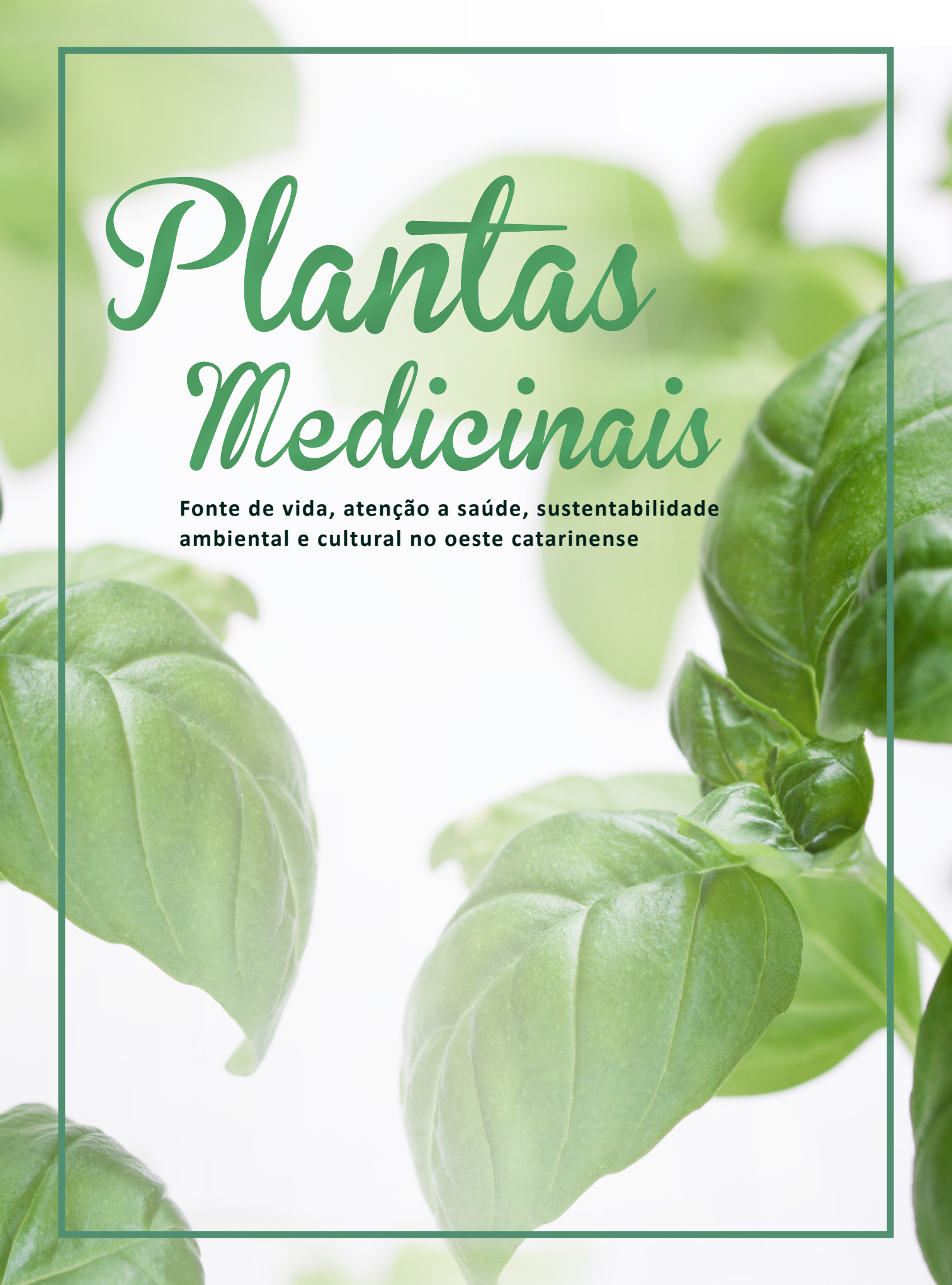


The background of the entire page is a close-up photograph of fresh green basil leaves. The leaves are vibrant green with visible veins and are slightly out of focus, creating a soft, natural texture. The entire composition is framed by a thin, dark green rectangular border.

Plantas Medicinais

**Fonte de vida, atenção a saúde, sustentabilidade
ambiental e cultural no oeste catarinense**

Plantas Medicinais: fonte de vida, atenção à saúde, sustentabilidade ambiental e cultural no oeste catarinense

Proponente



Ponto de Memória Mais Cultura
Associação Despertar

Realização



Edital de Chamamento Público N. 01/2016

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Carmen Tereza Salvini

Pesquisa: Fernanda Ben

Redação e organização: Fernanda Ben, Leila Salvini e Vagner Bozzetto

Fotografia: Carmen Tereza Salvini

Capa e Diagramação: Vagner Bozzetto

Coordenação Editorial e Impressão: Arcoires Produções

Projeto realizado com o apoio da Fundação Catarinense de Cultura, da Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esporte, do Estado de Santa Catarina, da Secretaria da Cidadania e da Diversidade Cultural, do Ministério da Cultura e do Governo Federal.

