

COMEÇA A ERGUER AS PLANTAS

As plantas eu preciso observar,
O que eu ali fiz, devo perguntar.
Só depois que vou começar a mexer,
Pois sei que a natureza merece viver.

O começo é na minha horta,
O que dizem de mim não importa.
Depois pra roça vou expandir,
A minha parcela vou cumprir.

A mistura das plantas, estou fazendo,
Grande mudança já estou vendo.
Um bom composto também preparei,
Harmonia com a natureza é a lei.

As plantas que combinam ficam juntas,
Respeitando cada uma a sua função.
Vejo que elas são belas e muitas,
Pensando bem, era pequena a nossa união.

Como podemos, parte da nossa visa destruir?
Com um tal sonho de crescer fomos nos iludir?
Pra que esse dinheiro quero ter?
Se matarmos tudo e nada sobra pra viver?

Somos parte da natureza,
É como se fosse um motor.
Se quebrar uma parte com certeza,
Imediatamente temos que repor.

Já mudou algo na minha mesa,
Bastante plantas temos para comer.
Tem até mais alegria e muita beleza,
Vejo que assim é que podemos viver.

Muita verdura, bastante frutas.
Sementes crioulas de hortaliças cultivar.
Vamos ter mais força para as lutas,
A vida das mulheres e famílias melhorar.

Poesia elaborada pelas coordenadoras e participantes do Movimento da Mulheres
Camponesas (MMC) de Chapecó/SC.

Realização:



FUNCULTURAL



Apoio:

Departamento
de Cultura de
Nova Erechim



As Ervas do Sítio:

cultura popular, saúde e práticas de
cura no oeste catarinense.



Nova Erechim/SC
2014

Projeto As Ervas do Sítio:
cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense
Proponente: Davina Fátima Ferla

REALIZAÇÃO:



Governo do Estado de Santa Catarina
João Raimundo Colombo



Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esportes
Secretário: Filipe Mello

FUNCULTURAL

Fundação Catarinense de Cultura
Presidente: Filipe Mello



Edital Elisabete Anderle de Estímulo à Cultura
edição 2013.

APOIO:

Departamento de Cultura de Nova Erechim



Museu Histórico de Pinhalzinho



Associação Cultural Mais Cultura

EQUIPE TÉCNICA:

Coordenação: Leila Salvini

Pesquisadoras: Denise Argenta e Fernanda Ben

Redação e organização: Carmen Tereza Salvini, Denise Argenta e Fernanda Ben

Ilustrações: Marcos Bettú

Fotografia: Simone Barbieri Nalin e Carmen Tereza Salvini

Capa: Marcos Bettú

Diagramação: Carlos Rogério Fassbinder

Revisão Ortográfica: Adriana Kolling

Coordenação Editorial: Catavento – Gestão e Produção Cultural

Impressão: Schaefer Impressos – Pinhalzinho-SC



Sumário

I – O sítio: um cenário de sabedoria	06
II – As plantas medicinais na história	07
O cultivo das ervas	07
III – O Preparo do Chá	09
Horário indicado para tomar os chás	10
IV – “Água da fonte, raminho do monte!” Dizeres que ensinam	13
A sabedoria de Seu Ari	14
Os dizeres e receitas da Dona Rosa	14
Sugestões da Dona Alzira	15
Recomendações da Dona Davina	16
V – Fé, tempo e paciência: ingredientes para o cultivo da saúde	18
Considerações finais	20
Sugestões de Orações	20
Referências	25

S185e

Salvini, Carmen Tereza

As ervas do sítio: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense / Carmen Tereza Salvini, Denise Argenta, Fernanda Ben - Pinhalzinho: Museu Histórico de Pinhalzinho, 2014.

27 p.: il. ; (21) cm.

Inclui bibliografia

1. Ervas - Uso terapêutico. 2. Curandeiros. 3. Cultura popular. I. Argenta, Denise. II. Ben, Fernanda. III. Título.

CDD 633.88

Catálogo elaborado por Karina Ramos CRB 14/1056

Caro leitor!

O projeto *As Ervas do Sítio: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense*, nasceu do desejo de registrar e estimular a valorização e o reconhecimento da sabedoria de curandores, curandeiras, benzedores e benzedoras que atuam nas comunidades da região oeste do estado de Santa Catarina.

A proposta de pesquisa foi apresentada pela mestre de sabedoria popular Davina Fátima Ferla – moradora da comunidade de Linha São José, município de Nova Erechim-SC – à edição 2013 do Edital Elisabete Anderle de Estímulo à Cultura. Este edital é promovido anualmente pela Fundação Catarinense de Cultura (FCC), vinculada à Secretaria de Turismo, Cultura e Esporte de Santa Catarina, e tem como objetivo premiar ações relevantes no campo da cultura catarinense.

Ao longo desta publicação, você encontrará informações sobre o processo de pesquisa para registro e inventário dos conhecimentos de curandores, curandeiras, benzedores e benzedoras da região em questão.

Também será possível conhecer mais sobre:

- o sítio, o espaço rural e os lugares de cultivo de plantas como cenário de sabedoria;
- o cultivo das ervas, as crenças e as práticas tradicionais de cura;
- os processos que envolvem a colheita, a secagem e a conservação das ervas;
- a energia e a finalidade de algumas ervas;
- os dizeres e aconselhamentos dos mestres-detentores de saberes;
- práticas e ensinamentos para manter a saúde e facilitar os processos de cura;
- palavras de fé e orações.

Almejamos que este material instigue reflexões, suscite novas práticas, escolhas e condutas de vida. E que possa ser um material de apoio didático às atividades do professor e uma fonte de conhecimento e iniciação à pesquisa para estudantes, além de permitir à comunidade se reconhecer e rememorar conhecimentos tradicionais que fazem parte do nosso cotidiano.

Boa Leitura!



