

# O comunitarismo das plantas

(Il.) Priscila Cardoso

(Org.) Eliana Rodrigues,  
Gabrielle Dainezi,  
Thamara Sauini



## CANTEIROS MEDICINAIS PERIFÉRICOS

(AA.) Adalberto Ângelo Custódio, Ana Sueli Ferreira da Silva, Celia Regina da Silva Oliveira Rocha, Conceição Brito Lisboa, Deise Cassi dos Anjos, Denise de Oliveira Cruz, Diego Maicon Souza, Dircilene Rosa de Jesus Soares, Edna Pereira Matos, Eliana Rodrigues, Elita Pereira Matos, Evani Rodrigues Paz, Francisca Aparecida de Freitas, Francisco de Assis Gomes, Joelma Marcelino dos Santos, Jorge Samuel Nicolau, Marcos Roberto Furlan, Maria Marques Barbosa, Nivalda Cardoso Aragues Lima, Noémia de Oliveira Mendonça, Raimunda Marilha Xavier Paz, Sonia Aragaki, Thamara Sauini, Valter Pires, Vania Maria Ferreira de Freitas, Vilma Martins de Oliveira

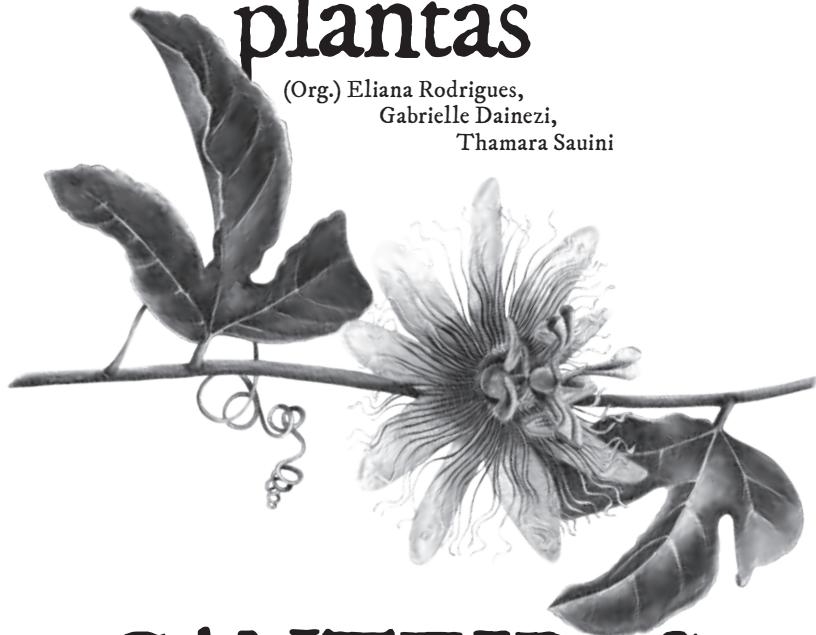




# O comunitarismo das plantas

(Il.) Priscila Cardoso

(Org.) Eliana Rodrigues,  
Gabrielle Dainezi,  
Thamara Sauini



## CANTEIROS MEDICINAIS PERIFERICOS

(AA.) Adalberto Ângelo Custódio, Ana Sueli Ferreira da Silva, Celia Regina da Silva Oliveira Rocha, Conceição Brito Lisboa, Deise Cassi dos Anjos, Denise de Oliveira Cruz, Diego Maicon Souza, Dircilene Rosa de Jesus Soares, Edna Pereira Matos, Eliana Rodrigues, Elita Pereira Matos, Evani Rodrigues Paz, Francisca Aparecida de Freitas, Francisco da Assis Gomes, Gabrielle Dainezi, Joelma Marcelino dos Santos, Jorge Samuel Nicolau, Marcos Roberto Furlan, Maria Marques Barbosa, Nivalda Cardoso Aragues Lima, Noêmia de Oliveira Mendonça, Paulo Teixeira Ferreira, Raimunda Marilha Xavier Paz, Sonia Aragaki, Thamara Sauini, Valter Pires, Vania Maria Ferreira de Freitas, Vilma Martins de Oliveira



7	<b>Apresentação</b> <i>Eliana Rodrigues e Thamara Sauini</i>
13	<b>Prefácio</b> <i>Ana Sueli Ferreira da Silva</i>
<b>TERRITÓRIOS</b>	
21	<b>O projeto-piloto: Espaço Cultural Jardim Damasceno (Distrito da Brasilândia)</b> <i>Jorge Samuel Nicolau, Nivalda Cardoso Aragues Lima, Noêmia de Oliveira Mendonça, Raimunda Marilha Xavier Paz e Valter Pires</i>
35	<b>Movimento de Moradia Povo em Ação (Cohab Jardim São Bento)</b> <i>Edna Pereira Matos, Elita Pereira Matos, Francisco de Assis Gomes e Maria Marques Barbosa</i>
53	<b>Guardiãs do conhecimento: Associação Mulheres do GAU (São Miguel Paulista)</b> <i>Vilma Martins de Oliveira, Joelma Marcelino dos Santos e Conceição Brito Lisboa</i>
63	<b>Uma muda muda tudo! Coletivo Paulo Freire (Bairro Guaiianases/Lajeado)</b> <i>Adalberto Ângelo Custódio, Vania Maria Ferreira de Freitas, Dircilene Rosa de Jesus Soares e Evani Rodrigues Paz</i>
73	<b>Ermelino Matarazzo e região têm uma bela história. Gratidão, padre Ticão, pelo legado e sua memória</b> <i>Deise Cassi dos Anjos e Celia Regina da Silva Oliveira Rocha</i>
83	<b>Emef Senador Milton Campos abre as portas para a comunidade (Jardim Icaraí)</b> <i>Ana Sueli Ferreira da Silva e Francisca Aparecida de Freitas</i>
<b>PLANTAS</b>	
93	<b>Saberes, pessoas e afetos das plantas</b> <i>Thamara Sauini</i>
187	<b>A botânica, os benefícios e os riscos das plantas medicinais</b> <i>Eliana Rodrigues e Marcos Roberto Furlan</i>
203	<b>O cultivo das plantas medicinais</b> <i>Marcos Roberto Furlan</i>
227	<b>Notas e referências</b>



# Apresentação

*Eliana Rodrigues e Thamara Sauini*



Este livro é resultado de uma iniciativa voltada à valorização e promoção do uso de plantas medicinais nas regiões periféricas da cidade de São Paulo, envolvendo instituições e organizações civis – Governo Federal, Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e comunidades e coletivos locais – em um processo colaborativo e transdisciplinar de realização.