VENDA PROIBIDA





Sumário

Apresentação	06
I - O uso das plantas medicinais na história	09
II - Plantio, cultivo e processamento das plantas	10
2.1 Secagem e conservação das plantas	11
2.2 Uso e preparo do chá	11
III - Fomento e Sustentabilidade do cultivo e processamento das plantas medicinais	16
Considerações finais	20
Referências	22





Apresentação

A Associação Mais Cultura – atualmente renomeada de Associação Despertar – carrega em sua trajetória o ensino de trazer à luz diversos elementos da cultura dos grupos étnicos que viveram e ainda vivem no oeste de Santa Catarina. Ao promoverem ações que recuperaram, fomentaram e registraram os costumes, valores, modos de vida e tradições do povo oestino, aproximaram gerações que compartilham além do mesmo sangue, as mesmas raízes culturais.

Dentre os elementos culturais, destacamos nesse momento as ações das mestras de sabedoria popular que utilizam como base para tratamentos e prevenções de doenças, chás, pomadas caseiras, xaropes, infusões e banhos fazendo uso das plantas medicinais que habitam em nosso solo.

Para que esse saber fazer não se perca, ou escape por entre as mãos que curam, é que idealizamos esse projeto, o qual tem como objetivo realizar pesquisa, produção de material impresso e oficinas de formação de multiplicadores apresentando temas e discussões relevantes acerca das plantas medicinais como fonte de vida, atenção à saúde, sustentabilidade ambiental e cultural no oeste catarinense, especialmente nos municípios de Chapecó, Pinhalzinho, Saudades e Águas Frias.

Em termos operacionais, tal investigação compreendeu os quatro municípios mencionados e a primeira etapa do processo foi o mapeamento dos detentores/as dos saberes, os quais atuam nas comunidades e são reconhecidas como agentes de saúde, curandeiras e benzedeadas. Um dos principais critérios de seleção das participantes da pesquisa foi sua prática de cultivar plantas medicinais e preparar chás, essências, pomadas e outras fórmulas caseiras que tem como princípio ativo plantas medicinais que agem no tratamento e prevenção de doenças.

Tão importante quanto o reconhecimento da sociedade para com as agentes de cura, foi a colaboração das lideranças comunitárias e representantes das instituições culturais de cada município, os quais nos possibilitaram chegar até essas mestres. Após esse primeiro contato, nosso trabalho foi materializar e salvaguardar os saberes, os fazeres e as expressões desse patrimônio cultural imaterial das curandeiras, benzedeadas, agentes de saúde que atuam e são reconhecidas e lembradas pelas comunidades.

Os ricos momentos de conversas e aprendizados que tivemos, após processo de sistematização, resultaram em:

- a) Pesquisa e registro de informação com quatro mestres de sabedoria popular, detentoras de saberes que utilizam plantas e ervas medicinais na cura e prevenção de doenças;
- b) Elaboração de cartilha e banners contendo informações relacionadas ao cultivo e usos de ervas medicinais;
- c) Realização de 10 oficinas de formação de multiplicadores e/ou ações educativas com a finalidade de socializar os saberes tradicionais registrados, ao público alvo do projeto.
- d) Compilação e sistematização em relatório final, de sugestões para continuidade da iniciativa



de registro e salvaguarda dos conhecimentos tradicionais de benzedeiras, e curandeiras da região oeste catarinense.

Para além da salvaguarda e divulgação desse conhecimento, essa proposta contribuiu para a inclusão social, construção da cidadania e geração de emprego e renda, por meio de ações de fortalecimento das identidades culturais nas comunidades de abrangência do projeto. Nesse mesmo sentido, acabou por incentivar a produção e o uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos municípios parceiros; a capacitação de profissionais de saúde e educação em fitoterapia; o incentivo à produção de plantas medicinais como alternativa para qualidade de vida e saúde, nas comunidades rurais e escolas; o atendimento à comunidade escolar com o plantio de mudas de plantas medicinais; a valorização do conhecimento de hábitos como aspecto de qualidade de vida com responsabilidade e consciência em relação a sua saúde e a saúde coletiva.

Esperamos que as informações aqui compiladas lhes sejam úteis, lhes orientem, e também, lhes inspirem a fazer uso do poder das plantas no seu dia-a-dia. Boa leitura!





*“As plantas medicinais brasileiras
não curam apenas, fazem milagres.”*

Karl Friedrich Philipp Von Martius (1794–1868).



I

O uso das plantas medicinais na história

Atemporal, os usos de ervas e plantas medicinais atravessam os anos e as culturas, recebendo diferentes aplicações e significados. No oeste catarinense, a sensibilidade de reconhecer nas plantas seu poder curativo é herança cultural dos povos indígenas e dos descendentes de africanos que habitavam a região, que com o passar do tempo foram sendo combinados com os usos e costumes dos caboclos e descendentes de migrantes europeus que vivenciaram os atos de cura feitos por curandores e benzedores durante o período da colonização.

