



RNO

TAS

AS

CINNAIS

**DAS
MULHERES
DA ZONA
DA MATA
NORTE**

Este caderno é fruto do encontro e da troca entre dez mulheres da área rural da Zona da Mata Norte pernambucana, mestras e aprendizes, detentoras de saberes sobre plantas e ervas medicinais. No intervalo entre os meses de fevereiro e junho de 2021, cada uma delas debruçou-se sobre seus quintais, roçados e jardins a fim de resgatar, a partir de suas histórias de vida, de seus espaços domésticos e da memória coletiva de seus territórios, os caminhos que as formaram como mães, mulheres, agricultoras, curandeiras, cuidadoras, benzedeiras e parteiras.

A pesquisa foi realizada no Sítio Malokambo e no Sítio Ágatha, em Tracunhaém - territórios pretos e afro-indígenas, de militância e de práticas de regeneração da terra, à luz da afroecologia e da agricultura cabôca - e no bairro Belém, comunidade rural da cidade de Paudalho.

As ilustrações foram feitas a partir de uma oficina de desenho junto às mulheres, que escolheram, entre as plantas pesquisadas, aquelas de maior sentido pessoal e de uso mais comum. Em cada um dos territórios, desenhamos juntas, enquanto compartilhávamos as histórias de nossos quintais, mães, avós, tias, irmãs, cunhadas e mestras no manejo e usos dos matos e plantas de cura e proteção. Ainda que os depoimentos revelem um protagonismo feminino no conhecimento e transmissão desses saberes, o uso e a ciência dessas plantas não se restringem às mulheres. Muitas vezes, ouvimos histórias de avós, tios e outros parentes que conheciam em profundidade suas propriedades e aplicações, plantio e cuidados.

Os desenhos construíram-se com beleza e rigor. À medida que falavam sobre suas plantas de predileção, os traços revelavam no papel algo já cultivado no interior dessas mulheres: eram as espécies de suas infâncias, de uso frequente, de presença constante em seus quintais e jardins – suas formas encontram-se consolidadas na memória e riscá-las no papel foi um gesto de naturalidade e precisão. Renasceram nos desenhos porque já existiam nelas, estavam crescidas em seus quintais.

Ao todo, produzimos juntas vinte e quatro ilustrações. Uma pequena amostra de um imenso universo de plantas e ervas que habitam a vida cotidiana dessas mulheres e de suas comunidades. Este caderno apresenta-se, assim, como um breve registro de suas histórias e matos de uso nos seus fazeres de partejar, curar e rezar.

Ao trabalho de coleta de depoimentos e ilustrações, seguiu-se a procura por informações complementares: nomes científicos, nomes populares, formas de plantio, propagação e colheita. Não se trata, no entanto, de um guia de plantas medicinais ou de um manual de uso e preparo, mas de um caderno de memórias - um quintal feito de diferentes quintais, onde buscamos, mais do que identificar e catalogar espécies, os caminhos para convivermos e nos relacionarmos com elas.

Ana Carvalho

O
QUIN
TAL
DE
PÔLA





Meu nome é Ivaneide Maria, tenho 44 anos, nasci em Carpina, mas meus pais são filhos de engenho. Minha mãe é do Engenho Abreus e meu pai do Engenho Saguí. Aqui em Tracunhaém quase não tinha casa, era tudo mata. Sou descendente de indígenas. Minha tataravó era indígena da Serra do Trapuá, me lembro de algumas histórias que meu avô me contava. Mas foi esquecida essa história, ficou adormecida. É como se a gente não fizesse mais parte dela. Temos como herança de família um instrumento de caça, que era dos meus avós paternos.

Papai plantava feijão, verdura, batata, macaxeira. Era uma fartura. Mãe sempre cuidou da gente com ervas. Ela sempre buscou as plantas que tinha em casa. Quando não tinha no quintal dela, a gente ia no dos vizinhos. Remédio mesmo, de farmácia, só em último caso. Se pegava uma gripe, uma tosse - era chá, lambedor, banho. E assim mãe foi criando a gente. E eu faço a mesma coisa com as minhas meninas. Com mãe aprendi chá com três, cinco, sete ou nove ervas, sempre em número ímpar.

Minha planta de cura é a terramicina. Tem muita no quintal de mãe. Ela me disse que funciona como anti-inflamatório, tanto pra lavar algum ferimento, quanto pra gente tomar o chá. Foi essa erva que me curou quando tive um mal no ovário e no útero: me curei com as rezas de minha mãe e os chás de terramicina. Ela funciona também para feridas na boca, é só a gente morder. O chá pode ser usado para lavar ferimentos, gargarejos ou fazer banho de assento. É uma planta fácil de pegar, é só tirar o talinho e plantar. Sempre pego na casa de mãe.

A outra planta importante pra mim é a transagem. Ela nasce e se cria sozinha. No quintal das minhas cunhadas, Marluce e Marlene, sempre tem. É muito bom pra garganta. Não tem remédio melhor pra garganta do que transagem. Nas crianças a gente só usa quando elas aprendem a cuspir, pois, segundo mãe, elas não podem engolir. É bem amarga. Você faz o gargarejo com o chá, que prepara usando as folhas, não usa a semente não.

E tem a colônia também. Desde criança a gente usava pra febre – usava o chá ou esfregava a folha na água pra banho. Enquanto dava o banho, mãe dava pra gente tomar um golinho. Mãe sempre usa - pra um chá, um lambedor. Quando ela faz lambedor, a colônia é uma das ervas que

ela prepara, pra tosse e pra febre. Da planta se usa a flor e a folha. No lambedor de ervas, se usar a folha e as flores, cada uma conta como uma erva diferente. Se for lambedor de cinco ervas, por exemplo, elas contam como duas.

Mãe faz lambedor de jenipapo, acerola, abacaxi. O lambedor de ervas ela faz com colônia, hortelã-graúda, eucalipto, xambá, agrião e a flor da rosa branca. Mas a rosa branca não pode cheirar. Se for um pé que fica muito na rua e o pessoal passa e cheira, não serve pra fazer lambedor. Se for colher pra fazer remédio, a pessoa que vai preparar também não pode pegar a flor e cheirar. Tem muita coisa que a gente não sabe o porquê, mas que é assim que funciona. A água da pétala da rosa branca é calmante também.

Mãe usava muito a malva rosa quando a gente estava com cólica menstrual, fazia o chá das folhas. Mas você não cozinha não, porque ela é muito delicada. Você coloca na água morna. Se cozinhar, o pezinho de onde você tirou as folhas morre. Tem sempre que alertar quem vai fazer o preparo. O chá de arruda também ajuda na cólica, mas tem um porém: ele aumenta muito o fluxo menstrual, pode causar hemorragia em alguns casos. Tem que tomar muito cuidado. Ele é como a malva, muito delicado, se cozinhar a plantinha morre. Normalmente você não cozinha as folhas das ervas – ferve a água, desliga, coloca as folhinhas e abafa.

Pra dor de urina, quando está no início, mãe pegava cabelo do milho plantado no quintal e fazia o chá. Pode dar pra criança, não tem problema. Ela sempre tinha guardado seco em casa. O olhinho do abacate é bom pra infecção urinária também, a gente sempre usa três olhinhos por vez pra fazer o chá. A folhinha do pé de pinha, você usa pra tosse. Eu uso com hortelã, rosa branca e colônia. A semente de jatobá, se coloca na criança, pra fazer o colarzinho pra não ter rema nenhuma. Vai tudo pro jatobá. Você amarra na mãozinha, no braço, pra não ter problema quando nascem os dentinhos. Papai furou um e eu usei o colarzinho nas minhas meninas. Mãe se chama Maria Lopes Ribeiro. Essa é a ciência dela. Assim a gente faz até hoje.





**QUINTAL
DE**

HELENA

Meu nome é Helena, tenho 46 anos. Não sou nascida em Tracunhaém, mas vivo aqui. Escolhi quatro plantas pra falar um pouquinho de cada uma delas. Pensei em plantas da minha infância e que ainda hoje são muito presentes, e outras três que passaram a ser mais presentes depois que me tornei mãe e de quando entrei neste caminho de ser doula e parteira.