Sobre o Projeto

O “*As Ervas do Sítio: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense*” é um projeto que visou identificar, mapear e inventariar o conhecimento de mestres e mestras detentores de saberes, que praticam a cura por meio da utilização das ervas medicinais, atuando como mediadores e agentes da cultura popular herdada dos antepassados.

O projeto foi apresentado à edição 2013 do Edital Elisabete Anderle de Estímulo à Cultura, atendendo a finalidade proposta pelo edital, de “fomento à produção, circulação, pesquisa, formação, preservação e difusão cultural de trabalhos artísticos no Estado de Santa Catarina [...]”. A promoção deste edital é da Fundação Catarinense de Cultura (FCC), vinculada à Secretaria de Turismo, Cultura e Esporte do Estado de Santa Catarina.

Como foi o processo de pesquisa?

O trabalho de campo compreendeu os municípios de Nova Erechim, Chapecó, Pinhalzinho e Campo Erê. A primeira etapa do processo foi o mapeamento dos detentores/as dos saberes, que atuam nas comunidades e são reconhecidos como curandeiros, curandeiras, benzedores e benzedoras. Um dos principais critérios de seleção dos 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 e agem no tratamento e prevenção de doenças.

Durante o processo de pesquisa, contamos com a colaboração de lideranças comunitárias, agentes e instituições culturais de cada município, que nos indicaram possíveis entrevistados. As entrevistas foram previamente agendadas e procuraram investigar o modo como os curandeiros, curandeiras, benzedores e benzedoras vivem, como aprendem os saberes relacionados às práticas de cura, orações e benzimentos que realizam. Perguntamos também sobre o cultivo, colheita, secagem e conservação e usos de ervas medicinais e registramos os principais dizeres, aconselhamentos e palavras de sabedoria e fé que norteiam a vida e as experiências desses mestres de sabedoria popular.

Nossa intenção foi reunir informações sobre os saberes, os dizeres, os fazeres e as expressões desse patrimônio cultural imaterial dos curandeiros, curandeiras, benzedores e benzedoras que atuam e são reconhecidos e lembrados nos municípios da região oeste catarinense.

Ações e resultados dessa iniciativa

Após o trabalho de campo, a sistematização do material coletado resultou em:

- a) Mapeamento e registro do conhecimento tradicional de quatro mestres de sabedoria popular reconhecidos no oeste catarinense;
- b) Esta cartilha, contendo informações relacionadas ao cultivo e aos usos de ervas, crenças e práticas tradicionais de cura e saberes dos mestres;
- c) Oficinas de socialização do projeto e dos conhecimentos tradicionais inventariados, ministradas pelos mestres de sabedoria popular à estudantes e comunidade dos municípios de abrangência da pesquisa;
- d) Compilação e sistematização em relatório final, de sugestões para continuidade da iniciativa de registro e salvaguarda dos conhecimentos tradicionais de benzedores, benzedoras, curandores e curandeiras da região oeste catarinense.

I – O sítio: um cenário de sabedoria

A terra, o sol, o ar puro, as nuvens no céu, o canto dos pássaros, o verde das plantas, a estrada de chão batido, o colorido das flores, a paisagem do sítio cultivado pela família que nele habita.

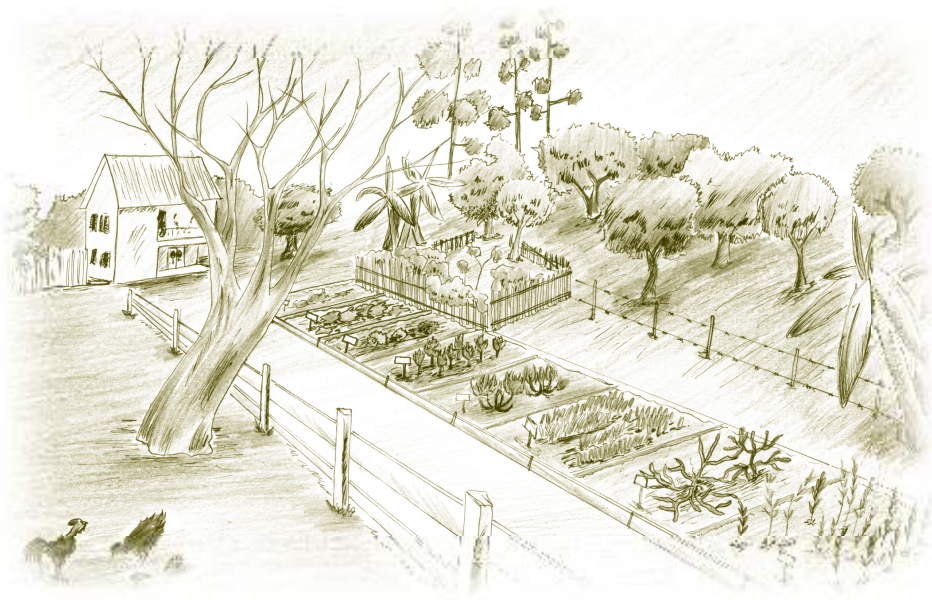
A casa, frequentemente com detalhes em madeira, um cachorro atento, um gato, galinhas ciscando, o ruído da água no riacho, o vento soprando, o quintal com ervas rasteiras, trepadeiras e arbustos... Esse é o cenário onde vivem curandores, curandeiras, benzedores e benzedoras que, com fé e sabedoria, cultivam e manipulam ervas que aliviam e curam os males do corpo e da alma.

Nesses locais, se revelam diversos saberes, dizeres, orações, crenças e expressões de respeito, amor, sabedoria, fé e paz..., que demonstram os sentidos da vida, as práticas e princípios da sustentabilidade e da continuidade da vida.

Esses homens e mulheres são herdeiros da sabedoria popular, que desde os tempos antigos existe na humanidade. É um conhecimento que atravessa gerações e expressa um *modo de viver* que preserva costumes e práticas dos antepassados.