Filha e neta de colonizadores, Elise Maria Wickert Henn, recorda que durante sua infância, sua família utilizava “[...]” muito as ervas medicinais em casa. Nós íamos pouco ao médico”. Ela enfatiza que “assim como meu pai e minha mãe, repassaram pra mim algumas informações eu procuro repassar pros filhos as mesmas informações e muito mais sobre as plantas medicinais”. As heranças familiares são recorrentes no que tange o manuseio e identificação das plantas, por parte das pessoas que atualmente possuem esse conhecimento.

“Meu pai e minha avó, sempre usavam chás. A minha mãe também, sempre usava os chazinhos [...]” relata Joana da Silva Gromoski. Ela relembra que há tempos utilizava dos chás para cura de problemas de saúde, mas sua relação com o cultivo se deu a partir do ano de 2003, quando começou “[...]” a fazer uns cursinhos com a Rosalina, comecei a conhecer e a trazer mais plantas pra cultivar. Dai a gente foi aprender e sabia pra que servia cada chá”.

Davina Fátima Ferla recorda que sua relação com as plantas teve início ao acompanhar sua avó, a qual tinha funções de benzedeira, parteira e também preparava remédios com as plantas. Ela nos contou que “[...]” sempre tive esse olhar bem profundo pra questão das plantas medicinais. Eu me inspiro muito nela, o começo foi ali. E claro, anos depois, procurei vários cursos e conhecimentos na área. Isso até hoje”.

A busca por mais conhecimento na aplicação dos saberes aprendidos com os antecessores traz a evidência de que essa forma de cura é bastante presente no imaginário e na crença popular dos brasileiros, especialmente quando aliados à medicina tradicional, a qual é uma realidade presente até mesmo nas comunidades mais remotas do Brasil. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) reforçam essa afirmação, ilustrando que atualmente 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.

O acesso da comunidade às curas por meio das plantas medicinais, somente é possível através das ações de pessoas que investem seus esforços em conhecer cada vez mais o potencial dessas ervas. Davina, explica sua dedicação às plantas dizendo: “A gente vê tanto sofrimento, tantas pessoas e crianças sofrendo e ver elas se recuperando [...]” me dá um prazer enorme. E eu não tenho medo de nada. Entre não fazer nada e fazer alguma coisa, eu prefiro sempre fazer! O ser humano não é em parte, ele é um todo”.



II

Plantio, cultivo e processamento das plantas

A similitude nas práticas de cura foi o que uniu as mestras entrevistadas e nos possibilitou a realização desse trabalho, pois, elas têm em comum o cultivo de plantas medicinais em espaços em suas residências, seja em jardins ou hortos, todas elas recebem um cuidado especial, desde o momento do plantio até a colheita. Davina, explica que “Cada uma tem seu nome [...] tem que ter o cuidado de chegar perto dela, cumprimentar ela. No momento que você vai colher, pedir licença. Isso é essencial. Por isso que muitas plantas morrem, por que a gente vai lá e quebra. É como se você fosse lá e beliscasse, tira um pedaço do corpo dela. Elas também têm sensibilidade”.

Embora o cultivo aconteça bem pertinho de suas casas, nem todas as ervas são nativas desse solo, algumas, por sua função específica de cura, são trazidas de outros lugares do Brasil, e acabam por popularizarem-se entre aqueles que tem como ofício a produção de remédios a base de plantas medicinais. Davina nos contou que são poucas as ervas que ela cultiva vieram de outros lugares que não o este catarinense, dentre as quais estão “[...] a sucupira e a copaíba, que mando vim do Mato Grosso. O restante, cultivo e manipulo tudo aqui”.

Uma série de condições precisa estar favorável para o plantio, o cultivo, colheita e armazenamento das ervas, pois, interferem diretamente na qualidade e na eficácia do produto final, que são os chás, as tinturas, as pomadas, os unguentos, as garrafadas, dentre outras formas de uso das plantas. Nesse sentido, existem algumas regras que precisam ser observadas, tais como: a orientação solar, o tipo de solo e as épocas adequadas ao plantio e à colheita. Rosalina Nogueira da Silva chama a atenção para que olhemos para a lua, pois, ela “[...] também interfere no ciclo da planta. Numa lua ela tá mais aguada, na outra mais cheia. Sementes é bom colher na lua cheia ou minguante. Essas coisas da lua tem muito a ver com a planta”.

A relação dos mestres e mestras de sabedoria ao lidarem com as plantas é bastante distinta daquela empregada pela agricultura tradicional ou de larga escala, pois, no universo da fitoterapia, não existe a ideia de “erva daninha”, mas sim, o entendimento de que essas plantas têm suas propriedades farmacológicas específicas, e que essa diversidade é rica e precisa ser preservada.