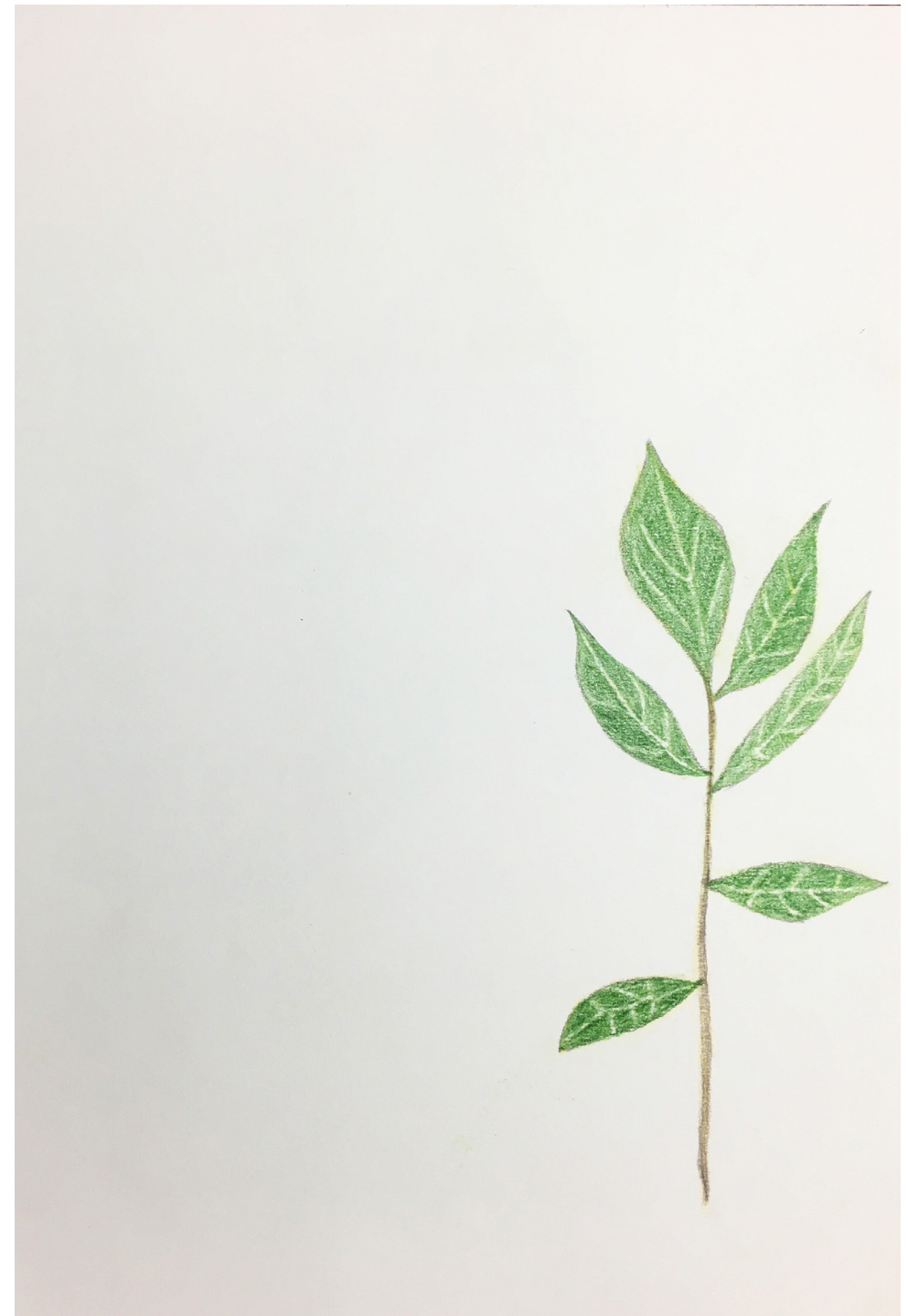
A primeira planta que escolhi foi o algodão. Quando eu me tornei parteira, ele nasceu espontaneamente na porta da cozinha de minha casa e está enorme hoje, no mesmo lugar. É uma planta que serve para todos os ciclos da maternidade. Do algodão se usa a casca para fazer a tintura pra dar leite. O algodoeiro tem essa ligação muito forte com a mãe. Dona Flor, uma parteira kalunga de Goiás, conta uma história que diz: “Maria, Nossa Senhora, tudo usou do algodão. A raiz para não dar hemorragia no parto, a folha e a casca para o preparo da tintura para dar leite em abundância, a semente pisada pra evitar hemorragia, e o algodão mesmo, fiado, para fazer o cordão para amarrar o umbigo do bebê e a roupa que o veste ao nascer”. Então, de tudo se usa do algodão.

Quando a gente veio pro Malokambo não tinha muito pé de algodão não. Com o tempo, eles começaram a aparecer. Então, quando peguei meu primeiro bebê como parteira, ele nasceu na porta de casa. É muito bonita essa história.

Quando eu estava fazendo minha formação para ser parteira, eu já usava a tintura de algodão pra aumentar o leite, naquela hora que a gente volta a fazer serviço, a trabalhar, e que o leite baixa um pouquinho. Eu usei com minha filha.

No Quilombo Kalunga, em Goiás, as parteiras ainda possuem novelos de algodão feitos em fuso, que usam como produto de artesanato e ainda hoje para amarrar os umbigos dos bebês nos partos.

Uma segunda planta, também muito ligada à mulher, é a aroeira-pimenteira. Minha mãe usava muito para lavar ferida, pra cicatrizar. E a gente usa em banho de assento, quando a mulher está no resguardo, pra cicatrizar os pontos ou alguma laceração no parto. A gente faz o chá da casca da aroeira e associa com o chá da casca do caju roxo e a casca do barbatimão ou do araçá. Como aqui a gente não acha barbatimão, a gente





usa a do araçá, que tem uso semelhante. Mas só o chá da aroeira sozinho já é muito potente. Se a mulher tiver com alguma infecção, candidíase, alguma inflamação, pode fazer o banho de assento com o chá, que é muito poderoso. Aprendi que não se toma o chá de aroeira, é somente para uso externo. A folha você pode usar também, mas a casca é mais concentrada, e normalmente se usa ela.

Da minha infância, eu guardo a goiabeira. É uma planta que eu viva em cima dela. Eu vivia em cima de pé de goiaba. Hora era goiabeira, hora era mangueira, hora era jambo roxo – as três frutas que mais gosto até hoje. A goiaba, como a madeira é muito forte, eu ficava lá o dia todo.

Comia goiaba até a barriga doer. Como propriedade medicinal, o olhinho da goiaba é usado pra diarreia. Vez ou outra, a gente tinha desarranjo de criança e minha mãe fazia o chá. Pegava o olhinho, sempre em três, fervia a água, desligava o fogo, abafava e dava o chá pra gente. Era a goiaba ou a pitanga. Mas eu gosto mesmo é da goiaba. Eu tinha me esquecido dessas histórias, mas quando eu como goiaba eu lembro.

E a outra planta me chegou com o sítio, que é a imburana de cambão, que também tem a ver com a saúde das mulheres. Eu não conhecia nada dela. Joab, meu companheiro, falava muito da Imburana, dizia que a madeira é boa pra escultura, porque é forte, leve e fácil de esculpir. Mas eu não sabia que era medicinal. Até que há alguns anos atrás, uma pessoa me disse que ela era medicinal e aí se abriu um universo que eu não conhecia. Então comecei a usar para tratamento de mioma, cisto, mulheres que desejam engravidar.

Muitas mulheres hoje eu ajudo com a casca da imburana. Você pega a entrecasca e deixa na água por sete dias, pra apurar as propriedades, e aí a mulher fica tomando. Normalmente faço um garrafão de dois litros. Você toma várias vezes durante o dia, até acabar, por cerca de uma semana. As abelhas gostam muito da sua flor. No sítio tem muitas, e o plantio é bem fácil, nasce do galhinho. Gosto também do pinhão-roxo. A gente usa pra proteger a casa e fazer banho de descarrego.



