades rurais com partos naturais.
Noeli Justim Mesquita (*in memoriam*)
Adelma Azevedo Pereira
Clemencia P. Mesquita
Isolina C. Germano
Olina S. Santos



18.11) Comunidade Três Forquilhas

Celi de Aguiar Machado

Olga Gomes

Saturna

Dona Vroni

18.12) Grupo Esperança, Comunidade Três Passos

Geni Martins

Maria Carlos

Maria Evaldt Steffen

Marta Steffen Evaldt

Mauro Fernandes Martins

Neli Magnus Schuwanck

Regina Evaldt Martins

Rosane Cardoso Martins

Sida Steffen Evaldt

Tereza Schuwanck

Virgínia Martins Evaldt

Maria Schutz Esteffen, Dona Mariazinha (in memoriam).

18.13) Grupo Luz do Amanhecer, Comunidade Morro do Forno

Adelaide dos Santos

Amélia de Oliveira (in memoriam)

Balbino de Oliveira

Eliza Boff

Luiza Steffen da Silva

18.14) Grupo Flor do Campo e Comunidade da Pixirica

Cléris Mengue Carlos

Eliana Rosa Carlos

Terezinha Bedinot Mengue

Maria Mengue Carlos

Marilane Selau

Zenir Baltazar Gonçalves



18.15) Grupo Beija Flor , Comunidade de Lajeado

Kátia Sílvia Bauer

Luiza Baltazar

Maria Bauer

Maria Schutz

Saturnina Schutz

Zilda Schutz

18.16) Grupo Vida Natural, Comunidade Rua Nova (Mampituba)

Ana Maria Martins

Dezina Rocha Lumertz

Regina Pinto dos Santos

Maria Cristina S. Lumertz

18.17) Grupo Comunidade São Jacó

Alzira Muller (*in memoriam*)

Avani de Lourdes Lumertz

Elza Marcelino

Maria Scarpari

Tereza Evaldt

Terezinha Gonçalves

Terezinha Marcelino

18.18) Grupo Comunidade do Puca

Erondina Leffa Hendler

José Leffa Hendler

Palmira Pacheco Leffa

18.19) Grupo Mãe Natureza, Comunidade da Piratuba

Adelair S. Bauer

Ana Vaci C. Munari

Andrelina S. Pereira

Geneci S. Rocha

Madalena Dalpiaz

Maria Ernestina Lentes (D. Lourdes)



Maria Odete Valim Bauer
Neida S. Mengue
Taniamara J. Bauer

18.20) Grupo Anjos da Natureza, Comunidade de Jacaré

Zeni M. Cardoso
Maria P. Schardosim
Leci M. Benck Hanhm

18.21) Grupo As Margaridas, Comunidade São Bráz

Antonina Bittencourt da Rosa
Geneci Mengue B. Santos
Olivia da Rosa Machado
Elone Oliveira' Paulo
Irene Bittencourt

18.22) Grupo Ondas do Mar, Comunidade Arroio do Sal

Giulia M. Scheffer de Matos
Licia Pereira Dalpozzo
Maria de Fátima P. Cardoso
Benta Ribeiro Scheffer

18.23) Grupo Filhas da Esperança, Comunidade Solidão (Maquiné)

Lisiani Gonçalves da Rosa...
Maria Teresa Gonçalves,
Vilma Rodrigues da Silveira,
Margarida Alves,
Caroline de Souza Borba

18.24) Grupo N. Sra. Aparecida, Comunidade Morro do Chapéu

Maria Goreti Justo,
Saturnina Schwanck
Gelenir Cardoso



Maria Oliveira Lima

18.25) Grupo Por Amor à Vida, Comunidade Boa União

Celi Aguiar Machado

Dilma S. Silva

Aldira Model da Silva

Sueli Fernandes de Souza

Maria Fernandes Azevedo

Gerci S. Germam

18.26) Grupo da Mata, Comunidade Cerrito e Barra do Ouro (Maquiné)

Adenir Fotelli

Maria Aínda D.