Oculto em lugares simples, repletos de arbustos, plantas e ervas, localizados geralmente no meio rural, está uma sabedoria ancestral. É nestes lugares onde são cultivados saberes passados de pais para filhos, receitas de chás, pomadas, garrafadas e compressas.

Para acessar esses conhecimentos precisamos de algo muito simples: mente calma, conexão com o agora, ouvidos atentos aos movimentos, cores, formas e tempo... Tempo de sentir, de contemplar, de agradecer, de reconhecer a sabedoria contida na memória e na cultura popular.



II – As plantas medicinais na história

“As plantas medicinais brasileiras não curam apenas, fazem milagres.”
Karl Friedrich Philipp Von Martius (1794-1868).

O uso de ervas, em diferentes formas de preparo, constitui uma prática que acompanha a humanidade desde tempos imemoriais. Na região oeste catarinense, esses saberes são uma herança cultural dos povos indígenas e dos descendentes de africanos que habitavam a região, 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 benzedoras 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.

O cultivo das ervas

Uma das práticas comuns aos mestres de sabedoria popular mapeados e entrevistados durante essa pesquisa, é o cultivo de diversas plantas medicinais no quintal de casa. É certo que suas práticas de cura não se restringem às plantas cultivadas em seus próprios quintais – muitas outras são trazidas de longe, algumas pertencem a biomas diferenciados como, por exemplo, plantas de regiões tropicais – mas todas têm suas propriedades medicinais amplamente divulgadas entre os conhecedores do ofício.

É possível afirmar que o preparo de chás, poções, pomadas, unguentos, garrafadas, 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 inexistente 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.



Conselhos de sabedorias:

Para cultivar 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.

Também fique atento a:

- Tipo de solo: cada planta tem uma preferência que deve ser observada;
- Há plantas que preferem maior ou menor incidência solar e regas mais ou menos frequentes, pesquise ou pergunte aos mais velhos 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.

“A lua 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 coisa da lua tem muito a ver com a planta”.

Rosalina Nogueira da Silva.



Você sabia?

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 participação social, o gênero e a geração.

Para saber mais!

O Guia prático de Cultivo de Plantas Medicinais das pesquisadoras Celma D. de Azevedo e Maria Aparecida de Moura traz uma compilação de informações úteis a quem deseja cultivar plantas medicinais. Acesse o site: <http://www.pesagro.rj.gov.br/> e baixe o seu.

III – O Preparo do Chá

“Perdemos a capacidade de olhar o mundo com encantamento, mas podemos reaprender isso prestando atenção nas lendas e nos mitos que ainda falam de realidades invisíveis que nos rodeiam”.

Mani Alvarez

O chá acolhe, expressa costumes, aromas, sensações, saberes e cores. Uma prática muito antiga, que é costume em muitas culturas e civilizações, de diferentes partes do mundo.

Os egípcios, por volta de 1.600 a.C, faziam uso das ervas medicinais na cura de doenças. Há mais de 5.000 anos os chineses utilizam o princípio ativo das plantas e ervas medicinais para utilizar suas propriedades terapêuticas. (AZEVEDO; MOURA, 2010).



Para preparar o chá, inicialmente deve-se identificar bem 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).

Secagem e conservação das ervas

De acordo com Korbes (1995) o processo de secagem poderá ser realizado:

- à sombra, num ambiente seco e limpo;
- em estufa ou forno fracamente aquecido entre 40 e 50 graus;
- ao sol da manhã.

Importante: As plantas aromáticas não devem ser secadas ao sol.

Conselhos de sabedoria:

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, muito calor, insetos e animais.

“As plantas são remédios e não devem ser utilizadas de qualquer jeito. Tem que ter os seus cuidados.”
(Dona Rosalina Nogueira da Silva)



Saiba mais!

Medidas

As características diferenciadas de cada planta interferem diretamente na dosagem e forma de uso. Mas alguns conselhos são úteis:

- 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.

Plantas secas necessitam mais tempo de infusão. 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.

Observação: 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).

Horário indicado para tomar os chás

- Os chás ou os preparados para despertar o apetite tomam-se meia hora ou uma hora antes das refeições;
- Os chás ou os preparados digestivos, calmantes e para a vesícula tomam-se após as refeições;
- Os chás ou os preparados para outras finalidades tomam-se entre as refeições ou fora delas;
- Não recomenda-se a mistura de ervas para o preparo dos chás. Isso deve ser recomendado por detentores de saberes. (KORBES, 2005).

Sugestões de algumas plantas e ervas, suas propriedades e utilidades medicinais

Corpo Humano	Doenças	Ervas Medicinais
Coração - Sistema Circulatório	Hipertensão, colesterol, triglicerídios	Alecrim, Guaçatonga, (Chá de Bugre), Sete Sangrias
Fígado e Estômago - Sistema Digestivo	Dor de estômago, azia, dores hepáticas	Espinheira Santa, Alcachofra, Picão
Rins e Bexiga - Sistema Urinário	Cistite, cálculo renal, inflamações, infecções	Carqueja, cavalinha, quebra-pedra
Pulmão - Sistema Respiratório	Tosse, bronquite, gripe	Pulmonária, buva, violeta
Cérebro - Sistema Nervoso	Stress, ansiedade, cansaço, fraqueza	Melissa, bergamota, limeira, hortelã, camomila, louro
Ossos - Estrutura Óssea	Osteoporose, artrose	Baleeira, sálvia, cavalinha

Fonte: Entrevista com Davina Fátima Ferla. Nova Erechim/SC, setembro de 2013.

“Cada planta tem o seu ciclo. Tem planta que tem mais princípio ativo na época que está 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. Na hora da chuva e do sol forte a planta se protege das condições climáticas e escondem seu princípio ativo”.
Rosalina Nogueira da Silva.