**O
QUIN
TAL
DE
LITA**



Me chamo Lita, Carmelita Maria da Silva, e tenho 63 anos. Sou mãe de Maria José, Vanuze, Verônica, Getúlio, Márcio e Júlio. Nasci e me criei na Usina São José, em Araçoiaba. Quando sai de lá, vim pra essas terras. Criei meus seis filhos sozinha. A ciência dos matos aprendi com meus pais, tios e tias. A família da gente tudinho sabia dessas coisas, homens e mulheres. Faço uso dos matos desde pequena. Uso pra mim, pros meus filhos e pra outras pessoas quando estão doente e precisam de ajuda – faço um lambedor, um chá, ensino um banho. A gente costuma dizer que no mato tá cheio de remédio, mas as pessoas não acreditam mais não.

Na mata tem uma madeira que chama ucuuba, você faz o chá do caroço. Prepara assim: você assa e corta em quatro e um pedaço você bota fora. Se for fazer com nove caroços, de cada um dos nove precisa deitar fora um quarto dele. Não pode ser completo. É bom pra queda, pra coluna. Nessa mata aqui não encontra não. Só tem na mata da usina, mas agora ninguém pode mais entrar lá. Tem macaco, tem cobra, parece até que tem onça. Botaram um tanto de bicho de fora pra ver se ninguém mais entra.

Mato que eu gosto são muitos. Mas se for pra ser um negócio afetivo mesmo, pra jardim, eu não gosto de nenhum. Gosto de mato de cura. Desses de uso eu gosto de canela, de capim-limão, de erva-doce. Da canela eu faço o chá da folha. É um chá gostoso. Se a pessoa quiser pode se domar a tomar o chá dela, abandonando até o café. A erva-doce eu uso muito pra inflamação. O chá ajuda bastante. O endro parece com a erva-doce, mas o cheiro é mais avançado, mais forte. Tem uma planta na frente de casa que é boa pra derrame. Usa a semente pra fazer o chá. Folha de jenipapo é remédio, folha de pitanga é remédio, acerola é fruta, mas é remédio, a goiaba, o araçá. A gente vive rodeado de mato, de fruta, tudo serve. Mas parece que as pessoas se esqueceram disso.





**O
QUIN
TAL
DE
JÚNIA**

Sou Maria José da Silva, filha de Lita, mas minha data de nascimento eu não sei não. Somos seis irmãos. As pessoas me chamam de Júnia. Vim pra cá criança. Isso das plantas eu aprendi de pequena, com meu avô, meu tio. Meu tio usava muito, o tio Luiz e meu avô Bisé. Meu avô faleceu antes da gente vir pro acampamento. Ele vivia na Usina São José, que fica em Araçoiaba. Nessa pandemia, muitas vezes, ao invés de socorrer minha mãe pro hospital, eu faço chá, banho.

Faço chá de mamão pra pressão e derrame. Ele é bom pra evitar derrame. Você pega a folha e divide em quatro pedaços, mas eu uso só um pedacinho pra fazer mais fraquinho pra ela, pra não ficar amargando. Chá é que é muito bom. Diante de todos os remédios que o doutor passa, o que eu mais uso é chá.

Eu cuido de minha mãe e trabalho como faxineira na região. Às vezes eu me aperreio. Pra aperreio a gente usa chá de camomila e se você achar que só o chá não está servindo, você pode fazer uma massagem, porque relaxa e acalma. Eu trabalhei um tempo também como massagista. Era meu sustento, dar massagem no pessoal.

Meu tio tinha receita pra tudo. Sabe quando a gente leva uma queda de bicicleta? Sabe como cuida sem precisar ir pro hospital? Você usa a erva-de-botão. Pega um punhado de folha, bate ela pra tirar o sumo sem colocar água e dá pra pessoa tomar. Se colocar água perde o valor. Tem que ser só o sumo tomado. Depois de umas três ou quatro vezes tomando, você se sente bem melhor.

E o mingau da pimenta-do-reino, que a gente chama mingau de cachorro. É bom pra imunidade, pra quem tá com muita fraqueza. Você pega a pimenta-do-reino, cinco ou sete grãosinhos, machuca, bota um pouquinho de farinha de mandioca na bacia, coloca água e leva pro fogo pra fazer o mingauzinho. Ajuda a pessoa a ficar mais forte. Eu gosto muito, tomo quase toda noite.

Mãe sempre usou um bocado de erva com a gente. Tem um mato aqui chamado sete-dor, que é maravilhoso. Você machuca ele pra tirar o sumo ou então faz o chá. É bem amargo, mas a dor passa. Eu confio nele. Ele é conhecido também como boldo do Chile, tapete de Oxalá, erva santa, depende da região. Pode colocar no álcool pra fazer tintura e passar em

arranhões, alivia e sara logo. É bom pro fígado também, e pra quem bebeu muito. É só pegar uma folhinha e mastigar.

Outro mato bom é o que a gente chama de alcachofra, que é um arbusto, chamado também de cidreira-da-mata. Se você começa a se sentir mal de comida, você pega a folha e faz o chá. Em poucos minutos dá ânsia de vômito e você põe pra fora o que te fez passar mal. É bom pra enxaqueca também. A outra planta que eu gosto é a goiaba, que é boa pra dor de barriga. Você pega a folhinha e faz o chá.

Eu podia falar uma tanto de planta aqui. São muitas, pra tudo serve.

**O
QUIN
TAL
DE
VANUZE**





Sou Vanuze e tenho 23 anos. O tempo passa e assim vai, não é mesmo? Desde a luta pelas terras até agora... Mainha me teve aqui. Fui gerada e nasci aqui, sou filha do assentamento.

A planta que eu mais gosto é o mato sete-dor, porque ele é mesmo milagroso. Você pisa ele pra tirar o sumo ou então faz o chá. É bom pra tudo. É o mato com o qual eu mais me identifico. Ele é bom pra cólica também, mas aumenta muito o fluxo. Tudo que é amargo, quando você está menstruada, aumenta o fluxo. Eu prefiro tomar cidreira quando estou com muita cólica. E também o capim-santo. Gosto do chá. A gente usa muito pra fazer suco com limão, que é bom pra cortar gripe. Quando faz é bom tomar logo, pra não perder o valor.

O uso desses matos eu aprendi com minha mãe e minha irmã, a Júnia. Eu ainda sei pouco, quem sabe mesmo é minha irmã. Mainha fazia lambedor e banho de colônia. E também o chá de camomila. Tio usava também o banho de atipim, que é o guiné, pra dor, coceira e irritação na pele. É boa pra memória fraca. Você usa as folhas e a raiz. Usa muito pra banho também, pra proteger a casa e cortar mal.



O
QUIN
TAL
DE
LUIZA

Eu sou Luiza, mãe de Nzinga e avó de Ágatha, tia de consideração de Vanuze e Júnia. Sou agricultora afroecológica e educadora popular. Nas horas vagas sou benzedeira. Conheço algumas plantas, gosto muito delas. Aprendi muito vendo minha mãe, minha avó, as vizinhas, as comadres. Desde criança sempre fui muito curiosa.

Quando eu via as mulheres reunidas, juntas ali conversando, eu ficava curiosa. Então eu ouvia muitas conversas. Criança não podia ouvir conversa de gente mais velha não. Mas eu escutava e ia guardando, observando. Depois comecei a participar de grupos de mulheres e aprendi mais um bocado. Aprendi muito também no Morro da Conceição, com dona Graciema. Ela tinha um conhecimento vastíssimo das plantas medicinais, dava aula no grupo de mulheres, na associação de moradores, nas reuniões de conselho. Era uma mulher grande, bonachona, filha de agricultores, tinha um monte de filhos. Mostrava como funciona o corpo humano e ensinava que pra cada órgão tinha uma planta que servia. Era uma coisa linda. Quem passou por ela aprendeu alguma coisa.

Eu observo muito. Às vezes é mesmo isso de pedir, observar. Quando alguém está doente, você pede à natureza uma orientação – me mostre o que fazer? Então me vem uma planta, vou lá buscar pra fazer um chá, passar na pele ou dar um banho. Ou mesmo benzer a pessoa. E assim a gente vai levando a vida. Você observa pelo cheiro, a textura, olha pra planta, entende a função dela naquele lugar. Fico ali matutando com ela até achar.

