



JOANA DA SILVA GROMOSKI

REALIZAÇÃO

DIVERSIDADE CULTURAL

SECRETARIA DA MINISTÉRIO DA



EDITAL DE SELEÇÃO PÚBLICA Nº 01, DE 26 DE ABRIL DE 2018 CULTURAS POPULARES: EDIÇÃO SELMA DO COCO CATEGORIA: MESTRES E MESTRAS

APOIO



Associação Despertar



Catavento Produção Cultural

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Joana da Silva Gromoski e Carmen Tereza Salvini Pesquisa e Redação: Fernanda Ben e Juciéli Gromoski Capa e Diagramação: Vagner Bozzetto Impressão: Schaefer Impressos



Plantas Medicinais Dona Joana - Um pouquinho da história

Joana da Silva Gromoski, conhecida popularmente como *Dona Joana* é uma mestre de sabedoria popular do segmento das plantas medicinais. Além da sabedoria herdada dos antepassados, ela sempre buscou aprofundar seus conhecimentos nas formações promovidas pela Pastoral da Saúde, pelo Movimento das Mulheres Camponesas (MMC) e na Associação Pitanga Rosa. Ministra oficinas relacionadas ao uso dos chás e plantas medicinais nas unidades de saúde, clubes de mães, grupos de gestantes, escolas da localidade e região.





Dona Joana usa os chás e preparados caseiros extraídos das ervas medicinais para prevenção e cura de várias doenças que contagiam crianças, jovens e adultos que procuram a medicina popular como alternativa. Reside na comunidade rural de Linha Bonita, município de Águas Frias, atendendo as comunidades do município e localidades circunvizinhas.

O Horto de Plantas Medicinais Dona Joana reúne cerca de 12 participantes que residem na localidade e nas comunidades vizinhas, com a finalidade de manter e preservar saberes e práticas de plantio, cultivo e processamento de plantas medicinais, bem como a alimentação saudável.

A iniciativa foi viabilizada e incentivada no ano de 2017 por um coletivo de entidades públicas e privadas da localidade e região – Município de Águas Frias; Secretarias Municipais de Agricultura, Saúde, Assistência Social, Educação, Cultura, Esporte e Turismo; Sintraf; Epagri; Movimento das Mulheres Camponesas (MMC); Grupo de Idosos Força e Trabalho; Sebrae; Catavento Produção Cultural; Pastoral da Saúde; e Clubes de Mães – com a finalidade de estruturar um espaço de cultivo, preparo e processamento de plantas medicinais. A intenção é também multiplicar essa iniciativa em outras comunidades e bairros do município e da região.

Sobre o Projeto

A iniciativa *Plantas Medicinais Dona Joana* foi inscrita em maio de 2018, na categoria Mestras da Cultura Popular, do Edital de seleção pública n. 01, de 26 de abril de 2018, Prêmio Culturas Populares: Edição Selma do Coco, viabilizado pela Secretaria da Cidadania e Diversidade Cultural do Ministério da Cultura.

A iniciativa foi reconhecida e com a premiação foram realizados os seguintes produtos: cartilha com receitas e recomendações de uso das plantas medicinas, bem como a importância do cultivo e processamento das mesmas; oficinas com crianças, jovens e adultos para transmissão dos saberes, enfatizando a relevância do plantio e cultivo das ervas medicinais para a saúde e qualidade de vida.

Além disso, a proposta visou estimular a implantação de hortos de plantas medicinais para reprodução e manutenção dessa atividade em outras comunidades e localidades da região oeste catarinense.

Desejamos que esse material instigue reflexões, suscite novas práticas, escolhas e condutas de vida. E que possa ser uma fonte de conhecimento e iniciação à pesquisa para professores e estudantes, além de permitir à comunidade se reconhecer e rememorar conhecimentos tradicionais que fazem parte do nosso dia-a-dia.

Boa Leitura!



Contato e Localização

Plantas Medicinais Dona Joana Linha Bonita, Águas Frias, SC Fone: 49 99805 5043 ou 49 98836 3008





O uso de ervas e plantas medicinais constituem uma prática que acompanha a humanidade desde tempos imemoriais. As ervas tem o poder de eliminar as dores não só do corpo, mas da alma.