Ao longo de três fases (de 2022 a 2024), este projeto engajou-se na criação de canteiros comunitários em espaços urbanos com o propósito de promover a integração entre os conhecimentos científico e tradicional.

Idealizado pelo então deputado federal Paulo Teixeira (atualmente ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar), foi viabilizado por meio de aplicação de emendas parlamentares e inspirado em uma experiência de organização autônoma da sociedade, localizada no bairro paulistano Jardim Damasceno (Brasilândia). Nesse território, mulheres vêm se organizando em um coletivo desde 1990, que, entre outras coisas, implantou canteiros de plantas medicinais com o intuito de serem disponibilizadas aos moradores locais.



Por volta do ano de 2004, o ministro Paulo Teixeira, à época Secretário Municipal de Habitação e Desenvolvimento Urbano do Município de São Paulo, conheceu as lideranças do Espaço Cultural Jardim Damasceno. Desde então, vem fortalecendo este vínculo por meio de visitas periódicas ao local. Até que, em meados de 2020, surgiu a ideia de concretizar um projeto audacioso que pudesse em parte “replicar” a iniciativa de seus amigos em outros locais e com outros grupos.

Seu objetivo era fortalecer ainda mais o trabalho que já vinha sendo desenvolvido pelo coletivo, voltado ao cultivo e disponibilização de plantas medicinais. Naquele momento, Paulo Teixeira almejava ampliar esse trabalho para as periferias, imaginando que muitos outros poderiam fazer parte de uma cadeia de troca e produção de fitoterápicos e plantas medicinais, fornecendo assim as plantas por eles cultivadas para as Farmácias Vivas do Sistema Único de Saúde (SUS).

O projeto-piloto (primeira fase) teve início no ano de 2022, no próprio Jardim Damasceno, com o nome Horta Medicinal Brasilândia, cujo objetivo era informar e trocar saberes com a comunidade

sobre o uso seguro de plantas medicinais e condimentares, comuns em seu cotidiano, destacando seus benefícios e riscos. Além disso, capacitou moradores locais para que pudessem orientar os diferentes públicos do território sobre as diversas aplicações daquelas plantas e, ao mesmo tempo, alimentou a intensa troca de saberes entre a universidade e a comunidade.



Por ter sido bem-sucedida, essa experiência inicial abriu a possibilidade de realização do projeto em outros territórios periféricos. Com a segunda fase, em 2023, intitulada Hortas de Produtos Medicinais, novos canteiros foram criados em outras três regiões da cidade de São Paulo, a saber: Ermelino Matarazzo (Zona Leste), em parceria com o Instituto padre Ticão e com a Escola de Cidadania Pedro Yamaguchi Ferreira; Cohab Jardim São Bento (Zona Norte), em parceria com a Associação Povo em Ação e com a Escola de Cidadania Olímpio Matos; e Guaianazes (Zona Leste), em parceria com o Coletivo Paulo Freire.

Nesse período, as moradoras do Jardim Damasceno forneceram, para esses novos territórios e grupos, mudas matrizes das espécies de plantas medicinais que vinham cultivando. Materiais educativos, como pequenas cartilhas e vídeos metodológicos, foram produzidos e distribuídos pela equipe da Unifesp e divulgados entre os moradores das comunidades que participavam do projeto naquele momento.

Ao fim daquele ano, começou a terceira fase do projeto, com um novo título, Canteiros medicinais periféricos, nome que melhor caracteriza os esforços coletivos destes anos e que, por isso mesmo, é homônimo a este livro. Essa fase manteve os mesmos objetivos e incluiu todas as comunidades das fases anteriores, porém incorporando dois novos territórios com o coletivo de Mulheres do Grupo de Agricultura Urbana (GAU), localizado em São Miguel Paulista (Zona Leste), e com participantes do Jardim Icaraí (Zona Sul), totalizando, portanto, seis comunidades, cujas atividades se estenderam até janeiro de 2025.



Ao longo desses três anos de desenvolvimento, a Unifesp deu suporte às atividades por meio dos Projetos de Extensão. Os moradores dos territórios participaram de várias oficinas e aulas oferecidas pela equipe técnica de profissionais, como etnobotânica, botânica, engenharia agrônoma, farmacêutica. As temáticas envolveram a eficácia, a segurança e o cultivo de plantas medicinais e/ou tóxicas, além da apresentação de técnicas de extração de óleos essenciais e da confecção de cosméticos a partir deles. Além disso, os territórios receberam várias visitas técnicas, durante todo o processo, para que pudessem implantar e realizar a manutenção dos canteiros. Para tanto, foram orientados sobre questões acerca do cultivo, da adubação e do controle de pragas. Por fim, além de idealizarem o presente livro, se organizaram na escrita dos seus respectivos capítulos.

Tais ações foram pensadas e praticadas coletivamente com o interesse em ampliar as autonomias dos territórios e fortalecer a relação entre eles, com seus saberes ancestrais, e o saber científico.

O projeto propiciou que 40 pessoas recebessem bolsas comunitárias, além de ter tido apoio e atuação direta de lideranças, voluntários e outros moradores locais. Também puderam contribuir alunos e professores da Unifesp e profissionais da engenharia agrônoma, da botânica e da farmacêutica. Foram produzidos diversos recursos humanos e materiais educativos, tais como: manuais, placas educativas e panfletos sobre cada uma das 18 plantas medicinais selecionadas para serem cultivadas nos seus canteiros. Grande parte desse material está disponível no nosso canal do Youtube e no perfil do Instagram @canteirosmedicinaisperifericos, bem como, mais profundamente, neste livro.

As vivências entre os territórios e a universidade ergueram os potenciais neles já existentes, derivando em realizações concretas e ampliando as possibilidades de prosperidade na autossustentabilidade local.