O livro Plantas Medicinais no Brasil tem me ajudado muito também. Porque eu observo e venho no livro, identifico, marco a planta e depois vou estudando, olhando pra ela. Por exemplo, o mentrasto é uma planta que dá muito nessa época de abril. Possui uma florzinha bem delicada. Ele me chamou atenção por anos. Até que descobri que era mentrasto. Quando vou fazer limpa no roçado sempre observo muito. Tiro uma parte e deixo uma touceira pra continuar tendo. O aprendizado é muito este. E assim tem sido.

Uma das plantas que mais gosto é a erva-cidreira. Ela é muito especial. A gente foi criado em casa tomando erva-cidreira. Era um chá costumeiro que mãe sempre dava pra gente. Ela dizia que fortalecia a memória e que fortalecia o sangue, que mantinha o sangue limpo.





Mãe e pai sempre cuidaram de manter a gente muito fortalecido. Depois fui descobrindo outros usos dela. A cidreira é boa pra expectorar, pra refrescar o intestino, e é anticoncepcional também. Fiz uso dela como anticoncepcional por muitos anos. O corpo se habitua de uma tal forma, que se quiser engravidar precisa parar de tomar por um tempo. Além disso, melhora o aperreio, melhora o sono. Pra quem está amamentando, ela aumenta o fluxo do leite, mantém o útero fresquinho e limpo. Alivia a cólica também. É uma erva que cuida das mulheres. Pra memória, você usa cinco folhinhas para uma xícara de chá acompanhada de três ou cinco gotas de própolis. Pode tomar sempre.

O manjerição é outra planta que eu adoro. Ele tem essa função de colocar no suco, temperar salada, macarrão. E ele dá um banho maravilhoso, calmante e refrescante. Ele acalma e é um anti-inflamatório potente, principalmente para os olhos. Pros olhos você usa o manjerição miúdo, faz o chá e dá banho. É expectorante também. Você faz o banho com as folhas dele junto com a colônia e a alfavaca de caboclo. Afasta a febre quando associado com o acônito. Mas não pode usar sabão, tem que se conformar com o cheiro do mato. Os banhos de cheiro você toma das terças e nas quintas-feiras.

A colônia eu adoro. Ela é boa pra banho, é expectorante, muito boa pra dor de cabeça. Você pode fazer um banho ou chá, e até mesmo amarrar a folha na cabeça, coloca um pano e ela vai aliviar a dor de cabeça. Quando a dor de cabeça está muito forte, ela chega a secar. Usa a flor e a folha. Quando macerada no álcool, você usa pras vias respiratórias. Pra cansaço, febre, você usa a tintura no banho também. Pra lambedor você usa a folha, fica muito gostoso. Se precisar de urgência pra cansaço, você pisa a folha e cheira, e já sente abrindo o pulmão. Pra quem é de religião de matriz africana, tem vários usos – banho de orixás, pra limpeza, pra cuidado.

**O
QUIN
TAL
DE
NZINGA**



Eu sou Nzinga Cavalcante de Lima Dias, tenho 32 anos, sou natural de Recife e, de acordo com minha ancestralidade, sou de África - a quinta geração do povo Nbundo, de Angola. Isso pra mim é muito importante, porque é bom a gente saber de onde vem, quem é seu povo, qual a sua origem. Vim com 7 anos pro Prado, essa região onde moramos hoje. Aos 9 anos, descobri que meu umbigo está enterrado aqui nessas terras, pela minha bisavó, que nasceu no Engenho Vinagre, que fica no horizonte, aqui atrás da porta da cozinha. Sua mãe foi sequestrada lá e trazida à força para essas terras. E aqui elas sumiram. E Deus cruzou os caminhos pra que a gente viesse a ocupar essa terra aqui. A gente não sabia porque lutar por essa terra e hoje a gente sabe bem o porquê de estar aqui. Cada um vem trazendo a sua história. A gente está aqui hoje, assentados há quatorze anos. Foram nove anos de lona preta e quatorze de assentamento, fazendo afroecologia.

No acampamento, a gente tinha nossa horta medicinal coletiva e produzia xarope, sabão, lambedor, pomada, xampu. As pessoas não precisavam ir para o hospital. Eram poucas as vezes que ia pra hospital, só quando não conseguia curar mesmo. “Ah, levei um corte”, pegue ali um galhinho de pinhão-roxo ou da bananeira e coloca pra fechar o corte. “Ah, estou com uma inflamação”, pegue o confrei, a transagem. Não precisava de hospital. Era assim: depois do terceiro dia, se não conseguisse resolver com plantas é que levava pro hospital.

Cresci com mainha cuidando de mim com ervas medicinais. Depois fiz alguns cursos de medicina popular, sempre junto com ela. Com vovó também. O nome de minha avó era Maria José. Ela sempre tinha um pezinho de mamão pra dor de barriga. Pegava o olhinho do mamoeiro, a folhinha da laranja, o olhinho da pitanga ou goiaba, e fazia aquele chá. Fazia chá pra dor de cabeça, cansaço, prisão de ventre. Pra dor de garganta, você pega o sal, a pimenta-do-reino, o vinagre ou limão, e mistura tudo num copo, mexe, completa com água, espera assentar a pimenta e faz o gargarejo. Era assim que a gente se curava.

Pro olho inflamado, quando está com carne crescida, a gente espreme o sumo da semente de romã e passa. O manjericão e a camomila são bons pros olhos também. Você faz o chá e lava todos os dias os olhos. Guarda na geladeira e vai sempre pingando.

Minhas ervas preferidas são o hortelã-graúdo e o acônito. O hortelã-graúdo serve pra dor de cabeça, pra quando está empachado, pra gripe, dores, picadas de insetos, calmante pros bebês. Você faz o banho e o bebê se acalma. Pra picada de inseto você pisa e coloca em cima. O acônito é usado pra febre e gripe. Ele libera o catarro do pulmão, limpando a secreção. E também para aumentar a imunidade. A gente usou muito no começo dessa pandemia. Usava no chá, na comida, no suco. Dele a gente usa a folha. Tem que ter cuidado com a quantidade. Três folhas é o suficiente pra cuidar de uma febre. O excesso de uso dele pode causar alergia.

Outro remédio que gosto muito é a semente da melancia, que é excelente pra febre alta. Você coloca água fervida em cima e toma. Essa é nossa ciência.



**O
QUIN
TALDE
BERN
ADETE**

Meu nome é Maria Bernadete Belarmino da Silva e tenho 65 anos. Sou natural de Paudalho. Nasci em casa com parteira. Dona Rosa, que era a parteira do Hospital Laura Bandeira na época. Passei minha infância no Engenho Arara, na estrada pra Lagoa de Itaenga. Quando desci do Arara para cá, pro Belém, eu tinha dos meus 16 para 17 anos. Meu pai saiu do engenho, foi trabalhar numa granja, então a patroa deu um sítio a ele, que até hoje a gente tem, aqui em Belém. Minha mãe ainda mora lá. Madalena. Ela tem 96 anos, eu acho, e dezessete filhos.

Minha mãe fazia remédio de planta. Não existia lambedor de farmácia não. Lambedor era tudo do mato. Tem essa planta da flor branca, boanoite, ela serve pra tosse, pra dor de dente. Minha mãe plantava a erva no terreiro, arrancava a raiz, raspava, enrolava num algodãozinho e colocava no dente. Faz lambedor dela também. Pra lambedor tem a folha da manga espada, a raiz da vassoura de botão, hortelã da folha grossa, agrião, o mangará da banana prata. Tudo se bota pra fazer o lambedor pra se tomar. Na época de minha mãe, se usava a semente da pinha pras crianças que tinham muito piolho: pisava a semente no pilão, fazia banho e passava na cabeça da criança, pros piolhos se acabarem. Tudo isso era remédio. Eu sempre vou pelo mato. Sigo mais pelo remédio do mato. O hortelã da folha grossa, se tiver com dor de barriga, pode pegar o olho dele e cozinhar e tomar.