De acordo com a sabedoria popular e os ensinamentos herdados dos grupos indígenas, as plantas possuem consciência e respondem aos estímulos externos. Como já diziam Von Martius (1794-1868): "As plantas medicinais brasileiras não curam apenas, fazem milagres." Essa frase define bem o potencial das nossas ervas medicinais. É com elas que curandores, curandeiras, benzedores e benzedeiras preparam xaropes, chás, pomadas, compressas e compostos a base de plantas que são cultivadas nos quintais das casas.



Na região oeste catarinense, esses saberes são uma herança cultural dos povos indígenas e dos descendentes de africanos que habitavam a região oeste catarinense, cujos saberes foram se combinando aos usos e costumes dos caboclos e descendentes de migrantes que tiveram a oportunidade de conviver com curandores, curandeiras, benzedores e benzedeiras durante o período da colonização.

E, apesar da medicina tradicional ser, nos dias de hoje, uma realidade presente até mesmo nas comunidades mais remotas do Brasil, as práticas de cura que aliam o uso de plantas medicinais à rituais de cura tais como benzimentos e rezas, ainda são muito presentes no imaginário popular dos brasileiros. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) demonstram que, nos últimos tempos, 80% da população mundial fez uso de algum tipo de planta com propriedades medicinais e que essa prática tem colaborado na prevenção e cura de várias doenças.





INSTRUÇÕES DE COMO CULTIVAR, PROCESSAR E UTILIZAR AS PLANTAS MEDICINAIS

2.1 O cultivo e a conservação das ervas¹

O preparo de chás, compostos, pomadas, dentre outras formas de uso das plantas depende, em muito, de condições adequadas de cultivo, colheita e conservação. Assim, algumas regras básicas são observadas pelos mestres e mestras em suas hortas, pomares e jardins: a orientação solar, o tipo de solo e as épocas adequadas ao plantio e à colheita.

Outro diferencial em relação à agricultura de larga escala é que inexiste a ideia de "erva daninha" na sabedoria popular, ao contrário, as plantas são reconhecidas pelas suas propriedades nutritivas, terapêuticas ou farmacológicas e a diversidade é bem vinda e apreciada.

Para cultivar plantas medicinais em casa é importante destinar um espaço fora do alcance dos animais domésticos, da circulação de pessoas e afastado de fontes de poluição. Também é indicada a atenção quanto ao:



- Tipo de solo: cada planta tem uma preferência que deve ser observada;
- Incidência solar: há plantas que preferem maior ou menor incidência solar e regas mais ou menos frequentes.
 Pesquise ou pergunte aos mais velhos a respeito;
- Preparo dos canteiros: ao preparar os canteiros para o plantio, prefira sempre adubo orgânico;
- Esteja atento às fases da lua: elas interferem no plantio, no desenvolvimento e na colheita das plantas.

¹ As informações desta página foram retiradas da cartilha escrita por: SALVINI, Carmen T. el al. **As ervas do sítio**: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

Se você quiser saber mais sobre como cultivar plantas medicinais, leia o *Guia prático de Cultivo de Plantas Medicinais*, elaborado por Celma D. de Azevedo e Maria Aparecida de Moura. Ele está disponível gratuitamente nesse link: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf

Saiba Mais: como colher, conservar e utilizar as plantas!

- O melhor horário para a colheita é pela manhã, antes do sol nascer;
- Secar as plantas à sombra, preferencialmente sobre um pedaço de tecido branco, papel ou bacia de inox, em local fresco e fora da umidade;
- Cuidado com o ato de lavar a planta: quanto mais lavar, mais se perde o princípio ativo;
- Procure saber a procedência da planta e evite utilizar plantas sujas ou de origem desconhecida;
- Tomar muito cuidado com a umidade, calor, insetos e animais;
- Não é recomendado colher as plantas nos horários em que o sol está quente ou em dias de chuva, pois as plantas se protegem dos fenômenos climáticos e "escondem", por assim dizer, seu princípio ativo.

O processo de secagem poderá ser realizado:

- Na sombra, num ambiente seco e limpo;
- Em estufa ou forno fracamente aquecido (entre 40 e 50 graus);
- Ao sol da manhã;

Observação importante: As plantas aromáticas não devem ser secadas ao sol.

Fique atento ao recadinho da Dona Rosa!

"Se eu não conheço a procedência da planta eu prefiro não fazer o chá. Você tem que ter segurança do que esta preparando, por isso o cuidado com o cultivo e a colheita das ervas". (Rosalina Nogueira da Silva).