O livro está dividido em duas partes, que se dão em nove capítulos. Entre os capítulos um e seis, cada coletivo compartilha sua história de luta no território e as atividades desenvolvidas no contexto dos canteiros comunitários. O capítulo sete relata como ocorreram os encontros entre a equipe para definição das atividades do projeto na terceira fase, bem como o processo de escolha das “plantas de

afeto” dos moradores de cada território. Já os dois capítulos finais oferecem uma abordagem científica: o capítulo oito discorre sobre a eficácia e segurança das plantas medicinais, e o capítulo nove oferece orientações sobre os seus cultivos.

O livro se apresenta, portanto, como uma celebração da união entre o conhecimento local e o científico, refletindo um processo de construção coletiva que integra saberes transdisciplinares. Ao mesmo tempo, documenta a luta, a resistência e a rica história de pessoas e seus coletivos: viva o comunitarismo que as plantas proporcionam!



# Prefácio

*Ana Sueli Ferreira da Silva*



Retomando minha infância, criada por minha avó, acompanhada pela minha mãe, não tenho nenhuma memória de ter sido tratada com outros remédios que não fossem plantas medicinais. Isso remete a um conhecimento e a uma sabedoria popular que passa de geração em geração, porque minha avó aprendeu com a mãe dela, minha bisavó, e minha mãe aprendeu com a mãe dela, e assim por diante, então são conhecimentos que permeiam toda a nossa vida, nossa existência, fruto de um acúmulo de conhecimento de todas as mulheres que me antecederam. E para mim isso é tão forte que, quando sugiro algum tipo de chá, geralmente é alguma coisa que vem desse conhecimento, do que já experimentei, do que já fiz e que deu certo. Uma das memórias mais importantes da minha vida, que nos últimos anos tenho revisitado e que me dá força e coragem para continuar vivendo e lutando, é a lembrança de que eu tinha um jardim quando era criança, entre oito e nove anos, na casa onde morávamos, em Parnamirim, no Rio Grande do Norte.

Retomo essa lembrança porque, em 2014, e durante um período anterior à pandemia, atuei como voluntária em mediação de rodas e horta, uma vez por semana, com as crianças do Centro da Criança e do Adolescente (CCA) no Jardim Damasceno. E foi lá que retornei para aquele lugar da minha infância, evidentemente havia outras pessoas, e minha participação pretendia despertar as crianças para a importância do cuidado com o solo, da terra e da água, ensinando a elas o plantio em sementeiras, acompanhando o processo, vendo as sementes crescerem, frutificarem e virarem plantinhas. Havia um olhar também para a paisagem do território do próprio Jardim Damasceno, que é um bairro com seus desafios, com suas lutas, um bairro muito bonito, que faz parte do Distrito da Brasilândia.

Lembro aqui de uma história: uma educadora na época comentou que uma criança em especial enfrentava um pouco mais de dificuldade para os acordos coletivos e num determinado momento a gente fez uma roda e perguntamos o que eles gostariam de plantar, para saber o que eles tinham vontade de ver se desenvolver, de ver crescer – posteriormente, algumas a gente realmente conseguiu plantar, mas outras não, por conta das diversas dificuldades, inclusive o clima, caso, por exemplo, da macieira, muitas crianças queriam ver um pé de maçã. Enfim, lembro-me que aquele menino queria plantar um pé de abacate e aí a gente plantou, e foi uma alegria, ele ficou muito, muito feliz com esse pé de abacate que está lá até hoje. Sempre que

vou lá dou uma olhada para ver se ele já começou a primeira florada, coisa que ainda não ocorreu. Então, há uma conexão com a menina que tinha um jardim e essa mulher adulta que se transformou, que ainda hoje acredita muito nesse universo das plantas medicinais, na volta às origens, na volta à terra, no cuidado, no amor, e que isso deve ser passado para outras gerações, assim como eu tive o privilégio de aprender com minha avó e meu avô.

Foi nesse espaço, enquanto desenvolvíamos esse trabalho, que percebemos que as pessoas perguntavam frequentemente se a gente tinha mudas, se tínhamos pé-de-picão, de guaco, de erva-cidreira, de capim-Santo, porque as pessoas usavam e gostariam de saber. Foi a partir dessa escuta, enquanto a Unidade Básica de Saúde fazia um trabalho de aferição de pressão dos idosos, que nós começamos a fazer a roda do chá. Então, durante um período, realizamos a roda do chá a partir da fala das pessoas, sempre fazendo da escuta o nosso espaço, depois começamos a fazer roda de um chá específico, vinculado com o que elas diziam mais usar. Na época, contávamos com parceiros como a equipe do Parque Pinheirinho d'Água. Lá existia um canteiro de plantas medicinais, com plantas que tinham uma certificação e que estavam num espaço público, e pudemos ter o acompanhamento do engenheiro agrônomo Alisson Cotrim, que era o diretor do parque. Dali conseguimos plantas medicinais frescas, como hortelã, capim-Santo, erva-cidreira e outras tantas. Mas nossas rodas contavam também com plantas que se conseguem secas, como camomila e erva-doce, que procuramos comprar em farmácias de manipulação que davam a certificação da erva que a gente estava adquirindo.

Como assessora, durante muitos anos, do deputado federal Paulo Teixeira, que teve um olhar para o Espaço Cultural do Jardim Damasceno, levei a ele o conhecimento dessa vontade de criar uma horta, e isso acabou entrando na proposta de indicação de emenda parlamentar. Nossa ideia foi vincular a horta a uma parceria com a universidade pública, unindo a sabedoria popular, aquilo que as pessoas vão guardando na memória de suas ancestralidades, de seus antepassados, com o saber científico. Nos últimos anos há um movimento muito grande de estudos de plantas medicinais, de voltarmos a utilizar mais as plantas e de difundir mais esse conhecimento – inclusive, a Agência Nacional de Saúde tem um documento com a relação de plantas medicinais que fazem parte da distribuição em Unidades Básicas de Saúde. Foi nesse processo de vinculação que Gabrielle Dainezi fez contato com a Unifesp, quando então

a professora Eliana Rodrigues acolheu essa demanda, que é uma demanda que surge da vontade do meio popular no encontro com o saber científico. Quero aproveitar esse momento para agradecer de forma especial à professora Eliana, que ouviu a comunidade, que colocou o seu conhecimento a serviço disso, e que apoiou dentro e fora do laboratório esse trabalho conosco.