Eu tinha um mato na porta de casa que eu não passava sem ele. Ele gosta mais de verão, no inverno não nasce muito não. Ele chama sambacaitá, ele é um remédio santo. Tinha uma senhora que não faltava dele no jardim dela. Ela me disse que era pra inflamação, gargarejo pra garganta, pressão, dor de dente, infecção, cicatrização, banho pra queimadura, pra tudo servia. Você faz o chá. Eu vi um médico de 80 anos que mostrou na internet. Eu conheci logo: o pau dele é um canudo, uma quina aqui, uma quina aqui, outra quina aqui. Ele é oco. O médico disse que chamava sambacaitá. Ele cresce e bota o pendão branco em cima. Cresce muito, tem a folha fininha e peluda. Tem muito remédio do mato que cura: a folha da azeitona, pra diabetes; o mangará da bananeira, pra fazer lambedor. Tudo isso é remédio.



**O
QUIN
TAL
DE
MARÍLIA**





Sou Marília Nepomuceno, mãe de duas outras mulheres ainda meninas, de 7 e 9 anos de idade. Sou uma mulher negra nascida nas periferias do Recife. Filha de Conceição de Maria, mulher preta, a quem devo tudo ou quase tudo da minha capacidade de elaboração e realização neste mundo, nascida no Rio Grande do Norte trazida para Recife pelos trabalhos de meu grande-enorme Avô Genival Nepomuceno - o homem mais inteligente que já conheci em vida. Preto e arrimo de família, Genival trouxe consigo seus filhos e irmãos para um outro lugar, quando trabalhador da linha ferroviária substituindo seu falecido pai, foi transferido para o Recife.

Sou também neta de Dagmar e Lúcilá, duas mulheres completamente diferentes, que circularam em dois Recifes distintos em uma mesma época, separadas por hábitos e noções de classe e raça. Da primeira herdei todas as noções de cuidado e remédios. Dagmar, potiguar, nascida em Macaíba-RN, me deu muitos presentes enquanto minha mãe passava o dia inteiro fora trabalhando e ela me cuidava. De traquejo objetivo, seu carinho era algo que eu aprendi a entender não através de falas doces ou gestos conhecidamente como carinhosos, eu diria.

Aprendi com Dagmar que o maior presente e lição de existência que poderia receber era o de garantir uma boa saúde, alimentação e atividades cotidianas básicas: ela preparava minha alimentação, me acompanhava nos banhos, sendo eles rotineiros ou de cura (como o marcante banho de colônia de minha infância) e sempre que não estava envolvida em alguma atividade doméstica me acompanhava nas idas e brincadeiras no jardim/quintal e calçada. Dagmar era composta de uma capa que com certeza era lida como áspera, mas dentro da capa havia uma cachoeira de cuidados traduzidos na garantia de bem-estar por toda a minha infância. Lúcilá, por sua vez, vivendo em outro Recife, me deixou de herança as memórias de sua casa adornada, sua vida, e em especial a sala de “mãe cigana”, entidade com a qual trabalhava atendendo a um público de elite em consultas mediúnicas.

Com Dagmar aprendi a ler a vida cotidiana, a viver na simplicidade, a entender que era importante tomar banho, estar asseada, bem alimentada, e também ler as plantas, os remédios possíveis advindos de nosso mundo e do(s) quintal(is); com Lúcilá, sempre cheia de adornos e vaidosa, aprendi que existia um mundo não visível sendo operado

enquanto a vida cotidiana acontecia, enquanto o mundo material corria, havia outros seres operando a materialidade e que era preciso estar atenta a toda essa ecologia de seres não visíveis.

Pois então, hoje, adulta, e tendo tido, além de uma avó cuidadora e outra médium ativa, tive uma mãe que criança foi iniciada na jurema por suas tias e hoje reúne uma porção de aprendizados de vida, desde suas preces do catolicismo que lhe acompanha na vida adulta à suas aprendizagens e socialização junto a espiritualidade, e sendo completamente não-adepta a alopáticas fez e faz florir em mim a conexão com a busca por soluções menos artificiais possíveis no mundo.

Tenho hoje, por tanto, um quintal que funciona como um pequeno oásis da farmacologia viva. O quintal que cultivo hoje numa casa alugada na zona da mata norte de Pernambuco foi aberto por uma amiga querida que me deixou de herança vinagreiras/hibiscus e lanterninhas chinesas, mas nele há um tiquinho de tudo, e eu diria que ele é uma bela maleta de primeiros socorros. No quintal tenho manjerição roxo, verde, miúdo e grande; tenho de berinjela a pimentão, tomate pelo menos uns 8 tipos que variam de tamanho, cor e sabor, de amarelos a vermelhos; de bananas nanicas a prata, de funcho a calêndula; de beneditas a cristas de galo... Todas elas são alimento, remédio e beleza, se desenvolvendo, com espaçados ciclos de manejo, bastante à vontade e fazendo com que eu possa dizer que moro num "Ossain Village", em menção a nosso orixá conhecedor de todas as plantas do mundo, o pai das plantas sagradas e milagrosas: Ossain. Ewé Ó!

Minhas filhas, por sua vez, seduzidas pela potência da história de outro orixá sempre que estão doente chamam por Obaluaê, conhecedor de todas as doenças e curas do mundo, e o relacionam ao poder de nosso quintal. Atotô, meu pai!

Hoje posso dizer que em poucos metros quadrados tenho na altura de minha mão uma porção de plantas-remédios-alimentos que me socorrem e me fazer redescobrir o mundo sempre que preciso.

Salve-salve os conhecimentos, saberes e práticas de cura relacionados às plantas e ervas medicinais. Quintais são grandes baús poderosos em nossas vidas. Quintais são lugares, por essência, de memórias!





**O
QUIN
TAL
DE
ANA**

Me chamo Ana, nasci em São Paulo, mas me criei em Minas. Vovô era pernambucano e vivo aqui há sete anos, com meus dois filhos, João e Joaquim, e meu companheiro. Da infância, lembro os quintais de minhas avós Lúcia e Lila. No quintal de vovó Lila havia toda sorte de plantas: ervas cheirosas, medicinais, hortaliças, rosas, margaridas (ela adorava margaridas e rosas!), pé de abacate, manga, goiaba e, no jardim, uma pitangueira que ainda hoje habita muitos de meus sonhos. Vovó para tudo tinha chá: enjoo, dor de barriga, dor de garganta, febre.

Já o quintal de minha avó Lúcia era povoado de panos, retalhos de costuras, cheiro de araticum e pequi, e as histórias que ela contava de Araçuaí, no Vale do Jequitinhonha, região onde nasceu. Embora espaços de afeto e lembrança da minha infância (as mais doces e queridas), e o encantamento pela horta de minha avó paterna, o conhecimento da terra e o uso das plantas não foi algo que vivi na minha criação.

Mais tarde, em decorrência do meu trabalho, passei a me relacionar muito estreitamente com povos indígenas em todo o país, e tive a oportunidade de acessar um pouquinho do conhecimento dos matos nas perspectivas mais diversas, em diferentes regiões, em outras línguas e cosmologias. Foi nesse contexto que, em 2011, me envolvi na organização do Livro Vivo – medicina tradicional Huni Kuin, do pajé Agostinho Ika Muru, na aldeia Centro de Memória São Joaquim, no rio Jordão, lá no Acre.

Agostinho desenvolvera uma pesquisa de uma vida e tinha anotado num pequeno caderno brochura algumas centenas de “ervas medicina”, como ele costumava chamar. A cada uma delas, relacionava uma família de doenças, animais, cantos, usos e rituais de cura. Para a feitura do livro, percorremos os parques e jardins construídos por ele e sua família para abrigar as espécies que queria guardar para seus netos e bisnetos. A floresta, o pajé e seus aprendizes um livro vivo aberto e mutável - no qual novas ervas são contantemente agregadas, e a ciência sobre elas transmitidas de geração em geração.

Em 2019, iniciei minha formação como homeopata popular e técnica em agroecologia e fui me aproximando, me apaixonando pela ciência da terra, me atentando a essas outras subjetividades que habitam o mundo, a vida secreta das plantas. Numa conversa recente com meus



pais, descobri que meu bisavô, que viveu aqui bem próximo, em Goiana, cuidava de seus filhos e filhas com as homeopantias que preparava com as plantas que cultivava em seu quintal.

Essas experiências e histórias ficaram guardadas em mim, como os quintais de minhas avós. Mas foi apenas agora, há pouco mais de três anos, que passei a ressignificá-las e a olhar pra elas de uma maneira mais sutil.