Outra evidência no cultivo dessas plantas é a relação de amor e carinho com que são produzidas. Joana da Silva Gromoski nos conta que trabalha “[...] com as plantas com o maior carinho e vou por que gosto”. Davina traz à luz a relação de fé que está envolvida em todo o processo, para ela “O carinho e o amor que você tem que passar pra planta na hora do cultivo e da manipulação [...] a mentalização de toda a energia de limpeza e cura durante o processo, mais o ancoramento dos seres de luz que nos acompanham. Em nome de Deus sempre”.

Assim como as mestras de sabedoria exercem sua fé ao lidarem com as plantas, as pessoas que às procuram também precisam acreditar na cura através das propriedades da natureza, pois, “os resultados de um tratamento à base de plantas são mais lentos [...]. Mas elas têm energia, elas buscam te trabalhar

num todo, ela te dá uma purificação. A gente começa fazendo uma desintoxicação. Uma purificação do sangue que é o nosso combustível. As pessoas me procuram porque acreditam e sabem que esse tratamento resolve. [...] A gente tem que confiar e confiar realmente”, explica Davina.

Aos poucos as informações sobre a veracidade da cura pelas plantas vão se disseminando, tomando corpo e ganhando credibilidade por parte das pessoas, até então leigas ou incrédulas. Joana exprime certeza ao dizer que “[...] quem começa a mudar a vida e os hábitos de se alimentar, ter uma base em casa natural, uma horta e usando os chazinhos que conhece”. Ela relata que além dela existe um grupo de mulheres para dar prosseguimento a esse tipo de prática, pois “[...] se fosse só pra mim, eu tenho conhecimento pra me defender, mas estou estudando pra ajudar outras pessoas. Por isso tenho que saber mais”.

Nesse quadro selecionamos algumas dicas valiosas que podem lhe ajudar no cultivo das plantas medicinais em casa:

- É importante destinar um espaço fora do alcance dos animais domésticos e da circulação de pessoas e afastado de fontes de poluição;
- Cada planta tem uma preferência por determinado tipo de solo que deve ser observada;
- Há plantas que preferem maior ou menor incidência solar e regas mais ou menos frequentes, pesquise ou pergunte aos mais antigos a respeito;
- Ao preparar os canteiros ou covas para o plantio, prefira sempre adubo orgânico;
- Esteja atento às fases da lua: elas interferem no plantio, no desenvolvimento e na colheita das plantas (veja o que disse Dona Rosalina).

Secagem e conservação das ervas

Tão importante quanto a produção das plantas é a sua conservação depois de retirada da natureza. Korbes (1995) orienta que o processo de secagem pode ser realizado de três maneiras: 1) à sombra, em um ambiente limpo e seco; 2) Em estufa ou forno, o qual deve estar em temperatura baixa, que varie entre 40 e 50 graus; ou 3) Ao sol da manhã, lembrando que as plantas aromáticas não devem ser secadas ao sol.

Como devo colher, conservar e utilizar as plantas medicinais?

- O melhor horário para a colheita é pela manhã, até as 10h;
- 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, muito calor, insetos e animais.

Uso e Preparo do Chá

O chá, tão popular em algumas culturas com a inglesa, tem a função de aproximar as pessoas, ser um motivo para o encontro. O chá tem essa característica, de acalento, proteção. O chá nos nutre fisicamente e estimula sensações, sabores e aromas que envolvem também a nossa alma.



Sua função enquanto cura de doenças data 1600 a.C na civilização egípcia. Azevedo e Moura (2010) descrevem que há mais de 5.000 anos os chineses utilizam o princípio ativo das plantas e ervas medicinais para utilizar suas propriedades terapêuticas. Mesmo sendo tão popular o uso dos chás, antes de seu preparo é preciso saber a procedência dessa planta, pois, como alerta Rosalina, “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”.

Somada à procedência, conhecer os princípios ativos da planta que se escolheu para confeccionar o chá é de extrema importância, pois em vez de promover a cura, pode lhe causar sensações desagradáveis. O chá pode ser feito de raízes, cascas, sementes, flores ou folhas, cada qual com sua especificidade de colheita. “Cada planta tem o seu ciclo. Tem planta que tem mais princípio ativo na época que esta **florida**. Tem outras plantas que precisa colher a **raiz** delas na época que tá menos aguada. As **folhas** devem ser cultivadas quando estão bem adultas e, preferencialmente de manhã cedo antes que o sol fica forte”, nos ensina Rosalina.

Rosalina também nos alerta que, “na hora da chuva e do sol forte a planta se protege das condições climáticas e escondem seu princípio ativo”, por isso, preste bem atenção a essas orientações para poder usufruir o melhor que cada planta tem a lhe oferecer. Vale lembrar que 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).