2.2 O Preparo e as propriedades das plantas

No preparo do chá, primeiramente, deve-se identificar a planta e suas propriedades. Pode-se coletar raízes, cascas, sementes, flores ou folhas. As sementes devem estar maduras e secas. A madeira, a casca e as raízes podem ser colhidas em qualquer época, mas, de preferência, fora do tempo de crescimento ou circulação da seiva (na lua minguante durante o inverno).

Na sequência, apresentaremos o nome de algumas ervas e a recomendação de utilização²:

NOME POPULAR E CIENTÍFICO Alcachofra	USOS MAIS COMUNS Hepatite, ácido-úrico,	FUNÇÃO FITOENERGÉTICA DA PLANTA³ Elimina mágoas do passado, ajuda a dar limites na vida, elimina a
Cynara scolymus	auxilia na digestão, colesterol, obesidade, tireoide, pressão alta. Contém: cálcio, ferro, potássio, magnésio, manganês e sódio. Não recomendado para lactantes.	tensão emocional, os efeitos da quimioterapia, ajuda a ter paciência e estar tranquilo, gera vitalidade.
Alecrim Rosmarinus officinalis	Depressão, ansiedade, vertigens, cansaço físico e mental, má circulação, insônia, colesterol. Abortivo e não é recomendado no período menstrual.	Libera traumas, medos e outros aspectos negativos registrados no ser, que estão "adormecidos". Gera vontade de mudar e conhecer o novo, incentiva a pessoa a ter sabedoria para viver e amar.
Artemísia Artemisia vulgaris	Reduz as dores pós- parto e é indicada para fertilidade, regulação do fluxo menstrual, cisto no ovário e Tensão Pré Menstrual (TPM).	Estimula a fertilidade, regula o fluxo menstrual, reduz efeitos da TPM, reduz cistos no ovário e miomas no útero, reduz dores pós-parto, prepara energeticamente o ventre de mulheres que desejam engravidar.
Baleeira Cordia bervenacea	Osteoporose, coluna, dores nas juntas, artrite, analgésico, anti- inflamatório, amigdalite. Pomada contém cálcio. Como tempero, pode substituir o caldo de galinha.	Proporciona uma sensibilização no ser, favorecendo que venham a tona os sentimentos e emoções que estão desiquilibrados.
Cambará Goechnatia	Aumenta a imunidade, previne resfriados, gripe e elimina catarro e rouquidão.	Cria imunidade energética na região da garganta, melhora a fala, a voz e a dicção, elimina o catarro e a rouquidão.

2 Tabela retirada da cartilha de BEN, Fernanda; FOSSA, Andréia da Silva. **Pitanga Rosa**: sabedoria tradicional aplicada ao cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense. Pinhalzinho, SC: Catavento, 2016.

³ GIMENES, Bruno J. **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.

Calêndula Calendula officinalis	Qualquer tipo de alergia, feridas e queimaduras. Utilizada na elaboração de pomadas e sabonete.	Cria responsabilidade pelo ciclo da vida, traz vontade de ter filhos com amor e respeito. Gera satisfação por aquilo que se tem, ajuda a criar vínculo de carinho e respeito pelos seres em geral, a encontrar sua missão pessoal na vida e saber realizá-la, adiciona alegria e amor a vida, eleva a frequência dos pensamentos.
Camomila Chamumila recucita	Acalma e relaxa em casos de nervosismos e hiperatividade. Ajuda a eliminar o estresse e o medo.	Elimina a raiva, o ódio, as mágoas; ajuda a ter esperança e saber perdoar, elimina o medo e a falta de fé. Gera otimismo e elimina o estresse emocional. Acalma e relaxa em casos de nervosismo e hiperatividade.
Carqueja Bacharis genistelloides	Fígado, diabete, fortificante do estômago e cérebro, próstata, gastrite, anemia e infecção urinária.	Atua contra doenças do coração, traz tolerância, limpa o sentimento de solidão, atua contra sentimentos de possessividade, o egocentrismo e o narcisismo. Em casos de câncer de pulmão e esôfago, úlcera, gastrite, eleva a imunidade energética.
Cavalinha Equisetum iemale	Reumatismo, próstata, hidropisia, intoxicação, hemorragia em geral, esfoliante, sistema reprodutor feminino, pulmão, anemia, fortalece o organismo. Contém selênio. Recomendado para banhos vaginais, feridas, aftas, fraturas.	Limpa energeticamente o sangue, gera doçura na vida e no amor; elimina o ódio sem causa; aflora novidades para alegrar a vida; elimina a raiva; acalma o espírito; limpa ao sentimento de inveja e ciúme em relação ao próximo.
Dente de leão Taraxacum officinale	Fígado, depurativo, gases, anemia, diabetes, fortificante dos nervos e cérebro.	Estimula a pessoa a agarrar as oportunidades da vida, contentarse com as coisas que tem e com quem é, ser feliz naturalmente, saber valorizar tudo e todos; eleva a autoestima; gera humildade e sentimentos de gratidão.
Espinheira- santa Maytenus ilicifolia	Úlcera do estômago, gases, ácido úrico, cicatrizante, dores, gastrite, azia.	Elimina vertigens, desintoxica o campo energético do sangue, purifica os sentimentos de amor e compaixão. Ajuda a filtrar as emoções.