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



Na sequência apresentaremos também o nome de algumas ervas e a recomendação de utilização:

 Alcachofra <i>Cynara scolymus</i> Hepatite, ácido-úrico, auxilia na digestão, colesterol, obesidade, tireóide, pressão alta. Contém: cálcio, ferro, potássio, magnésio, manganês e sódio. Não recomendado para lactantes.	 Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i> Depressão, ansiedade, vertigens, cansaço físico e mental, má circulação, insônia, colesterol. Abortivo e não é recomendado no período menstrual.
 Artemísia <i>Artemisia vulgaris</i> Reduz as dores pós-parto e é indicada para fertilidade, regulação do fluxo menstrual, cisto no ovário e TPM.	 Baleeira <i>Cordia bervenacea</i> Osteoporose, coluna, dores nas juntas, artrite, analgésico, anti-inflamatório, amigdalite. Pomada contém cálcio. Como tempero pode substituir o caldo de galinha.
 Cambará <i>Goechnatia</i> Aumenta a imunidade, previne resfriados, gripe e elimina catarro e ronquidão.	 Calêndula <i>Calendula officinalis</i> Qualquer tipo de alergia, feridas e queimaduras. Utilizada na elaboração de pomadas e sabonete.
 Camomila <i>Chamumila recucita</i> Acalma e relaxa em casos de nervosismos e hiperatividade. Ajuda a eliminar o stress e o medo.	 Carqueja <i>Bacharis genistelloides</i> Fígado, diabete, fortificante do estômago e cérebro, próstata, gastrite, anemia e infecção urinária.
 Cavalinha <i>Equisetum iemale</i> Reumatismo, próstata, hidropisia, intoxicação, hemorragias, esfoliante, sistema reprodutor feminino, pulmão, anemia, fortalece o organismo. Contém selênio. Recomendado para banhos vaginais, feridas, aftas, fraturas.	 Dente de leão <i>Taraxacum officinale</i> Fígado, depurativo, gases, anemia, diabetes, fortificante dos nervos e cérebro.

 Espinheira-santa <i>Maytenus ilicifolia</i> Úlcera do estômago, gases, ácido úrico, cicatrizante, dores, gastrite, azia.	 Gengibre <i>Zingiber officinale</i> Vômito, ronquidão, renite, tosse, faringite.
 Hibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i> Calmante, digestivo, desintoxicação do corpo, elimina as gorduras. Indicado para que as pessoas consigam sentir os prazeres da vida.	 Hortelã <i>Mentha crispa</i> Vermes, vômito, digestivo, anemia, próstata e cólicas.
 Hortelã – levante <i>Menta sylvestris</i> Age em todo o organismo, fortalecendo o sistema imunológico, descongestiona os pensamentos e expande a consciência.	 Louro <i>Laurus nobilis</i> Digestivo, mau hálito, regulador de fluxo menstrual, diabetes. O banho de louro é relaxante e bom para reumatismo.
 Marmelo <i>Cydonia oblonga</i> Fortalece a pessoa, estimula a memória e a concentração. Estimula a paciência e o equilíbrio emocional.	 Melissa <i>Melissa officinalis</i> Febre, menopausa, varizes, depressão, fortalece útero e nervos.
 Orégano <i>Origanum vulg</i> Sedativo, para dor de cabeça, estimulante, biliar.	 Pariparoba <i>Pothomorphe umbellata</i> Estômago, fígado, pâncreas e úlceras.
 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.	 Sálvia <i>Salvia officinalis</i> Depressão, catarro, tosse, tremores nas mãos, fígado, digestivo, dor nos membros, memória, manchas brancas. É uma fonte de cálcio.

Fonte: elaborada pelas autoras a partir dos depoimentos dos mestres que fizeram parte do projeto.

IV – “Água da fonte, raminho do monte!” Dizeres que ensinam

As ervas têm 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 as ervas que curandores, curandeiras, benzedores e benzedoras elaboram chás, pomadas, compressas, xaropes e preparos a base de ervas que são carinhosamente cultivadas nos quintais das casas.

Para partilharmos algumas receitas, formas de preparo e recomendações que os mestres de sabedoria popular herdaram, vamos conhecer e analisar os dizeres e fazeres que eles sugerem.

Você sabia?

Estima-se que existam cerca de 200 mil espécies vegetais no Brasil. Os pesquisadores estimam que, pelo menos metade dessas espécies tem alguma propriedade terapêutica útil à população. Ainda assim, segundo os pesquisadores, menos de 1% dessas espécies foi alvo de pesquisas mais aprofundadas. Ou seja: ainda há muito a ser descoberto sobre as plantas medicinais brasileiras! Esse conhecimento faz parte do patrimônio natural do Brasil.



Asabedoria de Seu Ari

Ari Lazarotti é filho de agricultores e nasceu em Concórdia em 1946. Trabalhou na lavoura e foi motorista da Secretaria de Saúde de Campo Erê por mais de vinte anos. Cultiva e manipula ervas desde criança, sabedoria que herdou da mãe. É voluntário, coordenador e incentivador do cultivo e preparos das ervas no Horto de Ervas Medicinais da Associação Vida e Luz São Rafael de Campo Erê/SC. É também curandor, estudante e amante do plantio, cultivo e manipulação das ervas. Atualmente reside na cidade de Campo Erê.



“Então com seis anos, minha mãe me ensinou: tu tem que pedi licença pro Deus da natureza pa meche na erva! Porque é um ser vivo o pé de erva, como é que você vai chega com um facão dando faconada. Tem que pedir licença, tira uma folhinha, faz um chazinho, que vai te fazê bem. [...]”

Os dizeres e receitas da Dona Rosa

Rosalina Nogueira da Silva é filha de agricultores e nasceu no ano de 1951 na comunidade de Faxinal dos Rosas/Chapecó-SC. Herdou a sabedoria do cultivo, cuidado e preparo das plantas da mãe e da avó. É benzedora, curandeira, líder comunitária e camponesa aposentada. Foi uma das militantes, fundadora e coordenadora do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC) – movimento social que atua na organização e reivindicação de direitos para mulheres trabalhadoras rurais do Brasil. Atualmente além dos afazeres domésticos, benzimentos, cultivo e preparo das ervas e compostos, atua como mestra de sabedoria popular, partilhando seus conhecimentos em palestras e oficinas em todo o Sul do Brasil. Atualmente reside na Linha Faxinal dos Rosas, comunidade rural onde nasceu.