Quanto de cada erva devo usar para os preparos? As características diferenciadas de cada planta interferem diretamente na dosagem e forma de uso, mas temos algumas dicas:

- 20 gramas de erva verde para um litro de água;
- 10 gramas ou menos de erva seca para um litro de água, depende da erva;
- uma colherada de erva seca – 2 gramas
- uma colherada de erva verde – 5 gramas

ATENÇÃO: A mesma quantidade de vegetal verde pesa, mais ou menos, o dobro do seco. Por exemplo: devemos usar 20 gramas de planta verde para um litro de água, e só 10 gramas ou menos, de planta seca para um litro de água. (KORBES, 2005).

Durante o preparo, lembre-se de que as **plantas secas** necessitam **mais tempo** de infusão, e também, que não é recomendável usar durante muito tempo o chá da mesma erva. É bom parar ou trocar por outra com, mais ou menos, as mesmas propriedades medicinais.

Qual o melhor horário para degustar um bom chá?

- Aqueles que têm como função despertar o apetite, toma-se meia hora ou uma hora antes das refeições;
- Os que têm função de digestivos, calmantes e para a vesícula tomam-se após as refeições;
- Já aqueles pra diversas finalidades tomam-se entre as refeições ou fora delas;
- Fique atento, não é indicada a mistura de ervas para o preparo dos chás. Isso deve ser recomendado por detentores de saberes. (KORBES, 2005).

Nesse quadro, selecionamos algumas ervas medicinais, bastante conhecidas na nossa região, seus usos mais comuns e sua função fitoenergética. Vamos conferir?¹ :

Nome popular e científico	Usos mais comuns	Função fitoenergética da planta ²
Alcachofra <i>Cynara scolymus</i>	Hepatite, ácido-úrico, auxilia na digestão, colesterol, obesidade, tireoide, pressão alta. Contém: cálcio, ferro, potássio, magnésio, manganês e sódio. Não recomendado para lactantes.	Elimina mágoas do passado, ajuda a dar limites na vida, elimina a tensão emocional, os efeitos da quimioterapia, ajuda a ter paciência e estar tranquilo, gera vitalidade.
Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i>	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 <i>Artemisia vulgaris</i>	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 <i>Cordia bervernacea</i>	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 desequilibrados.
Cambará <i>Goechnatia</i>	Aumenta a imunidade, previne resfriados, gripe e elimina catarro e ronquidão.	Cria imunidade energética na região da garganta, melhora a fala, a voz e a dicção, elimina o catarro e a rouquidão.
Calêndula <i>Calendula officinalis</i>	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 <i>Chamumila recucita</i>	Acalma e relaxa em casos de nervosismo e hiperatividade. Ajuda a eliminar o stress 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 <i>Bacharis genistelloides</i>	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, ulcera, gastrite, eleva a imunidade energética.
Cavalinha <i>Equisetum iemale</i>	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.

¹ Tabela adaptada da cartilha de SALVINI, Carmen T. et al. **As ervas do sítio**: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

² GIMENES, Bruno J. **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.

Dente de leão <i>Taraxacum officinale</i>	Fígado, depurativo, gases, anemia, diabetes, fortificante dos nervos e cérebro.	Estimula a pessoa a agarrar as oportunidades da vida, contentar-se 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 <i>Maytenus ilicifolia</i>	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 <i>Rosmarinus officinalis</i>	Tônico em geral, stress, labirintite, energético para a memória, fortalece o organismo, artrite, artrose, digestivo, estimulante. Não é recomendado para pessoas explosivas.	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.
Gengibre <i>Zingiber officinale</i>	Vômito, ronquidão, resfriado, tosse, faringite.	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 <i>Hibiscus sabdariffa</i>	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 somente o que é real, ser realista, ter os pés no chão, saber amar coerentemente, sabendo dizer não quando necessário.
Hortelã <i>Mentha crispa</i>	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 <i>Mentha sylvestris</i>	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 <i>Laurus nobilis</i>	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 <i>Cydonia oblonga</i>	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 <i>Melissa officinalis</i>	Febre, menopausa, varizes, depressão, fortalece útero e nervos.	Ajuda a superar divórcios complicados, ser doce, saber viver e amar, cria conduta de honestidade, elimina traumas de maus tratos na infância, discórdia, medo de aranhas e bichos peçonhentos. Traz consciência da infância para melhor entender o presente.
Orégano <i>Origanum vulg</i>	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 <i>Pothomorphe umbellata</i>	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 mesquinha e o materialismo excessivo. Valoriza a família, a moral, a ética e ajuda a ter conduta íntegra.
Quebra-pedra <i>Phyllanthus niruri</i>	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 <i>Salvia officinalis</i>	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 linguagem criativa e dinâmico, ser criativo e rápido nas palavras, estimula o dom da palavra falada.

Fonte: elaborada pelos autores e Gimenes, 2016.