Fáfia Pfaffia paniculata Gengibre Zingiber officinale	Tônico em geral, estresse, labirintite, energético para a memória, fortalece o organismo, artrite, artrose, digestivo, estimulante. Não é recomendado para pessoas explosivas. Vômito, rouquidão, renite, tosse, faringite.	É descongestionante nasal, sedativo, calmante e indutor do sono, gera efeito "sossega leão". Desliga a pessoa da realidade conflitante. Gera um estado de silêncio e diminui a hiperatividade e a ansiedade. Cria simpatia nos relacionamentos, alegria, amorosidade, doçura, intimidade e companheirismo. Elimina o mau humor nas relações e traz simplicidade para resolver problemas com o parceiro.
Hibisco Hibiscus sabdariffa	Calmante, digestivo, desintoxicação do corpo, elimina as gorduras. Indicado para que as pessoas consigam sentir os prazeres da vida.	Elimina o excesso de consumismo material, o tabagismo, estimula a aproveitar a vida, ser realista, ter os pés no chão, saber amar coerentemente, sabendo dizer não quando necessário.
Hortelã Mentha crispa	Vermes, vômito, digestivo, anemia, próstata e cólicas.	Abre caminhos na vida. Ajuda a entender e trabalhar as dificuldades com o pai; elimina a hipocrisia e a falsidade, gera efeito analgésico, elimina fibromas, reduz o estresse.
Hortelã – levante Menta sylvestris	Age em todo o organismo, fortalecendo o sistema imunológico, descongestiona os pensamentos e expande a consciência.	Limpa a mente e o campo energético, desacelera a atividade mental, transmuta as energias densas de ordem mental e formas de pensamento, alivia tensões.
Louro Laurus nobilis	Digestivo, mau hálito, regulador de fluxo menstrual, diabetes. O banho de louro é relaxante e bom para reumatismo.	Elimina energias densas de origem espiritual, cria um campo energético espiritual, traz a força da energia divina para purificar os campos de energia e os ambientes em geral. Traz a força de Deus para o mundo físico.
Marmelo Cydonia oblonga	Fortalece a pessoa, estimula a memória e a concentração. Estimula a paciência e o equilíbrio emocional.	Alivia dores locais, desincha, cria um efeito sedativo, calmante e protetor local. Aumenta a vitalidade e regula a atividade celular local. Auxilia contra qualquer processo de multiplicação indesejada. Estimula a paciência, a perseverança e o equilíbrio emocional.

Melissa Melissa officinalis	Febre, menopausa, varizes, depressão, fortalece útero e nervos.	Ajuda a superar divórcios complicados, ser doce, saber viver e amar, criar conduta de honestidade, eliminar traumas de maus tratos na infância, discórdia, medo de aranhas e bichos peçonhentos. Traz consciência da infância para melhor entender o presente.
Orégano Origanum vulg	Sedativo (dor de cabeça), estimulante biliar.	Ajuda a estruturar a sua moradia, casa, convívio, a se instalar e criar raízes; criar projetos duradouros e concretos. Estimula a honrar compromissos e acordos cumprir promessas e construir uma história de vida.
Pariparoba Pothomorphe umbellata	Estômago, fígado, pâncreas e úlceras.	Acalma os instintos, diminui a fúria, elimina o machismo e a hiperatividade. Ajuda a relaxar e a evitar o estresse físico. Elimina a mesquinharia e o materialismo excessivo. Valoriza a família, a moral, a ética e ajuda a ter conduta íntegra.
Quebra-pedra Phyllanthus niruri	Cálculos renais, hepatite, azia, próstata, dores nas costas e juntas. Planta dilatadora não recomendada para gestantes e para quem tem problema de coração.	Torna os relacionamentos mais simples, ajuda a se soltar para o amor, entender o respeito os desafios dos outros, harmonizar relacionamentos conjugais, trabalhar em equipe, ter foco nas metas e nos objetivos, aprender a perdoar e a filtrar emoções.
Sálvia Salvia officinalis	Depressão, catarro, tosse, tremores nas mãos, fígado, digestivo, dor nos membros, memória, manchas brancas. É uma fonte de cálcio.	Ajuda a poder explicar as coisas de forma científica, criar argumentos que convençam, saber explicar de forma correta de acordo com o público expectador, usar linguajar criativo e dinâmico, ser criativo e rápido nas palavras, estimula o dom da palavra falada.