Assim, nosso primeiro piloto foi o Espaço Cultural Jardim Damasceno – há um capítulo no livro que relata isso –, e é daí, dessa sementezinha, que surgiu o projeto de hortas medicinais que hoje está espalhado na cidade de São Paulo, em seis pontos. Aqui na região noroeste, no distrito da Brasilândia, temos o irmão mais velho, que é o Jardim Damasceno, e já está surgindo o caçulinha, que é o piloto da Emef Senador Milton Campos, no Jardim Icaraí.

Mas o que isso tem a ver com tudo o que falei? A minha história pessoal, a história de um espaço do qual eu participei ativamente, e esses outros seis pilotos que surgem na cidade de São Paulo? Lendo, ouvindo e participando dos encontros, percebemos que há muita coisa em comum: a maior parte dos participantes dos grupos são mulheres, e são elas que estão à frente dos pilotos; esse conhecimento popular vem principalmente das mulheres; os espaços estão localizados em bairros que têm uma luta muito grande, ou já tiveram uma luta grande no passado para melhorar a qualidade de vida no território, por uma moradia digna, por saneamento básico, por luz, por transporte público, por educação, por saúde, entre outras demandas. Atualmente, alguns contam com parte destas melhorias, então há um respiro de alguma forma, e existe a vontade de travar outras lutas também, como o reconhecimento da cultura popular, da sabedoria popular, por uma alimentação mais saudável, e para trazer as pessoas para trocar esse conhecimento, trocar esses saberes. Há a necessidade de um espaço de acolhimento, um espaço de alegria, e as hortas são tudo isso, além de serem espaço de afeto, de memória, de conhecimento e de amor.

Assim, despeço-me deste livro deixando a reflexão sobre a profunda interconexão entre passado e presente, tradição e inovação, e destacando a importância de resgatar e valorizar o conhecimento ancestral sobre plantas medicinais. Minha história pessoal, aqui brevemente narrada, evidencia como a sabedoria transmitida por gerações se manifesta em práticas cotidianas de cuidado e saúde, e como essas práticas podem ser revitalizadas e expandidas por meio de projetos comunitários e parcerias institucionais.

Ao olhar para trás e relembrar a infância, época em que a medicina natural desempenhava um papel crucial, vemos a base para iniciativas atuais que buscam unir o saber popular com a ciência. Esses canteiros não são apenas espaços de cultivo, mas também de convivência, aprendizado e fortalecimento comunitário. Eles simbolizam a resistência e esperança de cada membro local, proporcionando um ambiente no qual a sabedoria ancestral e o conhecimento científico caminham juntos para promover a saúde e o bem-estar. Em suma, aqui se celebra o poder transformador das plantas medicinais e a continuidade de um legado que alimenta tanto o corpo quanto a alma.



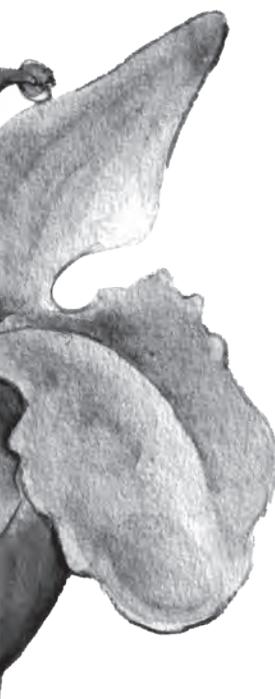
# TERRITÓRIOS





# O projeto-piloto: Espaço Cultural Jardim Damasceno (Distrito Brasilândia)

*Jorge Samuel Nicolau, Nivalda Cardoso Aragues Lima,  
Noêmia de Oliveira Mendonça, Raimunda Marilha  
Xavier Paz e Valter Pires*



## A Brasilândia e o Jardim Damasceno

O Espaço Cultural Jardim Damasceno (ECJD) está localizado no Jardim Damasceno, distrito de Brasilândia, na Zona Norte da cidade de São Paulo.<sup>1</sup> O distrito surgiu na década de 1930, quando na região houve uma expansão de sítios e chácaras de cana-de-açúcar que passaram a ocupar considerável parte do território e a estimular o surgimento de núcleos residenciais que dariam origem ao bairro denominado Brasilândia.<sup>2</sup>

Já na década de 1940, o distrito se tornou uma alternativa de moradia para classes sociais menos favorecidas, que buscavam nesta área novas oportunidades de trabalho, além de acolher um grande fluxo de migrantes vindos do nordeste do país e famílias do interior do estado, intensificando o crescimento populacional do local.<sup>3</sup> A região foi predominantemente formada por assentamentos que não contam com coleta de esgoto, e que estão situados, em sua maioria, em áreas sujeitas a risco, em razão das altas declividades e dos solos suscetíveis à erosão (subprefeitura Freguesia do Ó/Brasilândia, 2016; Giovani *et al.*, 2018).<sup>4</sup> Assim, o local apresenta altos índices de vulnerabilidade, resultantes, dentre outras variáveis, da segregação periférica, expansão urbana irregular próximo ao Parque Estadual da Serra da Cantareira, degradação urbana e ausência de serviços e de políticas públicas sociais.<sup>5</sup>

O relatório “Projeto Juventude e Prevenção da Violência”, realizado pelo Ministério da Justiça em 2010, aponta também problemas como a falta de acesso à saúde, à educação de qualidade, à cultura e ao lazer, além da deficiência nos transportes públicos e das condições das moradias, com a falta da coleta de lixo e a consequente sujeira nas ruas. Isso resulta em uma intensa discriminação sofrida pelos moradores, por habitarem a região, que também é associada à violência.

Em relação aos serviços de saúde, dados apontam que a subprefeitura contava, em 2013, com 0,51 leitos hospitalares SUS por mil habitantes, sendo que a demanda por leitos pela população da Brasilândia era atendida pelos distritos e subprefeituras mais próximos.<sup>6</sup> No entanto, Brasilândia apresenta um bom atendimento em unidades de atenção básica em saúde, com 0,9 UBSs para cada vinte mil habitantes; além de contar com um ambulatório especializado, três unidades de apoio à saúde mental, nove UBS, duas unidades de urgência e emergência e duas Unidade de Acolhimento Adulto (UAA).<sup>7</sup> O Jardim Damasceno é atendido, por exemplo,

pela UBS Silmarya, que mesmo localizada no bairro vizinho à Brasilândia, atende em 2024 a região, uma vez que os moradores ainda lutam por uma UBS no local.