III

Fomento e Sustentabilidade do cultivo e processamento das plantas medicinais

Badke, et al. (2011, p. 133) afirmam que “o poder curativo das plantas é tão antigo quanto o aparecimento da espécie humana na terra”, e não à toa que as civilizações mais remotas logo perceberam a existência de plantas que tinham poder de cura a partir dos princípios ativos que carregavam. Por muitos anos, as ervas medicinais foram a única forma de remédio que nossos antepassados utilizavam, no entanto, com o crescimento da indústria farmacêutica, as pesquisas científicas e o universo da publicidade, cada vez menos os remédios naturais são procurados.

Mesmo nesse cenário, mestres e mestras de conhecimento popular, continuaram a plantar e cultivar suas ervas, atendendo as pessoas que lhes procuravam para solucionar alguns problemas de saúde não graves, como dores de cabeça ou gripes, ou ainda, como forma de complemento ao tratamento da medicina tradicional. Desde a década de 1980 a OMS, vem estimulando a aproximação entre as diferentes formas de cura, de maneira complementar, ou nos termos utilizados pelo Ministério da Saúde, anos mais tarde, de maneira integrativa.

No ano de 2006, o Brasil deu um passo importante no sentido de fazer o caminho de volta à nossa essência e ancestralidade, que foi a publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS, que compreende a necessidade de ampliação das formas de cura para além da medicina tradicional, ofertando ao público a pluralidade de modos de vivenciar a saúde e sua relação com o corpo.

Barros, Siegel e Simoni (2007), entendem que o pluralismo diz respeito a compreender que cidadãos socialmente iguais em direitos e deveres, podem ser diferentes em percepções e necessidades. E é esse o percurso que vem trilhando essa política de saúde, a qual começou envolvendo cinco práticas – homeopatia, medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais e fitoterapia e termalismo social/ crenoterapia – e teve no mês de março de 2017 a inclusão de outras 14 práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Dentre as práticas integrativas que fazem parte do SUS, chamamos a atenção para o programa “Farmácia Viva”, instituído pelo governo federal no ano de 2010, o qual consiste em atividades de cultivo, produção/dispensação e preparação de fitoterápicos padronizados. Podemos dividir as práticas da Farmácia Viva em três modelos:

- O modelo I: desenvolve as atividades de cultivo, a partir da instalação de hortas de plantas medicinais em unidades de farmácias vivas comunitárias e/ou unidades do SUS, tornando acessível a população assistida a planta medicinal in natura e a orientação sobre a correta preparação e uso dos remédios caseiros.

- O modelo II: realiza as atividades de produção/ dispensação de plantas medicinais secas (droga



vegetal). Para tanto, deve possuir uma adequada estrutura de processamento da matéria-prima vegetal, visando a tornar acessível à população a planta medicinal seca/droga vegetal. Poderá ainda desenvolver as atividades previstas no modelo I.

- O modelo III: prepara os “fitoterápicos padronizados”, preparados em áreas específicas para as operações farmacêuticas, de acordo com as Boas Práticas de Preparação de Fitoterápicos (BPPF), visando ao provimento das unidades do SUS. O modelo III poderá ainda realizar as atividades previstas para os modelos I e II. (CEARÁ, 2009).

Tais práticas integrativas possibilitam a valorização dos saberes populares, que passam a ser interesse de pesquisa pelo campo acadêmico, possibilitando a ampliação desse conhecimento milenar e também a divulgação a partir de diferentes canais de informação. Viver em harmonia com a natureza, usufruindo o que ela nos presenteou é parte importante da sonhada qualidade de vida que tanto buscamos. Se nós somos plurais em nossos gostos, por que não sermos plurais na forma como tratamos os processos de cura dos nossos corpos?

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>

O cultivo de plantas medicinais envolve muitas coisas, quer ver?

Quando se fala de cultivo de plantas medicinais está se conservando a biodiversidade, a saúde humana, o alimento, a economia, o resgate do conhecimento popular, a organização, a valorização e participação social.



Conheça alguns grupos e entidades que fomentam e sustentam a prática do plantio, cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense

Ponto de Memória Mais Cultura/Associação Despertar

Se retrocedermos na linha histórica do tempo, perceberemos que o ser humano sempre utilizou as ervas nos compostos para fins de cura, como cosmético e na culinária. Não é de hoje que as plantas e ervas são utilizadas pelo ser humano para tratar as mais diversas debilidades. Nas formas de chás, temperos, condimentos, sucos, xaropes, nos banhos, emplastros, infusões, nas pomadas, cremes, sprays, essências, tinturas... se revelam os conhecimentos ancestrais de curandores, curandeiras, benzedores, benzedoras e parteiras que plantavam, cultivavam e processavam as mais diversas ervas. Com base nisso, desde 2013 a Associação Mais Cultura, atualmente Associação Despertar, realiza projetos de pesquisa, salvaguarda e difusão desses saberes por meio de oficinas, cursos e projetos que envolvem mulheres, professores, alunos e a comunidade interessada de Pinhalzinho e municípios circunvizinhos. Criada em 2011 a associação tem como finalidade também a preservação das práticas artesanais e salvaguarda dos saberes e fazeres do artesanato regional praticado com o uso de fios de lã, madeira e couro; e o apoio a projetos de inventário e salvaguarda do patrimônio cultural imaterial da localidade e região oeste catarinense.