“Os remédios das plantas são naturais, eles não têm aquele composto químico que vai na mistura. Na verdade, eles curam mesmo. Cada um com sua função.”

“A mãe criou nós dessa maneira – só com os remédios caseiros! Tudo isso das ervas, eu aprendi primeiro com a Mãe!”

“O Hortelã levante é bom pra diarreia, cólica intestinal [...]. Eu fiz um estudo com o hortelã-levante. Ele tem uma energia excelente. Minha mãe dizia assim: - É a saúde da mulher! Ele é muito bom no tratamento das inflamações, problemas uterinos, ovários e cólicas intestinais.”



“A erva Santana: secar, moer e fazer um pó e usar na cicatrização de feridas. Pode-se usar para lavar o ferimento.”

“A mãe, logo depois do parto, já dizia pra gente fazer um chá de Artemisia pra não deixar dar infecção pós parto. E o abuto era pra limpar o útero, pra mulher não recair!”

Receitinha de Dona Rosa!

Sal temperado para dores em geral

Misturar meio quilo de sal com 1 colher de cada erva bem moidinha (pode-se utilizar o liquidificador e/ou ralador para moer as ervas). As ervas sequinhas para misturar com o sal são: louro, açafraão, baleeira, endro.

Sugestões da Dona Alzira

Alzira dos Santos Esteriz é filha de agricultores, nasceu em Carazinho/RS no ano de 1940. Foi professora e atualmente é dona de casa, artesã e benzedeira. Aprendeu a benzer com a avó, com a mãe e com um tio que era curandor. Participou dos cursos da Pastoral da Saúde, foi agente de saúde e aperfeiçoou sua arte com o uso de livros sobre o preparo de xaropes, chás e garrafadas caseiras à base de ervas. Atualmente reside no Bairro Pioneiro, na cidade de Pinhalzinho-SC, onde atende diariamente pessoas da comunidade e região.

“A minha avó, mãe do meu pai, benzia pra várias doenças – machucadura, dor de cabeça, dor de dente [...] A mãe também trabalhava com benzimentos [...] e outros benzimentos a gente foi aprendendo. Aprendi muito com um tio meu que morava em Bom Jesus que era um curandor, muito procurado. Aprendi com ele muitos benzimentos, fazer remédios e pomadas.”

“Eu aprendi que temos que tratar todo mundo igual, seja rico ou seja pobre.”



“O benzimento alivia o sofrimento das pessoas!”

Dicas de Dona Alzira

Para reumatismo:

1. Uma folha de bananeira de Bugre, esmagar e cozinhar numa panela. Colocar na bacia e fazer bafos;
2. Colocar 02 pedaços de raiz de primavera na pinga de alambique e deixar 03 dias. Tomar à noite 02 colheres antes de dormir;
3. Colocar um pouco de pinga num vidro com algumas folhas de alcanfor e passar nas dores ou massagear durante 04 noites seguidas.

Para labirintite

Em uma xícara de água, acrescentar: 04 cravos da Índia; 01 colherinha de erva-doce e 01 galhinho de alecrim. Coar logo após 15 a 20 minutos. Tomar aos goles, pouco a pouco.

Simpatia para curar a asma

Fazer um cigarro com folhas de Alecrim e fumar cada vez que atacar a asma.

Para controlar e regular a pressão

Colocar em uma xícara de água quente ao ponto de chimarrão, 04 folhas de Guabirola e tomar aos goles.

Para baixar a febre

Fazer uma massagem na sola dos pés com Vick Vaporub e usar uma meia de lã ao deitar. Logo a febre vai baixar.

Recomendações da Dona Davina

Davina Fátima Ferla é filha de agricultores e nasceu em Severiano de Almeida/RS, no ano de 1955. É agricultora aposentada, dona de casa, benzedeira, cultiva e manipula as mais diversas ervas. Participou da Pastoral da Saúde, foi agente de saúde e ministra cursos, oficinas e palestras na área do cultivo e manipulação de plantas medicinais. Atualmente reside na comunidade de Linha São José, município de Nova Erechim.

“Desde criança eu já tinha essa visão, esse gosto pelas plantas. Me lembro que até extraviei depois um caderninho onde eu copiava as coisas que minha avó fazia. Alguns benzimentos, as plantinhas pra que serviam [...]. Mas eu sempre fui adepta a isso, gostava muito de benzimentos, gostava muito de orações.”

“Toda mãe tem poder de bênção, todas. Deus deu o dom de abençoar seu filho em qualquer situação.”





"A Melissa, que é uma planta fantástica, é a erva das mulheres. Trabalha o sistema nervoso central, é um bom calmante, ela elimina as dores. É a erva das mulheres, mas serve para os homens também, elimina tontura, insônia, ansiedade. Então é fantástica."

"A Baleeira é bom pra problema de coluna, de nervo ciático, dores nas juntas; é uma planta anti-inflamatória. Pode-se usar na comida, ela tem um gostinho de caldo de galinha, contém cálcio, é anti-inflamatória, fantástica."

Receitas de Dona Davina:

Base creme lanette

1. Creme: 100 gramas de lanette;
2. Cem (100) ml tintura (extraída da erva), mistura bem devagar.

Pomada

Setenta (70) gramas de vaselina;
Trinta (30) gramas Lanolina;
Dez (10) ml de tintura.
Misturar a Lanolina com a tintura e aos poucos misturar a vaselina.