Fonte: elaborada pelas autoras e Gimenes, 2016.



Na sequência, selecionamos algumas receitinhas bem conhecidas na nossa região, preparadas por Dona Joana com as plantas medicinais e compostos caseiros.



Chá para Colesterol

Alcachofra
Asa Peixe (mata campo)
Amora branca
Chá de bugre (guaçatonga)
Ilitro de água

Misturar um punhadinho de folhas das plantas em um litro de vinho e deixar descansar por 10 dias. Coar e tomar 2 colheres de sopa 3x ao dia.

Chá para os rins e ácido úrico

Picão preto Quebra pedra Salsaparrilha Nogueira (noz pecã) Chapéu de couro

Misturar uma colher de planta seca em uma xícara de água fervendo. Tomar duas xícaras de chá por dia, durante 15 dias.

Chá digestivo

Marcela Alecrim Hortelã Canela

Misturar uma colher de cada chá em uma xícara de água fervendo e deixar abafado por 15 minutos. Depois, tomar aos poucos.

Chá antibiótico e anti-inflamatório

Folhas de tansagem Água fervendo

Colocar uma colher de folhas de tansagem seca para cada xícara de água. Tomar, no mínimo, duas xícaras por dia aos poucos, durante 7 dias.

Diabetes

Pata de vaca Cipó insulina Dente de leão Araçá do campo Jambalão Nogueira peçã

Misturar, em uma xícara de água fervendo, uma colher de chá seco. Deixar descansar, coar e tomar 3x ao dia, durante 15 dias.

Pomada de Calêndula

700 gramas de vaselina cremosa 2 colheres bem cheia de banha 100gr de cera de abelhas 300gr de flores de calêndula seca

Derreter a banha e fritar as calêndulas. Depois de fritas, coar. Misturar a cera até ficar bem líquida. Adicionar a vaselina, sempre mexendo bem até ficar uma mistura líquida. Colocar em potes e armazenar em locar seco e fresco.

Essa pomada serve para picadas de insetos, queimaduras e assaduras.

Óleo para massagem -Dores musculares

Em um recipiente de vidro, um punhadinho de canfora de haste, erva baleeira, centelha asiática, Jambu (conhecido popularmente como anestésico), 10 gotas de óleo de sucupira e cobrir com óleo de girassol.

Ferver em banho-maria por 30 minutos. Deixar descansar por dez dias.

Óleo para torções e hematomas

Em um recipiente de vidro, um punhadinho de canfora de haste, arnica, canfora de pedra. Cobrir com vaselina líquida e deixar descansar por 10 dias.

Depois, basta coar.





E não é que com as plantas tem até poesia, música e oração! Seguem algumas pra você conhecer, se inspirar, sonhar e viver uma vida com mais saúde, equilíbrio e harmonia!

O poder das plantas na cura das doenças

Desde os tempos medievos Nossos sábios ancestrais Quando surgia um problema De doenças corporais Seu médico e sua farmácia Estavam na eficácia Das Plantas Medicinais

As plantas são seres vivos Que têm no caule e nas flores, Nas raízes e nos frutos Poderes superiores De essências e extratos Com requisitos exatos Para curar nossas dores

A casca de certas árvores,
A folhagem, as sementes
Trituradas, feito chá
Ou compondo emplastros quentes
Quando uma doença aperta
Sendo na medida certa
Tem salvo muitos doentes

Autor: Manoel Monteiro

Plantas medicinais

Em toda a face da terra As plantas medicinais Desde o princípio da vida Para os homens são vitais Sobre os bancos arenosos Ou nos charcos pantanosos Brotam em todos locais

Em cada planta por certo Há algo pra se tirar Na raiz, na casca grossa Na folha, em qualquer lugar Onde a gente põe mão Na raiz ou no pendão Tem substância pra dar