Plantas Medicinais da Dona Joana

Localizado na Linha Bonita, comunidade rural do município de Águas Frias o horto de plantas medicinais foi organizado em 2017 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. A principal finalidade do local é o atendimento às principais patologias demandadas pela unidade de saúde do Município. O projeto foi incentivado pelo Município de Águas Frias - Secretarias Municipais: Agricultura, Saúde, Assistência Social, Educação, Cultura, Esportes e Turismo; Movimento das Mulheres Camponesas; Grupo de Idosos Força e Trabalho; Sebrae; Catavento Produção Cultural; Pastoral da Saúde; Clubes de Mães; Sintraf; Epagri.

Sítio Espaço Vida – Davina Ferla

O Sítio Espaço Vida é administrado pela mestre de sabedoria popular e detentora de saber, Davina Fátima Ferla. Filha de agricultores, nasceu em Severiano de Almeida/RS, no ano de 1955. É agricultora aposentada, dona de casa, benzedora, cultiva e manipula as mais diversas plantas medicinais. Participou da Pastoral da Saúde, foi agente de saúde e ministra oficinas e atendimentos individualizados prevenindo e curando várias enfermidades a partir do cultivo e manipulação de plantas medicinais. Atualmente reside na comunidade de Linha São José, município de Nova Erechim.



Associação Pitanga Rosa

A sabedoria tradicional voltada ao uso das ervas motivou um grupo de 25 mulheres agricultoras a fundar, em 1986, o grupo Pitanga Rosa, cuja principal atividade são o cultivo e processamento de ervas medicinais. Oficialmente, o grupo foi regulamentado no ano de 2016, graças a realização do Projeto “Pitanga Rosa”, viabilizado pelo edital Elisabete Anderle, edição 2014, da Fundação Catarinense de Cultura.

Como alternativa para sobrevivência de suas famílias e por uma vida saudável, elas procuram reviver o saber de suas mães, avós e tias – descendentes de caboclos e indígenas – o conhecimento necessário para a produção de remédios caseiros feitos com plantas livres de agrotóxicos. Paralelamente à produção e ao atendimento à comunidade, elas querem preservar o conhecimento ancestral que vem se perdendo por força do poder da indústria farmacêutica. “Foi através desse conhecimento, adquirido pelos primeiros povos, que nossas antepassadas sobreviveram. Foi nessa aprendizagem que nós mulheres fomos criadas e na qual forjamos a nossa história”, afirma orgulhosa a responsável pelo grupo, Rosalina Nogueira da Silva.

Movimento das Mulheres Camponesas

O Movimento das Mulheres Camponesas (MMC)³ teve início no oeste catarinense no município de Nova Itaberaba no ano de 1983. O MMC é uma organização atuante na consolidação do reconhecimento das camponesas como trabalhadoras rurais, documentação pessoal e profissional e os direitos previdenciários. Na pauta de discussões do MMC sempre esteve presente também a construção de novas relações de gênero, a discriminação e violência praticada contra as mulheres, ao mesmo tempo, em que se articula com outros movimentos sociais, diferentes organizações, com as pastorais da saúde e a sociedade em geral. O principal lema do MMC é fortalecer a luta em defesa da vida todos os dias, Carmen Munarini, explica que esse grupo de mulheres desenvolve um “[...] trabalho com plantas medicinais, na alimentação saudável, de como produzir as plantas e os alimentos ‘limpos’ sem o uso de veneno químico. Com essa instrução, a gente consegue também fazer esse intercâmbio com o MMC em outros espaços”.

Pastoral da Saúde

A Pastoral da Saúde⁴ se constitui em entidade de ação social, vinculada à Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), como sociedade cívico-religiosa, sem fins lucrativos, reconhecida oficialmente, desde a década de 1980, como Pastoral Social. Seu objetivo geral é promover, educar, prevenir, cuidar, recuperar, defender e celebrar a vida ou promover ações em prol da vida saudável e plena de toda a comunidade. Em vários municípios da região oeste catarinense a Pastoral da Saúde promove encontros, formações que transmitem saberes quanto ao uso, cultivo e processamento das plantas medicinais.

3 Informe do MMC em Santa Catarina. Disponível em: <https://dariodasilva.wordpress.com/2009/12/08/informe-do-movimento-de-mulheres-camponesas-em-santa-catarina-%E2%80%93-mmcs/>. Acesso em 28 de janeiro de 2018.

4 A Pastoral da Saúde. Disponível em: <http://www.basilicadocarmocampinas.org.br/pastoral-da-saude.htm>. Acesso em: 14 de janeiro de 2018.