Sabonete: Barra de Glicerina

Cem (100) gramas de Glicerina
Dez (10) ml de tintura
Derreter em banho Maria até formar e deixar esfriar:
→ Creme de Camomila = pele, alergias, cicatrizante, clareia a pele;
→ Alecrim = hemorroida, má circulação, feridas, stress, insônias;
→ Calêndula = alergias, queimaduras de pele, picadas, cicatriza e hidrata;
→ Centelha Asiática = previne rugas, células mortas, celulites, ativa a circulação;
→ Baleeira = dores nas juntas, reumatismos, garganta, anti-inflamatória;
→ Arnica = dores, paralisias, pancadas;
→ Cipó São João = rejuvenescimento, embelezamento, combate câncer de pele.



V – Fé, tempo e paciência: ingredientes para o cultivo da saúde

"A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade."
(Organização Mundial da Saúde)

Saúde pode ser definida como sendo um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doenças. Os cuidados com o corpo físico através de uma alimentação saudável, equilibrada e nutritiva são fatores indispensáveis para a saúde, qualidade de vida, bem-estar físico e mental.

O uso dos chás, respiração profunda, plantas medicinais, defumação, banhos com chás, sol, exercícios, meditação, alimentação saudável, água potável, orações, música calma; tudo isso, fortalece a energia vital.

A ciência desde os tempos de *Hipócrates* (pai da medicina) conhece o grande valor curativo e preventivo das plantas e suas diversas formas de uso: chás, xaropes, pomadas, cremes, sabonetes, banho, compressas, etc. Por isso, o cuidado com a natureza, com a mãe terra, que produz também os alimentos, o ar, a água, líquido precioso, o Sol que emana energia para a sobrevivência de todos os seres vivos.

Tudo isso está a nossa disposição, para termos qualidade de vida, saúde física, mental e espiritual.

A saúde é consequência de um estilo de vida. Tudo está a nossa disposição. Se queremos viver de forma diferente, precisamos abrir mão de alguma coisa.

Conselhos úteis:

- Ao comer, mastigue bem os alimentos;
- Beba água regularmente;
- Pratique respiração profunda;
- Faça exercícios físicos e mantenha sempre boa postura;
- Evite stress e procure ter mais paciência e persistência;
- Faça caminhadas com frequência.

Lembre-se: Quando a disfunção se apresenta no corpo físico, é porque já houve perda de energia.

Assim como o processo de cultivo das ervas requer seu tempo, persistência, cuidados específicos, paciência e pode se modificar com as interferências do meio em que a planta vive, os cuidados com a saúde humana não são diferentes.

Nos tratamentos a base de chás e preparados com ervas, precisa-se de vários dias de cuidados, orações, mentalizações positivas, fé e paciência. Tempo de cura, tempo de contemplar e observar as reações, as emoções que estamos sentindo e que se manifestam no corpo físico.

Nos dizeres dos curandeiros e curandeiras pesquisados e na pesquisa bibliográfica que realizamos, podemos observar como é importante o uso do chá, a paciência, a fé, dar tempo ao tempo durante a prevenção e a cura das enfermidades. É no processo que se tece o resultado de qualquer ação.

“Como no tratamento com ervas não tem o composto químico ele demora mais prá cura. Não resolve na hora! Demora uns dias!”
Rosalina Nogueira da Silva

“Tem que ter calma, se vê uma pessoa: pará, cumprimentá e conversar. Manter a calma... fazer as coisas com calma. O que eu sou, eu sou.”
Rosalina Nogueira da Silva

“Em todas as lendas e mitos, quando há alguém doente ou com dores, sempre aparece uma mulher idosa para oferecer um chazinho, fazer uma compressa, dar um conselho sábio.”
Mani Alvarez

“Cada pessoa tem um dom. Mas a cura é metade trabalho das ervas medicinais e metade é a fé da pessoa”. Ari Lazarotti

“Deus se manifesta através da natureza. O Universo conspira a nosso favor e em abundância.”
Davina F. Ferla

“Acho que tá se abrindo um espaço para que futuramente alguém assuma essa prática do uso das ervas como natural. Hoje o povo tá vendo que trabalhá com plantas, fazer uma simpatia é uma coisa que ajuda. E o povo precisa disso!”
Rosalina Nogueira da Silva.

Você sabia?

Os conhecimentos tradicionais acerca das plantas e seus usos medicinais fazem parte de uma das mais antigas heranças culturais do nosso povo. Esse saber é tão importante que o Ministério da Saúde do Brasil mantém o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.

Para saber mais, acesse a Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde do Brasil: <http://bvs.saude.gov.br/> e busque publicações relacionadas à fitoterapia.



Considerações finais



“A cultura assume formas diversas através do tempo e do espaço, e esta diversidade se manifesta na originalidade e na pluralidade das identidades, assim como nas expressões culturais dos povos e das sociedades que formam a humanidade [...]”.
(UNESCO, 2007, p. 2).

O oeste de Santa Catarina apresenta, em sua formação étnica, vários grupos que, com o passar dos anos foram renegociando e mesclando seus costumes, valores, modos de vida e tradições. Nesse cenário, nos relatos coletados em pesquisas e projetos desenvolvidos nas localidades da região, é evidente a importância e a contribuição de curandeiros, curandeiras, benzedores e benzedoras cuja base para os processos de cura mesclam orações, simpatias, chás, pomadas caseiras, xaropes e infusões utilizando-se das plantas medicinais, no tratamento de vários males e doenças que afetam o ser humano.

Atualmente, a cultura popular e antigas práticas e fazeres artesanais estão sendo renegociados, adaptados e, com frequência, relegados ao esquecimento em função da rápida transformação dos modos de vida contemporâneos. Isso resulta na desconexão entre gerações e no desconhecimento de antigos saberes, fazeres, afazeres, formas de alimentação, crenças e costumes praticados pelos nossos antepassados.

Diante dessa realidade, a iniciativa descrita, procurou contribuir para o registro, socialização e valorização de saberes, fazeres e expressões de parte significativa da cultura popular regional.