Em meio a esse cenário, foi construído então, na década de 1980, o galpão onde hoje é o Espaço Cultural Jardim Damasceno (ECJD). Ele foi criado por meio da mobilização dos moradores, que reivindicavam melhores condições de saneamento, iluminação, abastecimento de água e pavimentação das ruas; e acabou por abrigar também diversas atividades culturais e socioambientais, além de ações de luta e de ensino para seus moradores.<sup>8</sup>

## O Espaço Cultural Jardim Damasceno

Inicialmente, a área onde hoje se encontra o Espaço Cultural Jardim Damasceno (ECJD) foi alvo de tentativas da prefeitura de São Paulo da construção de um escritório, a fim de orientar os residentes sobre questões de moradia, como era feita a aquisição de loteamentos e de escrituras. Diversos outros projetos tentaram ser implantados, não foram bem sucedidos devido à falta de adesão da comunidade.

Na década de 90, após um deslizamento de solo que deixou centenas de famílias desabrigadas, teve início uma luta pelos moradores locais, que reivindicaram ao poder público uma intervenção que garantisse moradia para todos.

Foi realizada, então, uma concorrência pública – licitação para a contratação de serviços – para a realização de obras no local. A empresa vencedora foi a responsável por construir um pré-moldado, que tinha apenas um cômodo e um banheiro, com o objetivo de abrigar famílias em caso de novos deslizamentos ou enchentes no local. No final do processo, essa empresa, junto ao poder público, realizou um acordo verbal para doar o espaço para uso das lideranças locais. Nesse contexto, impulsionado pela luta por melhorias e intervenções necessárias na área, surge o ECJD, no local onde se encontra hoje.

*Por conta da mobilização, da luta pelo direito à moradia e de exigências ao poder público para uma intervenção no local, para garantir que as outras famílias permanecessem*

*morando. E aí nasce. A gente já tinha, na verdade, um movimento que a gente usava um espaço da igreja católica local, e aí, nesse momento, a empresa que ganhou para fazer as obras de intervenção fez uma espécie de pré-moldado, para numa situação de emergência poder mostrar ao poder público [...], e aí ela nos convida a ocupar esse cômodo que foi criado com banheiro, para o movimento.*

— Noêmia de Oliveira Mendonça, líder comunitária.

Com o passar dos anos, foram feitas reformas e melhorias no local, a partir de doações e materiais arrecadados por nós do ECJD. A construção atual (2024) foi erguida ao longo dos 32 anos de organização do movimento. No entanto, por não solicitarmos um documento formal que garantisse a doação do espaço feita pela empresa, enfrentamos hoje uma luta pela regularização do local.

*Nós fomos inocentes de não solicitar um papel, algum documento que comprovasse que estava sendo concedida a doação desse espaço. Era um cômodo só, um banheiro, e a construção que existe hoje foi nesse processo da organização do movimento que fomos construindo. Nós sempre lutamos pela regularização do local, pela concessão de uso, para que tivéssemos minimamente uma segurança jurídica, mas até hoje ele não foi concedido.*

— Noêmia de Oliveira Mendonça, líder comunitária.

A horta foi formada, então, em um contexto de luta e de resistência, sendo algo que simboliza a nossa história, nossa cultura e a memória da comunidade. Ao pensarmos nos elementos que teríamos neste espaço, por exemplo, trouxemos as plantas medicinais. Cada planta foi escolhida e plantada por meio do nosso conhecimento sobre suas propriedades, da história que a gente tinha com a nossa família, e da experiência e conhecimento dos outros moradores do bairro, que vieram em sua maioria de outras regiões do país. Nesse processo, fomos trazendo as mudas para o espaço e realizando cada vez mais melhorias, como a cerca de proteção no entorno do local.

*A horta começou com um canteirinho aqui e outro ali, só em volta dessa construção. Aí foi plantado pé de arruda, pé de capim-Santo; o que algum morador ou alguém trouxesse, a gente plantava. Depois resolvemos fazer uma horta orgânica.*

*[...] Temos o boldo, que é para o estômago, para o fígado. Tá com uma ressaca, bebeu demais, você toma pra aliviar. E ora-pro-nóbis que a gente adiciona no suco, na comida, e que é uma fonte de ferro. E tem a hortelã, que usamos como chá. Melissa, chá. E as condimentares, que são a cebolinha e o coentro. Isso aí a gente já tinha desde sempre. Eu uso mais o capim-Santo, que é relaxante, calmante, e o boldo, que é para o estômago e para a digestão.*

— Jorge Samuel Nicolau, agente ambiental, 2023.

Com as crianças, por exemplo, fazíamos atividades de educação ambiental. Elas vinham do CCA Arte na Rua, preparavam mudinhas, faziam semeaduras e canteirinhos, e até ensinavam para outras pessoas como é que se planta.

Durante o plantio das espécies medicinais, percebemos que muitas pessoas do entorno já faziam uso delas de diferentes formas. Começamos a realizar, então, as chamadas Rodas de Chá, com o intuito de compartilhar histórias, memórias e as relações afetivas que cada pessoa tinha com essas plantas. Foi quando o então deputado Paulo Teixeira começou a visitar a Brasilândia e o nosso espaço, incentivando-nos a fazer uma ação mais organizada em relação a esses encontros, para aprofundarmos nossos conhecimentos sobre os usos das plantas medicinais.

Dessa forma, surge em 2021 a parceria com a Unifesp, considerada fundamental neste processo de melhoria do canteiro e da divulgação e aprendizado sobre plantas medicinais. Essa parceria foi realizada por meio de um projeto-piloto chamado “Horta Medicinal Brasilândia”, no período de dezembro de 2021 a junho de 2022, via uma emenda parlamentar de Paulo Teixeira.

## Primeira fase: o projeto-piloto Horta Medicinal Brasilândia

O projeto contou com atividades de educação relacionadas ao uso racional das plantas medicinais, condimentares e tóxicas, em diversas aulas e oficinas realizadas no espaço. Foram selecionadas as espécies mais utilizadas e representativas para os moradores locais, e implantados canteiros com estas plantas. Houve também

a elaboração de material educativo (cartilhas) contendo roteiro de informações a respeito das plantas existentes nos canteiros, disponibilizadas aos moradores locais e ao público em geral.