Considerações finais

Encaminhando para o final dessa nossa cartilha, compilamos alguns recadinhos para as gerações futuras, deixados por nossas entrevistadas, todas elas recomendam o contato com a natureza, em promover o encontro consigo mesmo através da natureza, valorizando o sagrado que se manifesta nesses espaços.

Davina recomenda que é preciso parar, estar em contato com a natureza, pois “[...] foi Deus que a criou. Deus se manifesta na natureza. E ali nos encontramos todos os alimentos e medicamentos que nós precisamos. Ele vem ao nosso encontro, tenha certeza. Quando eu precisar de uma planta ela nasce na minha porta ou bem próximo da minha casa.”.

Joana aconselha que as pessoas pensem o que estão fazendo de suas vidas, “[...] Por que hoje a maior parte das pessoas estão estragando a vida: uma parte só pensa em trabalho, em capital [...] e daí não pensam na saúde. E esses venenos, que até um cego percebe que eles estão agredindo as pessoas e a natureza, por que a terra vai perdendo força. As pessoas precisam botar na cabeça que estão se prejudicando com os químicos”.

Elise relembra as gerações atuais e futuras de que “[...] as plantas são alimento e algumas também são remédio”, e que seu efeito em muito envolve a fé de quem produz e consome. “Eu sou uma pessoa que sempre teve muita fé. Eu acredito que você precisa acreditar naquilo que você sonha, naquilo que você quer buscar. A questão das plantas medicinais é a mesma coisa que você ter confiança num médico [...]. Eu confio nelas”. Ela finaliza seu recadinho dizendo que acredita “[...] muito nas plantas medicinais e na transformação que se pode fazer com elas. Não é a questão de chás e pomadas, mas a questão da homeopatia e uma infinidade de coisas que se pode fazer com elas”.

Entrevistadas



Davina Fátima Ferla
Linha São José, Nova Erechim/SC



Elise Maria Wickert Henn
Linha Santa Catarina, Saudades/SC



Joana da Silva Gromoski
Linha Bonita, Águas Frias/SC



Rosalina Nogueira da Silva
Linha Faxinal dos Rosas, Chapecó/SC



Referências

- A PASTORAL da Saúde. Disponível em: <http://www.basilicadocarmocampinas.org.br/pastoral-da-saude.htm>. Acesso em: 14 de janeiro de 2018.
- 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 janeiro de 2018.
- AZEVEDO, Celma D. de; MOURA, Maria A. de. Guia prático de Cultivo de Plantas Medicinais. **Manual Técnico n. 27**. Niterói/RJ: Programa Rio Rural, 2010. Esse guia está disponível no site: <http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf>.
- AZEVEDO, Celma D.; MOURA, Maria A. de. **Cultivo de Plantas Medicinais**. Guia Prático. Manual Técnico n. 27. Niterói/RJ: programa Rio Rural, 2010. Disponível em: <http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf>. Acesso em 08 de maio de 2014.
- BADKE, Marcio Rossato et al. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 132-139, Mar. 2011.
- BARROS, Nelson Filice de; SIEGEL, Pâmela; SIMONI, Carmen De. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3066-3067, Dez. 2007.
- 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 janeiro de 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **SUS passa a oferecer mais 14 tratamentos alternativos**. 2017. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2017/03/sus-passa-a-oferecer-mais-14-tratamentos-alternativos>. Acesso em: 20 fev. 2018.
- CEARÁ. **Decreto do Governo do Estado no 30.016**, de 30 de dezembro de 2009. Aprova o Regulamento Técnico da Fitoterapia no Serviço Público do Estado do Ceará. [S.l.: s.n], 2009.
- 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 janeiro de 2018.
- CULTIVO de horta medicinal. Disponível em: Acesso em: <http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/p05.pdf>. Acesso em 10 de janeiro de 2018.
- GIMENES, Bruno J. **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.
- KORBES, Vunibaldo Cirilo, Irmão Korbes. **Receitas Botânicas. Plantas Medicinais**. 48 ed. Francisco Beltrão/PR: Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural, 1995.
- Informe do MMC em Santa Catarina. Disponível em: <https://dariosilva.wordpress.com/2009/12/08/informe-do-movimento-de-mulheres-camponesas-em-santa-catarina-%E2%80%93-mmcs/>. Acesso em 28 de janeiro de 2018.
- SALVINI, Carmen T. et al. **As ervas do sítio**: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

Proponente



Ponto de Memória Mais Cultura
Associação Despertar

Realização



SECRETARIA DA
CIDADANIA E DA
DIVERSIDADE CULTURAL

MINISTÉRIO DA
CULTURA



Edital de Chamamento Público N. 01/2016

Projeto realizado com o apoio da Fundação Catarinense de Cultura, da Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esporte, do Estado de Santa Catarina, da Secretaria da Cidadania e da Diversidade Cultural, do Ministério da Cultura e do Governo Federal.

VENDA PROIBIDA