Sugestões de Orações

No mundo contemporâneo, tendemos a passar a maior parte do nosso tempo trabalhando, comprando, trocando, passeando, indo e vindo de lugares, andando, tropeçando, conversando, brigando... Tudo isso, em algum momento da vida, faz parte do nosso dia a dia!

Nos preocupamos todo dia em alimentar o corpo com a infinidade e abundância de alimentos que existe. E quanto ao alimento do espírito, da fé? Com que frequência estamos alimentando nossa alma? Quando paramos para meditar, orar, repensar a vida, os acontecimentos, as atitudes do dia?

Pois saiba que bons pensamentos atraem boas energias e colaboram para a manutenção do equilíbrio e da saúde. Pensando nisso, apresentamos a seguir uma compilação de orações de diferentes crenças e confissões religiosas, que permeiam o imaginário popular. Segundo a sabedoria dos mestres que inspiraram essa pesquisa, a oração é uma prática diária que proporciona bem estar, equilíbrio, fé e percepção nas atividades diárias que realizamos. Inspire-se e escolha as suas favoritas a seguir!

Oração do Bom Dia

Comece o seu dia desejando e pedindo um bom dia para as fontes de energia da vida. Logo pela manhã, alongue o seu corpo e diga em voz alta e com alegria em seu coração:

Bom dia, Dia!

Iluminado seja esse belo dia em nossas vidas!

Bom dia, amada Mãe Terra, expressão física da nossa Mãe Divina!

Bom dia, Sol da nossa Galáxia!

Bom dia, Mestres na Luz de Nosso Pai Celestial!

Bom dia, Anjos e Arcanjos de Deus, Luz atuante e Positiva!

Bom dia universo em expansão contínua!

Bom dia, elementais da natureza, Perfeição e Harmonia!

Pedimos a intercessão divina neste dia em nossas vidas:

Na minha e da minha família; em nossa cidade e em nosso país;

Em todo o nosso planeta Terra e para todos os Filhos da Luz!

Um bom dia de vida abundante e alegria!

Pedimos a presença da Luz em nossas vidas,

Para que tenhamos todos:

Um bom dia, bom dia, bom dia!

(Adaptado de Paulo Rodrigues dos Santos).

Prece Universal
(Tradição budista)

Que todos os seres sejam felizes.

Que todos os seres sejam livres.

Que todos os seres sejam protegidos.

E que todos os seres despertem para a luz da sua verdadeira natureza.



Oração de São João Maria
(Cultura Popular do Oeste Catarinense)

Santa Cruz e Santo Monge
São imagens do Senhor
Nosso Santo Frei Manoel
Que é nosso Protetor.

Santa Cruz e Santo Monge
São imagens do deserto
A mansa ferra dos ermos
Faz o longe ficar perto

Foi a minha felicidade
Naquele sagrado dia
Que chegou na minha casa
Santo Monge João Maria

Me disse que eu fosse monge
Que havia a ser feliz
No prumo de um ano diante
Virei ver o que voz me diz

No viver do Santo Monge
Quem é que considera
Quem não faz a penitência
No mundo que mais espera.

Oração de Proteção – São Miguel (Tradição Cristã)

Em nome do Pai, do Filho, do Espírito Santo,
Eu decreto: (faça aqui seus pedidos....)
São Miguel à frente,
São Miguel atrás,
São Miguel à direita,
São Miguel à esquerda,
São Miguel acima,
São Miguel abaixo,
São Miguel, São Miguel onde quer que eu vá!
EU SOU o seu Amor, que protege aqui!
Amém, Amém, Amém.

Bênção da Sabedoria (Tradição Judaica)

Tu graciosamente dás o conhecimento ao homem e ensinas aos mortais a compreensão. Concede-nos, graciosamente, de Ti, sabedoria, compreensão e conhecimento. Bendito sejas Tu, Eterno, que dás graciosamente o conhecimento.

Oração de São Francisco de Assis (Tradição Cristã)

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.
Onde houver ódio, que eu leve o amor;
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;
Onde houver discórdia, que eu leve a união;
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;
Onde houver erro, que eu leve a verdade;
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;
Onde houver trevas, que eu leve a luz.
Ó Mestre, Fazei que eu procure mais
Consolar, que ser consolado;
Compreender, que ser compreendido;
Amar, que ser amado.
Pois, é dando que se recebe,
É perdoando que se é perdoado,
É morrendo que se vive para a vida eterna.

Oração de Proteção do Lar (São Miguel Arcanjo) (Tradição Cristã)

Este lar é protegido e guardado por Anjos Guardiões sob orientação de São Miguel Arcanjo. Suas espadas estão colocadas sobre as portas de entrada, para que nenhuma presença negativa e nenhum mal possa aqui entrar. Suas asas estão abertas em volta desta casa amparando-nos e protegendo-nos. Seus mantos estão estendidos sobre cada um dos membros desta família para que possamos participar de todas as nossas atividades diárias em completa segurança e profundo bem-estar. Sobre esta casa está a grande luz protetora de São Miguel Arcanjo. Seus Anjos estão colocados nos quatro cantos desta casa protegendo-a em cima e embaixo, à direita e à esquerda, na frente e atrás. Sob as bênçãos de São Miguel Arcanjo cada pessoa que aqui entrar sentir-se-á envolvida pelo AMOR, SAÚDE, PROSPERIDADE, SABEDORIA, ALEGRIA, PAZ E PROTEÇÃO DOS ANJOS. Amém



Oração pedindo Saúde

Ó Deus Onipotente e Misericordioso,
Que criastes as plantas e ervas com tanta
sabedoria e amor, fazei que,
Usando-as como alimento e remédio,
Unidos aos frutos da redenção,
Alcancemos a saúde do corpo e da alma
E a alegria de assim Vos louvar,
Amar e servir sempre melhor.
Isto Vos pedimos pelo mesmo Cristo Nosso
Senhor, na unidade do Espírito Santo.
Amém.
Nossa Senhora da Saúde,
Rogai por nós.