Durante esse processo, foram feitas capacitações mais aprofundadas para os membros do Coletivo, denominados aqui como agentes ambientais. Somos os responsáveis por replicar e multiplicar o conhecimento e as atividades educativas com os moradores do bairro Jardim Damasceno. Recebemos os visitantes informando-os sobre os direitos à saúde e a participação efetiva no Sistema Único de Saúde, por meio de Conselhos de Saúde, integrando a participação dos equipamentos públicos de saúde da região.

*Pra gente foi importante porque nos dá mais segurança de orientar os moradores sobre o uso responsável das plantas. Não é só pegar e usar, e fazer de qualquer jeito, embora muitos já usem as plantas. É importante ter esse conhecimento. Outras hortas também visitam a gente, outras pessoas nos chamam para implantar canteiros nos seus espaços, então temos um enorme desafio pela frente, que é dar continuidade ao trabalho que nós estamos fazendo, hoje com mais conhecimento, e também trocando com outros, criando essa rede, tanto na região como na cidade de São Paulo.*

— Noêmia de Oliveira Mendonça, líder comunitária.

Acreditamos que o Projeto Horta Medicinal Brasilândia surgiu como um reconhecimento pelo longo tempo de interação desse espaço com a comunidade local e os antigos moradores, promovendo práticas de cultivo de plantas medicinais. Os canteiros já estavam estabelecidos por meio de uma parceria coletiva, inicialmente construídos com madeira, que ao longo do tempo se degradou. Com a chegada do projeto, surgiu a ideia de reconstruí-los utilizando bioconstrução ou solo-cimento. Além disso, ao longo dos anos, a comunidade também havia trazido plantas medicinais, e, com a implementação do projeto, passamos a contar com mudas matriz e pesquisa científica.

Em conjunto com a Coordenação, desenvolvemos uma logo altamente significativa, representando uma pessoa adulta e uma criança plantando, o que reflete diretamente as atividades realizadas no Espaço da Horta. Ao longo do projeto foram desenvolvidas diversas atividades, tais como: canteiros de bioconstrução,

entrevistas para seleção das espécies mais representativas, obtenção e plantio de mudas matrizes com pesquisa científica, bem como aulas e oficinas sobre temas diversos.

Os canteiros foram feitos por meio da técnica de bioconstrução, sob a orientação do bolsista e agente ambiental Jorge Samuel. Assim, tanto Marilha quanto Nivalda, e toda a comunidade, foram envolvidas nas atividades da horta, aprenderam e praticaram a técnica diretamente no local, com as crianças demonstrando particular entusiasmo. Inicialmente, os tijolos eram fabricados moldando-os em formas e deixando-os secar ao ar livre, porém esse método era mais trabalhoso. Então, decidimos criar as formas diretamente nos canteiros, preparar a massa, preenchê-las com madeira e ferro, despejar a massa, cobrir e aguardar a secagem. Uma vez secos, retirávamos as formas e os tijolos estavam prontos.

Na horta local já havia algumas plantas medicinais, trazidas pela própria comunidade ou adquiridas/trocadas por visitantes; mais tarde, a coordenadora do Projeto, a professora Eliana Rodrigues, também trouxe várias mudas de espécies medicinais, que inicialmente foram plantadas de forma aleatória. Com o início do projeto, criamos espaços dedicados exclusivamente para elas, os canteiros de bioconstrução mencionados anteriormente. Agora, essas plantas estão devidamente identificadas, acompanhadas de pesquisa científica, incluindo fotos, nomes populares e científicos, o que proporcionou um visual muito apreciado por todos.

A seleção das espécies medicinais baseou-se na demanda dos moradores, priorizando, entre elas, aquelas presentes nas listas de plantas medicinais produzidas pelo Ministério da Saúde (MS), uma vez que estas listas trazem plantas que já contam com estudos suficientes para garantir sua eficácia e segurança. A partir da seleção destas espécies, por meio de discussões sobre o que a equipe do projeto considerava mais importante, e com os resultados obtidos nas entrevistas, foram adquiridas matrizes, já identificadas de forma segura, para plantio no Espaço Cultural. São elas: açafrão-da-terra (*Curcuma longa* L.), babosa (*Aloe vera* L.), boldo (*Plectranthus barbatus* Andrews), ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller), tansagem (*Plantago major* L.), taioba (*Xanthosoma taioba* E.G. Gonç.), guaco (*Mikania glomerata* Spreng.), camomila (*Matricaria chamomilla* L.), capim-limão (*Cymbopogon citratus* DC) e espinheira-Santa (*Maytenus ilicifolia*).

A fim de aprofundar o estudo e a transmissão das informações sobre os usos das espécies escolhidas de forma segura e dentro das orientações publicadas na literatura acadêmica e nas normas do Ministério da Saúde, foram realizadas oficinas e aulas para capacitação da equipe do projeto e dos membros do Espaço Cultural, além de atividades educativas com os moradores do Bairro Jardim Damasceno. Entre as atividades, tivemos, por exemplo: 1) aula do agrônomo professor dr. Marcos Furlan, que abordou os aspectos botânicos e relacionados à saúde de espécies comuns em hortas; conceitos, características e exemplos de Pancs, além de tópicos sobre planejamento e plantio; 2) aulas com a professora Eliana Rodrigues, coordenadora geral do projeto, com temas como etnofarmacologia e segurança no uso das plantas medicinais; 3) oficinas de culinária e saúde, feitas com o culinariano professor José Otávio Ferreira em parceria com as mulheres do Coletivo Perifa Alimenta (projeto local de culinária sustentável), abordando tópicos sobre o uso integral de alimentos, higienização e manipulação correta de alimentos, e, claro, elaborando receitas deliciosas com os ingredientes encontrados na horta; 4) oficina de Ayurveda com a naturopata e especialista em Medicina Ayurveda Margarete Rodrigues Mota, que abordou as Medicinas Tradicionais e Complementares e usos das plantas medicinais.