Terezinha Menegaz

Veroni Monteiro da Silva

Marieta da Silva

Veroni Pessi

18.26) Grupo Comunidade Roça da Estância

Altemir Silveira da Costa - "Tiriva"

Dona Venina

Dona Ana Maria Selau

Joventino e sua Mulher

Ana Maria Cunha Selau

Celina Barcelos

Venina da Silva Goncalves

Tereza Duarte da Silva

Antonia Selau

18.27) Grupo Comunidade Alto Rio de Dentro

Eva Schardosim Selau

Marli Schefer Selau

Kátia Cilene Selau Bittencourt

Jussara Selau



Jucimara Selau

18.28) Grupo comunidde Chapada Morro Bicudo

Malvina Ramos Martins (*in memoriam*)

Alzira Ramos pereira (*in memoriam*)

Terezinha Pereira Ramos (*in memoriam*)

Cleuza Padilha

Lúcia Martins Selau

18.29) Grupo Comunidade do Rio da Invernada

Maria Izolina ramos (*in memoriam*)

Terezinha Calegari

Vanilda Ramos

18.30) Grupo Comunidade do Taquaruçú

Lúcia Teixeira da Costa

Maria teixeira

18.31) Grupo Viva a vida (Osório)

Celia Maria Guasseli

Olga Anflor Gomes

Pedra Maria de Oliveira

Lorena Munari

Marilda R. Simon

19) CENTRO ECOLÓGICO (IPÊ)

Ana Luiza Meirelles

Anna Ekinrd (Suécia)

César Volpato

Katarina Sivers

Lena Chistina Tronrs

Maria José Guazzelli (fundadora do Centro Ecológico)

Melanie (Bahamas)



20) Grupo comunidade de Ipê

Adriana R. Ceron
Eneir Lúcia Chiarello Balancelli(Emater)
Gelcy Susin Zampeiri
Ir. Verônica Lisa Simioni
Irene Andretta Parisotto
Ivânia de Alexandre Ziliotto
Jorgita DamiNI
Regina Araújo
Regina Marcanzoni

21) Comunidade Santo Antônio(Bento Gonçalves)

Jucelina Bavaresco
Márcia Lazzarini
Lúcia Noemy Weiss
Vânia Marin
Vera Dalpubel
Rosane Giacomim
Sônia Belatto
Marli Gasperin
Neusa Ofélia Ferri
Terezinha Sessi
Vânia Marin

22) Grupo sede dos trabalhadores rurais (Grupo Renascer) Caxias do Sul

Rita tessaro
Zilda Bortoloto Signori
Helena Zaneti Degrori
Ida Sasseron
Renata Onsi
Honestá Zatta
Diva Andelieri
Nair Scariot
Josefina Brustolin
Beatriz Nicoleti Uez



Odete Faguerazzi
Carmem Bazzi
Ana Maria Rech
Terezinha Suliani
Marlene Bampi

23) Outros grupos que participaram do projeto:

Comunidade Nossa Senhora de 2 de Julho (Antônio Prado)
Comunidade São Jorge linha Schiochetc Lala (Antônio Prado)
Comunidade Santana (Antônio Prado)
Comunidade Clube de Mães do Bairro Cruzeiro (Caxias do Sul)
Comunidade do Bairro São José (Caxias do Sul)
Comunidade Nossa Senhora de Fátima (Caxias do Sul)

24) Assessoria aos grupos de mulheres nas comunidades:

Maria José Guazzelli,
Ir. Terezinha Cardoso (*in memoriam*),
Ana Meireles,
Pe. João Schio (*in memoriam*)
Júlio Giordani,
Mari Maule,
Lorena Rizzi,
Joceli Veadrigo (Pícola),
Jumi Veadrigo,
Glória Maria Saúgo
Delvino Magro (*in memoriam*), criador do Bioferti





Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades





Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades





Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades





Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades





Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades



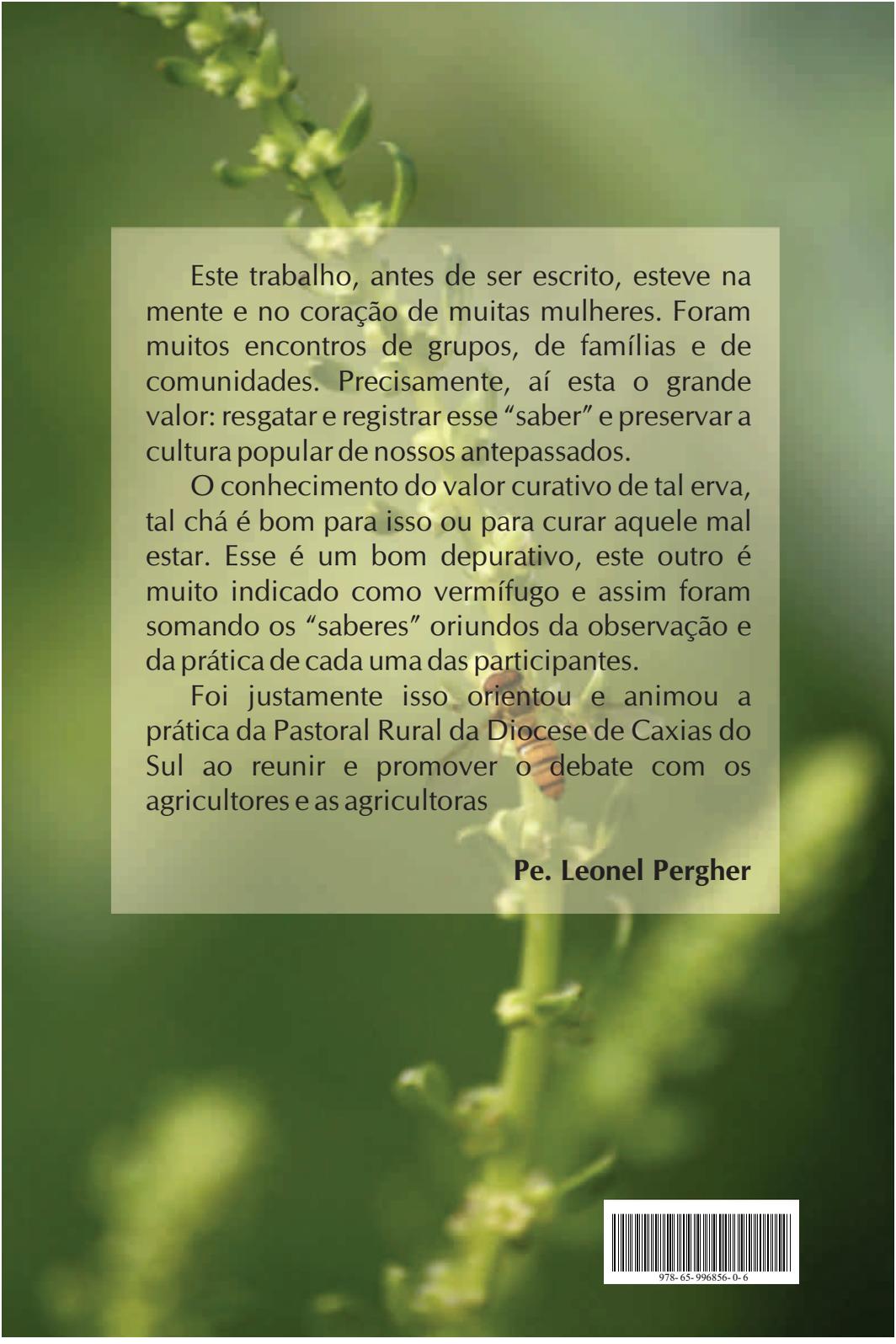


Armazenamento e dispensação dos fitoterápicos nas comunidades









Este trabalho, antes de ser escrito, esteve na mente e no coração de muitas mulheres. Foram muitos encontros de grupos, de famílias e de comunidades. Precisamente, aí está o grande valor: resgatar e registrar esse “saber” e preservar a cultura popular de nossos antepassados.

O conhecimento do valor curativo de tal erva, tal chá é bom para isso ou para curar aquele mal estar. Esse é um bom depurativo, este outro é muito indicado como vermífugo e assim foram somando os “saberes” oriundos da observação e da prática de cada uma das participantes.

Foi justamente isso orientou e animou a prática da Pastoral Rural da Diocese de Caxias do Sul ao reunir e promover o debate com os agricultores e as agricultoras

Pe. Leonel Pergher



978-65-996856-0-6