Outras são plantas caseiras Mais conhecidas da gente Transformadas em xarope Inalação ou chá quente Que faz-se após a infusão Para uma degustação Se estiver ou não doente

O BOLDO é planta presente No mundo medicinal Bom pro fígado e também Digestivo estomacal Para a hepatite aguda E a acidez, não se iluda O boldo combate o mal A CAMOMILA afinal Anti-inflamatório é Toda cólica e colite Ela põe em marcha ré Antialérgica, ela traz Um sentimento de paz Por ser calmante de fé

MACELA flor perfumada É usada em travesseiro Para acalmar a pessoa Relaxando o corpo inteiro E no chá é digestiva Para azia é flor ativa Recuperando ligeiro

Nós temos o SABUGUEIRO
Forte pra fazer suar
E quando a pessoa sua
Começa a dela expulsar
Tosse, gripe, resfriado
Caxumba e sarampo, é dado
Efeito espetacular
De excelente sabor
É descongestionante

HORTELÁ acaba gases Cessa o vômito irritante Do estômago é sedativo Tem efeito curativo E sensação refrescante

Autor: Abdias Campos Folhetaria Campos de Versos



REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Celma D.; MOURA, Maria A. de. **Cultivo de Plantas Medicinais**. Guia Prático. Manual Técnico n. 27. Niteroi/RJ: programa Rio Rural, 2010. Disponível em: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf. Acesso em 08 de maio de 2014.

ALVAREZ, Mani. **Mulheres Curadoras**. Jornal 100% Vida, maio de 2012. Disponível em: http://gilsonsampaio.blogspot.com.br/2013/12/mulheres-curadoras.html. Acesso em 15 de abril de 2014.

AZEVEDO, Celma D. de; MOURA, Maria A. de. Guia prático de Cultivo de Plantas Medicinais. **Manual Técnico n. 27**. Niteroi/RJ: Programa Rio Rural, 2010. Esse guia está disponível no site: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27. pdf.

BEN, Fernanda; FOSSA, Andréia da Silva. **Pitanga Rosa**: sabedoria tradicional aplicada ao cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense. Pinhalzinho, SC: Catavento, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em:http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 07 de maio de 2014.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar. Ética do Humano** – Compaixão pela Terra. Petrópolis/RJ: Ed. Vozes, 1999.

CONSTITUIÇÃO da Organização Mundial da Saúde (OMS). Disponível em: http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html. Acesso em: 05 de maio de 2014.

CULTIVO de horta medicinal. Disponível em: Acesso em: http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/p05.pdf. Acesso em 01 de maio de 2014.

KORBES, Vunibaldo Cirilo, Irmão Korbes. **Receitas Botânicas. Plantas Medicinais.** 48 ed. Francisco Beltrão/PR: Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural, 1995.

PLANTAS Medicinais - manejo.

Disponível em: http://www.cantoverde.org/plantasmed03.htm. Acesso em 21 de abril de 2014.

PLANTAS Medicinais. O saber popular. Centro de Referencia e Assistência a mulher vitima de violência. Dionísio Cerqueira-SC, 2013.

SAITO, Maria L. **Cultivo de plantas medicinais**. Disponível e m:http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/Saito_CultivoPlantasMedicinais_000fdrb7e2s02wx5eo0a2ndxy1lirfvz.pdf. Acesso em: 20 de maio de 2014.

SALVINI, Carmen T. el al. **As ervas do sítio**: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

SALVINI, Leila et al. **Plantas Medicinais**: fonte de vida, atenção à saúde, sustentabilidade ambiental e cultural no oeste catarinense. Associação Despertar: Pinhalzinho, 2018.

Entrevistas

Joana da Silva Gromoski Rosalina Nogueira da Silva



OS 10 MANDAMENTOS DAS PLANTAS

- 1- Colher as plantas e saber que parte usá-las;
 - 2- Saber como prepará-las;
- 3- Saber a quantia e quanto tempo deve-se usar ou tomar;
- 4- Saber se a planta é para tomar ou para usar externamente;
 - 5- Conhecer os efeitos colaterais da planta;
- 6- Nunca tomar por muito tempo e nem começar com doses fortes;
 - 7- Conhecer a toxicidade da planta, saber se é abortiva ou não;
- 8- Conhecer o princípio ativo da planta e, em caso de dúvida, não usar;
 - 9- Sempre colocar a data de fabricação do remédio;
- 10- Saber que toda a planta tem seu princípio ativo e tóxico, por isso a dosagem deve ser respeitada.