Como forma de registro dos resultados deste projeto, e de divulgação das informações relevantes sobre o conteúdo relacionado a ele e aos usos das espécies medicinais de forma segura, foram elaborados materiais como *flyers*, *banner*, placas e um livreto. Foram organizadas placas com as informações sobre cada planta cultivada nos canteiros: nomes populares e científicos, parte utilizada, modo de preparo, dose, uso e riscos. Esse material se encontra disponível no Espaço, para que o público visitante dos canteiros possa encontrar o máximo de informação possível sobre os assuntos abordados.

As visitas à horta são frequentes, provenientes não apenas da comunidade do Jardim Damasceno, mas também de bairros vizinhos no Distrito Brasilândia, e até mesmo de fora dele. Já recebemos a visita de estudantes estrangeiros, graduandos e graduados, entidades, coletivos, representantes do poder público, políticos e muitos outros. Inclusive, o então deputado Paulo Teixeira esteve presente na inauguração dos canteiros, que ocorreu em 2022.

*Meu nome é Nivalda, tenho 55 anos, iniciei no Espaço Cultural como voluntária há 10 anos, e hoje atuo também como bolsista/agente ambiental. No final de 2022, começou o projeto da Horta Medicinal Brasilândia, dando continuidade nesse processo que vem desde que se implantou o Espaço Cultural, porque trocas de mudas, de conhecimento, de saberes, é algo que é ancestral, então a gente já fazia isso, e quando eu cheguei aqui. Fui aprendendo e seguindo nesse ritmo e as pessoas começaram a me procurar para isso, e foi muito bacana o processo que já tenho nas 'raízes' familiares, antigamente eles viviam da agricultura, da cura das doenças pelas plantas, sempre convivemos com isso.*

*Quando surgiu o projeto da horta medicinal, eu queria muito participar, pois assim receberia a educação ambiental adequada para agregar naquilo que já praticava no particular e aqui também na comunidade. Aqui atuamos como bolsistas da Unifesp, recebemos também o nome de agentes ambientais, porque não estamos aqui somente pra cuidar da horta medicinal, incluindo as plantas tóxicas, mas cuidar da horta de vegetais, temperos, flores, enfim, o todo da horta do espaço cultural, tendo a consciência de que uma horta não é só ter um canteiro, plantar e regar. Temos que cuidar e manusear alguns equipamentos, analisar os bichinhos que circulam por ali, o que estão fazendo com a planta, se é benéfico ou não. Geralmente, os besouros fazem mal para as plantas, se alimentam da seiva, das raízes, das folhas. Mas tem o besouro-joaninha, que é benéfico, então a partir do momento que aprendi sobre ela, fico torcendo para encontrá-las na horta e que se reproduzam por ali mesmo. Hoje, há quem crie joaninhas e quem procure pra comprar, são importantes numa horta, porque se alimentam de pulgões, que são pragas invasoras. Aqui temos também algumas Plantas alimentícias não convencionais (Pancs), por exemplo, o almeirão-roxo ou almeirão-doce (*Lactuca canadensis*), que tem muitas flores e as abelhinhas adoram. Temos a casinha das abelhas jataí, que pertencem à meliponicultura (Criação de abelhas sem ferrão). São elas que fazem a polinização, e precisam das flores das plantas. A hortelã dá a florzinha dela, mas não é o tempo todo, então as abelhinhas colhem do almeirão-doce, colhem da flor do tomate, da flor do fumo, vão de flor em flor, coletam o melzinho, e levam lá para a casinha delas.*

— Nivalda Cardoso Aragues Lima, agente ambiental.

*No Espaço Cultural já existia nossa horta, onde eu já vinha fazendo uso de algumas plantas. Como eu sou uma pessoa do norte do Brasil, meus pais já faziam uso de plantas, inclusive as que foram implantadas pelo projeto na horta são muito importantes para a comunidade, além de contribuir para economia na hora de fazer a feira. Cultivar sua própria horta também colabora para uma alimentação mais saudável, longe de agrotóxicos.*

*Durante o projeto, aprendi muitas coisas, e a relação com as plantas medicinais me deixou bem curiosa e então comecei a saber muito mais sobre o uso delas. Aqui no espaço temos vários grupos de estudo para saber o certo, como fazer o uso correto de cada planta.*

— Marilha Xavier Paz, agente ambiental.

*Eu sou o Valter, tenho 56 anos, moro aqui nesse bairro, no Jardim Damasceno, há mais de 50 anos. Tenho uma relação com o Espaço Cultural desde a criação dele, e faço parte do Coletivo do espaço, ajudo na gestão e naquilo que é possível. Sou um dos integrantes da equipe da horta medicinal. E sou um exemplo vivo de mudança de comportamento: a partir do momento que eu comecei a estar mais no espaço e a me envolver com o projeto de Horta Medicinal, eu abandonei, eu não tomo mais leite, eu tomo só chá, camomila, capim-Santo, hortelã. E vou replicando isso, tanto no meu trabalho como na minha vivência no dia a dia. Falo para as pessoas, incentivo as pessoas a tomarem chá por vários motivos: na questão do sono, questão de purificação do organismo... Eu tento ser um multiplicador desse conhecimento e dessa prática, por ter certeza que são mais saudáveis.*

*A partir da parceria com a Unifesp, acredito que vários aspectos foram mudados. As pessoas já faziam uso de produtos medicinais, né? Como o capim-Santo, ele sempre teve aqui, mas a partir do momento que a gente se envolveu com a Unifesp, com a aplicação do projeto, a gente ganhou segurança né? Segurança científica, esse conhecimento científico, essa segurança técnica, deu pra gente mais segurança de falar com mais propriedade sobre as plantas e a gente começou a sentir necessidade de se organizar, de conhecer mais. Hoje, nós temos as oficinas de formação com pessoas convidadas pela Unifesp, as oficinas culinárias, e isso só veio enriquecer todo o processo de uso da horta, foi essencial. Além dessa parceria, também possibilitou que três pessoas fossem remuneradas através de uma bolsa para dedicar mais tempo, para cuidar mais*

*dos canteiros, enfim, pra dar uma atenção mais específica para a horta. Eu acho que são pequenas ações que vão replicando, multiplicando, a importância, todo o conhecimento da horta. São as pequenas ações que podem ajudar a ensinar as novas gerações sobre essa questão da alimentação saudável, do uso das plantas medicinais e dessas propriedades aí.*

— Valter Pires, agente ambiental.