Em casa tenho um quintal onde cultivo uma variedade de plantas que fui trocando, colhendo na rua ou ganhando: cúrcuma, gengibre, macassar, hortelã-graúda, vinagreira, melissa, manjericão, artemísia, terramicina, quebra-demanda. Das árvores: mangueira, cajazeiro, jenipapo, cupuaçu, acerola, pitanga, amora, e um cajueiro imenso, que aguardo com alegria incontida os frutos. Tomates de todo tipo, berinjela, feijões, milho crioulo, macaxeira, favas e tantas outras espécies e seres com os quais vou aprendendo aos poucos a me relacionar - seus ciclos, características, usos e funções. E, sempre, as flores. Meus quintais são jardins, deito neles uma variedade delas: beneditas, girassóis, begônias, cosmos amarelos e rosas, nuvens azuis.

As plantas que trouxe para partilhar são a mirra e o alecrim-de-caboclo. A mirra peguei muda do sítio de meus pais, em Minas. Tem um pé antigo na porta da cozinha, que no inverno fica coberto de florezinhas brancas. É muito perfumoso. O chá é bom para tosse e dor de cabeça. Pode ser usado também em compressa pra dor de cabeça e a folhinha pisada para dor de dente. Meus filhos gostam de secar as folhas e queimar como incenso, ou na fogueira. Tenho espalhado muitas mudinhas em casa e na vizinhança, pegam muito fácil.

O alecrim-de-caboclo ganhei um raminho a dona Eliane, mestra de saberes da aldeia Agreste, em Pankararu, numa pesquisa sobre os roçados deste povo. As folhas são bem miudinhas e as flores rosas, brancas e lilás. É muito cheirosa e suas folhas são usadas pra banho, chás e, quando secas, pra fumar também.

Sigo devagarinho nesse aprendizado, conversando, lendo, ouvindo histórias, observando as plantas e os matos - com as crianças sempre por perto - criando aos poucos o meu próprio quintal.



**INFORMA
ÇÕES COM
PLEMENTA
RES**

Terramicina

Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze

carrapichinho-do-mato, perpétua-do-brasil, quebra-panela, acônito-do-mato, doril

plântio e propagação: planta herbácea perene, é nativa de áreas abertas em quase todo o país. Apresenta-se em duas formas, uma mais típica, de folhas verdes, e na forma arroxeadas. Possui rápida propagação e crescimento, alastrando-se facilmente. Gosta de solo bem drenado e fértil, não tolerando longos períodos de estiagem. Convém fazer podas a cada seis meses, para garantir a qualidade e valor de suas folhas. Deve ser plantada com um espaço de 30cm entre as plantas, em pleno sol. Planta-se por estacas, retiradas da planta-mãe, com cerca de 20cm de comprimento e três gemas.

colheita: as folhas devem ser colhidas a partir dos 3 meses, preferencialmente após as 10h da manhã, e em dias de lua cheia, quando sua medicina está mais concentrada nas folhas.

Transagem

Plantago major L.

plantagem, sete-nervos, tanchagem, tançagem, tranchagem

plântio e propagação: planta perene, cresce espontaneamente em terrenos, quintais e pomares, medindo cerca de 15 a 30 cm de altura. Gosta de terrenos arenosos e ricos em matéria orgânica. Para cultivo, devem ser plantadas com uma distância de 20cm entre elas, em pleno sol. Se multiplicam por sementes.

colheita: as folhas podem ser colhidas 4 meses após o plântio, preferencialmente quando a planta não estiver florida e na lua cheia. As sementes convém colher em dias ensolarados, após às 10h da manhã.

Colônia

Alpinia zerumbet (Pers) B. L. Burtt. & R.M. Sm

falso-cardamomo, gengibre-concha, jardineira, louro-de-baiano, falsa-noz-moscada

plântio e propagação: é uma planta herbácea perene, podendo chegar a 2,5m de altura. Depois de plantada, demora cerca de 8 meses para a formação de folhagem abundante. Pode ser cultivada a pleno sol ou meia-sombra. O plântio é realizado com 1m entre as plantas, e a irrigação realizada uma vez por semana. Sua reprodução se dá pela divisão das touceiras.

colheita: as folhas devem ser colhidas antes do florescimento, no período da manhã, entre 9 e 10h, em dias de lua cheia. O chá deve ser feito preferencialmente da folha fresca recém-tirada.

Arruda

Ruta graveolens L.

Arruda-fedorenta, ruta-de-cheiro-forte, arruda-de-jardim, erva-arruda

plântio e propagação: é uma rama perene que pode chegar a 1m de altura, usada para proteção, quebranto, e como erva medicinal para preparo de chá. Suas flores são atraentes para as abelhas. Gosta de sol pleno e solo bem drenado. Sua multiplicação se dá por ramos já desenvolvidos e sementes.

colheita: começar a colher quando ela atingir cerca de 60cm, de preferência na lua cheia e em dias não chuvosos.

Algodão

Gossypium herbaceum L.

algodoeiro, algodão-mocó, algodão-herbáceo

plântio e propagação: é um arbusto semi-perene. Gosta de muita luz e terra fértil. Normalmente, o espaçamento entre elas deve ser de 70 a 90cm. A propagação se dá por sementes.

colheita: para cada uma de suas partes, observar a melhor lua de colheita. Normalmente, deve ser colhido em dias de sol, pela manhã.

Aroeira-pimenteira

Schinus terebinthifolia Raddi

aroeira-vermelha, fruto-de-sabiá, aroeira-do-campo, aroeira-da-praia, aguaraíba

plântio e propagação: pode ser cultivada por sementes ou estacas. Gosta de sol e beiras de rios. Os pássaros e abelhas são muito atraídos por, elas e seus frutos são largamente utilizados como tempero.

colheita: os frutos devem ser colhidos quando passam da cor verde para a rósea-avermelhada. A entrecasca deve ser retirada de galhos secundários, de modo a não comprometer a integridade da planta.

Goiaba

Psidium guajava L.

aracá-guaçu, guaiaba, guava, aração-das-almas, aração-goiaba, goiaba-comum

plântio e propagação: pode ser feito por semente ou estacas. A distância é de 6m entre as plantas.

colheita: para fins medicinais, a goiabeira deve ser podada e regada com frequência, a fim de estimular a produção dos olhinhos, parte utilizada nos preparados medicinais.

Imburana-de-cambão

Commiphora leptophloeos (Mart.) J.B.Gillett

umburana, imburana

plântio e propagação: de fácil propagação, nasce por estacas e sementes. As estacas plantadas antes das chuvas pegam com muita facilidade. É uma planta que atrai muitas abelhas e é bastante utilizada na regeneração de áreas degradadas.

colheita: para fins medicinais, a entrecasca deve ser retirada de galhos secundários, de modo a não comprometer a integridade da planta.

Pinhão-roxo

Jatropha gossypifolia L.

erva-purgante, jalapa, mamoinha, pião roxo, raiz-de-tiu

plântio e propagação: pode crescer até 5m. Gosta de clima quente, sol pleno e solo fértil. Sua propagação se dá principalmente por sementes e as mudinhas que nascem espontaneamente ao redor da planta-mãe podem ser retiradas e replantadas e estaca.

colheita: as folhas e talos devem ser colhidos na floração, em dias de lua cheia.

Capim-limão

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

capim-cheiroso, capim-cidreira, capim-santo, capim-de-cheiro, chá-de-estrada

plântio e propagação: erva aromática. Para o plântio, as touceiras são retiradas em grupos de três, uma vez por ano, e replantadas com um espaçamento de 50cm entre elas. Podem chegar a 1,5m de altura. Gostam de sol pleno e devem ser irrigadas uma vez por semana.

colheita: as folhas devem ser colhidas entre 9 e 11h da manhã, 3 meses após o plântio, preferencialmente na lua cheia.

Hortelã-graúda

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.

malvarisco, malvariço, hortelã-grande, hortelã-da-folha-grossa, malva-do-reino, malva-de-cheiro

plântio e propagação: erva aromática, grande e perene, muito utilizada em hortas domésticas para fins medicinais. Sua multiplicação se dá por estacas e, embora perene, é bom que seja replantada a cada dois anos em um novo local para manter a planta sempre saudável.

colheita: colher as folhas de preferência em dias de lua cheia. São usadas frescas para os preparados medicinais.