Oração de Agradecimento

Senhor, obrigado por mais este dia.
Obrigado pelos pequenos e grandes
dons que Tua bondade colocou em nosso
caminho a cada instante desta jornada.
Obrigado pela luz, pelo alimento, pela
água, pelo trabalho, por este teto.
Obrigado pela beleza de Tuas criatu-
ras, pelo milagre da vida, pela inocência das
crianças, pelo gesto amigo, pelo amor.
Obrigado pela surpresa de tua presen-
ça em cada ser.
Obrigado por Teu amor que nos sus-
tenta e protege, pelo Teu perdão que nos faz
crescer.
Obrigado pela alegria de termos sido
úteis, termos servido à humanidade, aos
que nos cercam.
Que amanhã sejamos melhores.
Queremos, antes de adormecer, perdo-
ar e abençoar a quem nos magoou neste dia.
Abençoa, Senhor, o nosso descanso, os
nossos corpos, os nossos familiares e
amigos.
Abençoa, desde já, nosso amanhã.
Obrigado! Boa noite, Senhor!

Oração da Gestante

Senhor, agradeço-Te a nova vida que sin-
to dentro de mim. Esta presença faz-me ver
as pessoas e as coisas de maneira diferente,
enche-me de ternura e renova em mim uma
grande admiração pelo mistério pela Tua
obra criadora que continua através da mi-
nha pessoa. Sou feliz por ser mulher e por
ser mãe. Peço-Te que veles por esta criatura
que Tu conheces. Eu percebo apenas o seu
movimento, leve como uma carícia, e sonho
com os traços do seu rosto e a cor dos seus
olhos e cabelo. Deixa-me sonhar, peço-Te,
mas ajuda-me a conhecê-la para que a pos-
sa acompanhar até o fim do caminho da vi-
da. Faz com que o cansaço da gravidez e o
medo do parto não perturbem a minha sere-
nidade e possa viver esta maravilhosa aven-
tura confiando na Tua Providência. Maria,
Tua mãe corajosa e terna, esteja a meu lado
neste tempo de espera e me torne capaz de
receber este(a) menino(a) com o mesmo
amor com que Te acolheram. Amém.



Oração da Criança

Jesus! Muito obrigado pela vida que eu
tenho.
Muito obrigado por papai e mamãe e por
todas as pessoas que colocaste bem perto
de mim.
Jesus, eu estou crescendo.
Ajude-me a crescer por dentro, para ter um
coração cheio de amor, de bondade e de fé.
Jesus, eu quero te conhecer.
Nós somos amigos, não é, Jesus?
Ajude-me a ser muito feliz. Amém!

Oração a Nossa Senhora do Santo Rosário para Pedir Proteção (Tradição Cristã)

Ó incomparável rainha do Santo Ro-
sário
Mãe de Deus, advogada dos pecadores,
refúgio e consolação dos aflitos e atribula-
dos;
Ó virgem Santíssima
Cheia de poder e bondade, lançaís so-
bre nós um olhar favorável para que seja-
mos socorridos, em todas as necessidades;
Lembraí-vos ó clementíssima mãe do
Santo Rosário
Que não conta que todos que a vós te-
nha socorrido
Invocando o vosso santíssimo nome
Implorando vossa singular proteção,
fosse por vós algum abandonado;
Animado com esta confiança
A voz socorro, de hoje para sempre, por
minha mãe, por minha mãe
Minha protetora, minha consolação e
guia
Minha esperança e minha luz na hora
da morte.
Assim, pois Senhora livrai-me de tudo
que possa ofender-vos e o vosso filho
Meu redentor e Senhor Jesus Cristo
Virgem Benedita Rainha do Santo Ro-
sário
Preservai esta indigna serva, esta casa,
esta paróquia, os seus habitantes, da peste,
da fome, da guerra, da tempestade, dos
raios e outros perigos e males que possa
afetar.
Soberana Senhora
Dignai-vos, dirigir-nos em todos os ne-
gócios espirituais e temporais
Livrais da tentação do demônio, para
que trilhando no caminho da virtude, pela
vossa intersecção e pelo merecimento de
Jesus vosso filho, vos possamos, ver, amar e
gozar na eterna glória
Por todos os séculos dos séculos
Amém!



Oração da Manhã (Tradição pagã)

Eu me levanto hoje
Pela força dos céus
Luz do Sol
Brilho da Lua
Resplendor do Fogo
Presteza do Vento
Profundidade do Mar
Estabilidade da Terra
Firmeza da Rocha.
Que assim seja!
E assim se faça!



Referências

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. Niterói/RJ: Programa Rio Rural, 2010. Esse guia está disponível em: <http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf>. Acesso em: 07 de maio de 2014.

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: <http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/p05.pdf>. Acesso em: 01 de maio de 2014.

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.

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 Referência e Assistência à mulher vítima de violência. Dionísio Cerqueira-SC, 2013.

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

SALVINI, Carmen T. A importância Ética e Estática da Arte para o Ser Humano. Frederico Westphalen: Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), 2007

Conheça os curandores e curandeiras, benzedores e benzedeiras que participaram do projeto



Alzira dos Santos Esteriz

Benzedeira, dona de casa e artesã, nasceu em 1940. Reside na Rua Curitiba, Bairro Pioneiro, município de Pinhalzinho/SC.



Ari Lazzarotti

Cultiva e manipula ervas medicinais, nasceu em Concórdia-SC no ano de 1946. Reside na Rua Luiz Gusella Ferlen, Centro, município de Campo Erê/SC



Davina Fátima Ferla

Curandeira, Benzedeira e agricultora aposentada, cultiva e manipula ervas medicinais. Nasceu em 1955. Reside na Linha São José, município de Nova Erechim/SC.



Rosalina Nogueira da Silva

Nasceu em 1951, manipula ervas, é benzedeira, curandeira, liderança da comunidade, uma das coordenadoras do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC) de Chapecó e agricultura aposentada. Reside na Linha Faxinal dos Rosas, município de Chapecó/SC.