Guiné

Petiveria alliacea L.

cagambá, emburembo, erva-de-guiné, gambá, raiz-do-congo, pau-de-guiné

plântio e propagação: erva perene, com leve aroma de alho, chegando a 70cm de altura. Plantada em hortas e jardins, protege a casa de má sorte. Gosta de solo fértil e área sombreada. A propagação se dá a partir das sementes.

colheita: as folhas devem ser colhidas de preferência na lua cheia.

Sete-dores

Plectranthus barbatus Andrews

falso-boldo, malva-santa, boldo-de-jardim, folha-de-oxalá

plântio e propagação: planta aromática perene, chegando a 1,5m de altura. Gosta de sol pleno

e de solo bem drenado. Tem um ciclo de 5 meses. O espaçamento entre as plantas deve ser de 50cm, e a irrigação feita em dias alternados. A propagação se dá a partir dos raminhos, com cerca de 15cm de comprimento.

colheita: as folhas podem ser colhidas a partir de 6 meses após o plântio, nas estações não chuvosas e antes de florescer. Seu preparo é feito sempre com as folhas frescas.

Erva-cidreira

Lippia alba (Mill.) N.E. Br.

cidreira-brava, falsa-melissa, salva-limão, chá-de-tabuleiro, erva-cidreira-do-campo

plântio e propagação: nativa em quase todo o Brasil, pode chegar a 1,5m de altura. Cresce melhor em solos bem drenado e sol pleno. A reprodução é feita por estacas, com cerca de 10cm de comprimento. É uma planta apreciada pelas abelhas. Deve ser plantada com uma distância de 40cm entre as plantas e irrigada três vezes por semana.

colheita: as folhas podem ser colhidas a partir de 60 dias após o plântio, entre 15 e 17h, nas estações mais secas, durante a lua cheia. O chá é preparado a partir das folhas frescas ou secas.

Manjerição

Ocimum basilicum L.

alfavaca, alfavaca-cheirosa, alfavaca-do-mato, manjerição-de-molho, alfavaca-de-vaqueiro

plântio e propagação: arbusto aromático, anual, chegando a 50cm de altura. Multiplica-se por sementes ou estacas, que são retiradas com cerca de 15 cm. É muito cultivada em hortas domésticas. Recomenda-se que sejam plantados com a distância de 1m entre as plantas. Gostam de sol pleno e a irrigação deve ser feita em dias alternados.

colheita: as folhas devem ser colhidas em dias ensolarados com tesoura de poda, entre 11 e 14h, na lua cheia. Usa-se normalmente a folha fresca para os preparados medicinais.

Acônito-do-mato

Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze

carrapichinho-do-mato, perpétua-do-brasil, quebra-panela, terramicina, doril, nateira

plântio e propagação: planta herbácea perene, é nativa de áreas abertas em quase todo o país. Apresenta-se em duas formas, uma mais típica, de folhas verdes, e na forma arroxeadas. Possui rápida propagação e crescimento, alastrando-se facilmente. Gostam de solo bem drenado e fértil, não tolerando longos períodos de estiagem. Convém fazer podas a cada 6 meses, para garantir a qualidade e valor de suas folhas. Deve ser plantada com um espaço de 30cm entre as plantas, em pleno sol. Planta-se por estacas, retiradas da planta-mãe com cerca de 20cm de comprimento e 3 gemas.

colheita: as folhas devem ser colhidas a partir dos 3 meses, preferencialmente após as 10h da manhã, e em dias de lua cheia, quando sua medicação está mais concentrada nas folhas.

Sambacaitá

Hyptis pectinata L. Poit

canudinho, mercúrio-do-campo, erva-milagrosa

plântio e propagação: nasce espontaneamente em terrenos baldios e calçadas, podendo chegar a 2m de altura. São usadas as flores e folhas. A sua multiplicação se dá pela dispersão das sementes.

colheita: colhe-se as flores e folhas para os preparados, preferencialmente em dias de sol e na lua cheia.

Boa-noite branca

Catharanthus roseus (L.) G. Don

flor-de-todo-ano, boa-tarde, lavadeira, vinca, vinca de gato

plântio e propagação: arbusto de vida curta, de até 80cm de altura. Cresce espontaneamente em jardins, praças e calçadas. Gosta de sol pleno e solos ricos em matéria-orgânica. Se multiplicam por sementes e raminhos retirados da planta-mãe.

colheita: as flores e folhas devem ser colhidas na lua cheia.

Lanterninha-chinesa

Abutilon striatum

plântio e propagação: arbusto perene e ornamental, medindo cerca de 2 a 3m de altura. Gosta de pleno-sol, mas se adapta bem à meia-sombra e solo fértil. Multiplica-se facilmente por estacas. Retirar as folhas, deixando apenas duas, colocar em água ou direto na terra.

Vinagreira-roxa

Hibiscus sabdariffa L.

vinagreira, hibisco, rosela, caruru-azedo, azedinha, quiabo-azedo, groselha, quiabo-de-angola

plântio e propagação: planta perene, anual ou bienal, atingindo de 80 a 120cm de altura. Cultivada em hortas domésticas e jardins. Dela são utilizadas as folhas, flores, botões, sementes e raiz. Deve ser plantada com espaçamento de 50 a 100cm entre elas. O florescimento acontece 120 dias após o plântio. São plantas de sol pleno e a irrigação pode ser feita em dias alternados. A propagação é feita por sementes e estacas.

colheita: a coleta dos frutos é realizada quando encontra-se semi-aberto. Os cálices devem ser colhidos quando ainda estiverem tenros, quanto mais maduro, menor seu valor medicinal. Os medicamentos são preparados a partir dos cálices secos.

Mirra

Tetradenia riparia (Hochst.) Codd

incenso, mirra, mirra-africana, limonete, pluma-da-névoa

plântio e propagação: arbusto de cerca de 3m de altura, muito cheiroso. No nordeste e em climas tropicais não floresce, mas tem folhagem exuberante. Gosta de solos arenosos e sol

pleno, e a irrigação cerca de uma a duas vezes na semana. Convém podá-las após a floração. Sua multiplicação é feita por raminhos e estacas.

colheita: as folhas frescas devem ser coletadas logo antes do seu uso para chás e compressas.

Alecrim-de-caboclo

(não identificamos o nome científico)

erva-cheirosa, vassourinha, alecrim-de-vaqueiro

plântio e propagação: planta arbustiva, de folhinhas miúdas e cheirosas e inflorescências branca, rosa e lilás. Se reproduz por galhinhos na base do caule, já com pequenas raízes se formando.

colheita: colher as folhas frescas. O chá das serve pra gripe e banho de limpeza. Quando seca, é usada para fumar.

Pitanga

Eugenia uniflora L.

ibipitanga, pitanga-branca, pitanga-do-mato, jinja, ubipitanga, pitangueira-vermelha

plântio e propagação: arbusto ou árvore, atingindo de 4 a 10m de altura. As raízes rebrotam sob as árvores, produzindo touceiras. É bastante rústica se adaptando aos mais diferentes tipos de solo e clima. Gostam de sol pleno e umidade. Na floração e frutificação atraem abelhas e uma variedade de pássaros. Sua multiplicação se dá por sementes e raminhos inferiores que nascem na base da árvore e o espaçamento de 5m entre as mudas.

colheita: para o chá, usa-se o olhinho, colhido preferencialmente no período de lua cheia.

FONTES BIBLIOGRÁFICAS

LORENZI, Harri. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2a ed. Instituto Plantarum, 2008.

PEREIRA, Ana Maria Soares (org.). Manual prático de multiplicação e colheita das plantas medicinais. Bertolucci Editora, 2011.

NARRADO

RAS / PES

QUISADO

RAS

BERNADETE BELARMINO DA SILVA é detentora de saberes da medicina popular. Cultiva suas plantas e ervas no quintal de laje da sua casa, no bairro Belém, zona rural de Paudalho, onde vive.

CARMELITA MARIA DA SILVA, Lita, é agricultora no assentamento Chico Mendes I, na zona rural de Tracunhaém, onde vive desde a conquista das terras. É profunda conhecedora das ervas, plantas e matos medicinais, com os quais cuida dos filhos, filhas e da comunidade.

HELENA TENDERINI é parteira, rezadeira, capoeira, educadora, artista e detentora de saberes e práticas relacionadas aos cuidados naturais com plantas e ervas medicinais. Mãe de quatro filhos - Makambi, Malaika, Malakai e Aluandê. Vive em comunidade com sua família no Sítio Malokambo, em Tracunhaém.

IVANEIDE MARIA, Pôla, é pedagoga, com especialização em psicopedagogia, e professora de Yoga. É mãe de Maria Ísis e Íris. Vive e trabalha em Tracunhaém.

LUIZA CAVALCANTE é agricultora, educadora popular, bezendeira, fundadora e matriarca do Sítio Ágatha, no assentamento Chico Mendes I. Militante pela reforma agrária em Pernambuco, esteve à frente das lutas pela conquista das terras onde viveu sua avó e onde hoje vive com a filha Nzinga e a neta Ágatha.

MARIA JOSÉ DA SILVA, mais conhecida como Júnia, é moradora do assentamento Chico Mendes I. É quem cuida de sua mãe Lita e dos irmãos e irmãs. Da mãe herdou o conhecimento das plantas e seus usos. É também massagista autodidata e cuidadora.

NZINGA CAVALCANTE é agricultora e estudante do curso técnico de agroecologia do SERTA, militante e praticante da afroecologia. Mãe de Ágatha, divide com Luiza a direção, o trabalho e os cuidados da parcela onde ergueram o Sítio Ágatha.

VANUZE CARMELITA MARIA DA SILVA é estudante e agricultora. Filha de Lita e moradora do assentamento Chico Mendes I. Aprende a ciência das plantas e dos matos no dia-a-dia, com a mãe e sua irmã Maria José.

INTERLOCUTORAS

ANA CARVALHO é artista, pesquisadora e educadora. Desde 2001, trabalha junto a povos indígenas e comunidades tradicionais no desenvolvimento de projetos culturais e de criação artística compartilhada nos campos das artes-visuais, cinema e educação. Formada homeopatia popular pela UFV e técnica em agroecologia pelo SERTA, atua com foco nas práticas regenerativas do solo e criação de quintais medicinais e comestíveis, desenvolvendo pesquisa sobre homeopatia aplicada à agricultura, saúde popular e as cosmologias dos roçados ameríndios e afro-indígenas. É integrante do Chã – coletivo da terra, que propõe e apoia iniciativas e diálogos entre agroecologia, artes e patrimônio imaterial de comunidades tradicionais. Vive na área rural de Paudalho, Zona da Mata Norte pernambucana.

MARÍLIA NEPOMUCENO é cientista social, produtora cultural, educadora popular, técnica em agroecologia e mestranda em antropologia. Trabalha junto a povos e comunidades tradicionais, entre detentoras e detentores de saber, realizando projetos e pesquisas relacionados ao patrimônio imaterial em Pernambuco. Integra o coletivo CHÃ - coletivo da terra, com sede em Chã de Capoeira, Paudalho, Zona da Mata Norte, onde reside - projeto que propõe e apoia iniciativas e diálogos entre a agroecologia e o patrimônio imaterial na região, atuando na coordenação e articulação de projetos. Cientista Social formada pela UFPE; Agroecóloga formada pelo SERTA - Serviço de Tecnologia Alternativa, desenvolve e executa ações que relacionam a circulação e salvaguarda dos saberes e práticas entre raizeiras/os, benzedadeiras/os e parteiras no estado.

**FO
TO
GRA
FIAS**





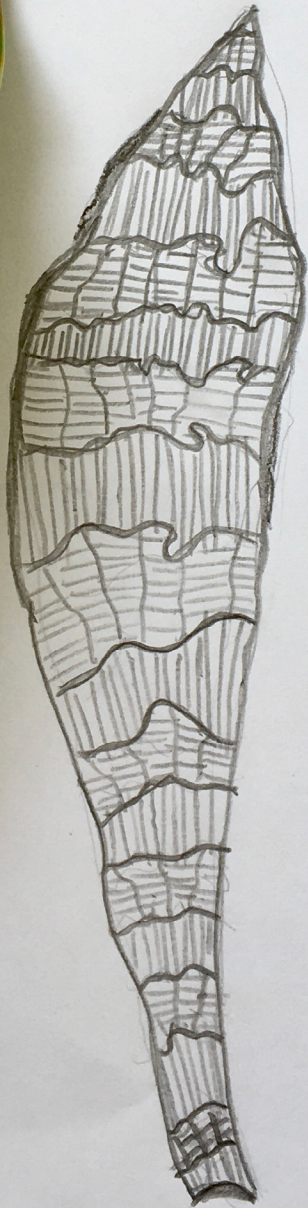
SALÃO
FILOSOFAZ



























COORDENAÇÃO GERAL E ORGANIZAÇÃO DO CADERNO
ANA CARVALHO

CONCEPÇÃO DO PROJETO
ANA CARVALHO
MARILIA NEPOMUCENO

ASSISTÊNCIA DE PRODUÇÃO
MARÍLIA NEPOMUCENO
JOAQUIM CARVALHO

ARTICULADORAS NOS TERRITÓRIOS
HELENA TENDERINI – SÍTIO MALOKAMBO
LUIZA CAVALCANTE – SÍTIO ÁGATHA

COORDENAÇÃO DE PESQUISA
ANA CARVALHO

NARRADORAS I PESQUISADORAS
BERNADETE BELARMINO DA SILVA
CARMELITA MARIA DA SILVA
HELENA TENDERINI
IVANEIDE MARIA (PÔLA)
LUIZA CAVALCANTE
MARIA JOSÉ DA SILVA
NZINGA CAVALCANTE
VANUZE CARMELITA DA SILVA

INTERLOCUTORAS I PESQUISADORAS
ANA CARVALHO
MARILIA NEPOMUCENO

OFICINA DE DESENHO E ILUSTRAÇÃO
ANA CARVALHO

ILUSTRAÇÕES
ANA CARVALHO
CARMELITA MARIA DA SILVA
HELENA TENDERINI
IVANEIDE MARIA RIBEIRO (PÔLA)
JOAQUIM CARVALHO
LUIZA CAVALCANTE
MALAIKA ONIILARI TENDERINI
MARIA JOSÉ DA SILVA
NZINGA CAVALCANTE
VANUZE CARMELITA DA SILVA

PROJETO GRÁFICO
MARCENARIA OLINDA

REALIZAÇÃO
CHÃ - COLETIVO DA TERRA
O PRAIALTA

APOIO
SÍTIO ÁGATHA
SÍTIO MALOKAMBO

INCENTIVO
LEI ALDIR BLANC PE 2020

AGRADECIMENTOS
ALUANDÊ ONIILARI TENDERINI, ÁGATHA VITÓRIA CAVALCANTE SOARES, ANA LÚCIA DA COSTA, CRISONEIDE MARIA FERREIRA, DANDARA MARIA OLIINARI FERREIRA DA SILVA, FERNANDO ANCIL, GUGA SANTOS, JOAB JÓ, JOÃO CARVALHO, JOAQUIM CARVALHO, JOSÉ RENATO BRITO, MAKAMBI ONIILARI TENDERINI, MALAIKA ONIILARI TENDERINI, MALAKAI ONIILARI TENDERINI, MARCOS GELADO, MARI SOL (MARIANA SOBRAL), SOPHIA PINHEIRO, TITA, UBS BELÉM, FAMÍLIAS E COMUNIDADE DO SÍTIO MALOKAMBO, SÍTIO ÁGATHA E ASSENTAMENTO CHICO MENDES I.

INSTAGRAM
@CHADETERRA
@SITIOAGATHA
@SITIO.MALOKAMBO

PAUDALHO E TRACUNHAÉM - PE | 2021

O PROJETO FOI REALIZADO COM O INCENTIVO DA LEI ALDIR BLANC PE - LAB PE 2020 E DESENVOLVIDO EM COLABORAÇÃO COM MULHERES DA ÁREA RURAL DE PAUDALHO E TRACUNHAÉM, ZONA DA MATA NORTE PERNAMBUCANA.

**CADEN
DE
PLANTAS
E ERVAS
MEDICINAIS**