## Segunda fase: hortas de produtos medicinais

No ano de 2023, em continuidade à primeira fase do projeto-piloto no Espaço Cultural Jardim Damasceno, teve início a segunda fase, intitulada “Hortas de Produtos Medicinais”. Nessa nova etapa, fomos os responsáveis em fazer a manutenção dos canteiros implantados, por meio da observação dos insetos ali presentes, registro das flores, podas periódicas, pulverização de inseticida natural e regas diárias.

Nesse contexto, algumas das matrizes cresceram e precisaram de mais espaço. Foi construído então um terceiro canteiro, a fim de organizar melhor as matrizes já identificadas e separá-las das outras Pancs e hortaliças já presentes no local.

Fomos os responsáveis também por produzir mudas a partir das espécies matrizes, para serem distribuídas às novas comunidades presentes nesta fase do projeto; e por propagar os conhecimentos adquiridos no projeto-piloto, por meio de ações como: *i*) entrega de mudas feitas a partir das plantas matrizes; *ii*) palestras e oficinas sobre as plantas medicinais e seus usos (no Espaço e em outros locais, como no Espaço Cultural Becos e Vias em Taboão da Serra-SP); *iii*) recepção de visitas aos canteiros (como a visitação por profissionais da Saúde e estagiários de psicologia da PUC-São Paulo, de agentes da Defesa Civil Freguesia do Ó/Brasilândia, de estudantes de uma escola particular; *iv*) gravação de entrevistas sobre o trabalho local e a importância dos canteiros medicinais para o Instituto A Cidade Precisa de Você/Rede Ecocidade e para a Agência Mural; *v*) envolvimento dos moradores locais nas ações cotidianas de cuidado com os canteiros.

Realizamos diversas oficinas de formação e difusão do conhecimento na comunidade da Brasilândia e nos outros canteiros implantados. Foram elas: oficina de sabão ecológico, ministrada pela cientista ambiental Thamara Saiuni; oficina de herborização e identificação de plantas, ministrada pela botânica taxonomista Sonia Aragaki; oficina integrando a horta com saber popular e acadêmico na culinária, ministrada pelo culinário José Otávio Ferreira; roda de conversa interagindo história e memória e a relação afetiva com as plantas, com a professora Eliana Rodrigues. Além disso, realizamos grupos de estudo para aprofundarmos nossos conhecimentos em determinados assuntos, e realizamos um profundo levantamento e registro das pragas que atacaram os canteiros. Um dos grandes desafios, por exemplo, foi lidarmos com as lesmas, grilos e gafanhotos que devoraram as mudinhas – nossa experiência de manejo local está relatada no capítulo *Plantas, Pessoas e Afetos*.

A parceria com a Unifesp trouxe um aumento significativo nos estudos sobre as plantas medicinais. Anteriormente, o conhecimento e o uso dessas plantas eram baseados apenas na sabedoria popular, o que funcionava para alguns, mas não necessariamente para todos. Agora, com embasamento científico, temos um entendimento mais claro sobre os benefícios e as dosagens adequadas. Isso tem possibilitado o uso correto das plantas medicinais. A horta é sempre procurada por muitas pessoas, que trazem consigo seu próprio conhecimento. As espécies mais buscadas incluem hortelã, capim-Santo, melissa e boldo. Assim, gostaríamos de agradecer por conseguirmos implantar esse trabalho aqui. Agradecemos muito à Unifesp, à pessoa da reitora, à professora Raiane, e a todos que estão envolvidos no projeto e que de alguma forma estão contribuindo e fortalecendo esse trabalho, que para nós é o resgate e também a manutenção da nossa cultura, do nosso saber, do nosso conhecimento popular, integrando-o com a universidade, que tem um papel fundamental na formação das pessoas.

## Terceira fase: Canteiros medicinais periféricos

O encerramento da Terceira Fase, em 2024, marca um importante capítulo na trajetória do Espaço Cultural Jardim Damasceno (ECJD). Ao longo desse período, o projeto consolidou práticas de

aprendizado coletivo e integração entre bolsistas, coordenação e comunidade. Os Grupos de Estudos se mostraram essenciais para trocas de saberes e para o fortalecimento do compromisso de todos em promover o conhecimento, com foco na autogestão, na programação de eventos e no entendimento profundo sobre o manejo das plantas e dos canteiros.

Paralelamente, as atividades práticas foram igualmente significativas. A produção e distribuição de mudas garantiram a continuidade do projeto de canteiros medicinais de outras comunidades, expandindo o acesso a novas áreas e inspirando outras iniciativas de cultivo. Os cursos de capacitação para manejo de hortas, com temas sobre controle de pragas, multiplicação e cultivo de mudas, enriqueceram o repertório dos participantes, reforçando a ideia de que um canteiro é um espaço de resistência, educação e reapropriação da terra.

A Terceira Fase também reafirma a importância de unir conhecimento científico com saberes populares e tradicionais, respeitando o vínculo afetivo e cultural dos moradores com as plantas. Esta etapa foi crucial para fortalecer o sentimento de pertencimento da comunidade ao espaço e para reafirmar o ECJD como um centro de referência em práticas agroecológicas e educação socioambiental.



# Movimento de Moradia Povo em Ação (Cohab Jardim São Bento)<sup>9</sup>

*Edna Pereira Matos, Elita Pereira Matos, Francisco  
de Assis Gomes e Maria Marques Barbosa*



## Conhecendo as raízes do movimento de moradia

Os movimentos sociais partem da luta pelo direito à inclusão na sociedade com pequenos grupos de pessoas que se sentem excluídas e feridas em sua dignidade humana. Sendo assim, as mudanças sociais acontecem com enfrentamento, tensões e embate político. As tensões sociais e as reivindicações são dinâmicas, conforme o momento atual da sociedade. Assim, a história dos movimentos e lutas sociais, no Brasil, e a construção da cidadania partem da desobediência civil, em especial das camadas populares, entre os séculos XIX e XX, herdada de momentos importantes.<sup>10</sup>

É necessário destacar os enfrentamentos e as conquistas de cada passo histórico, para que o reconhecimento e a reparação dos direitos humanos não deixem margem ao retrocesso, e nem facilitem ao mercado financeiro capitalista aproveitar-se do desenvolvimento sustentável das lutas e conquistas dos Movimentos Sociais que clamam por equidade social.

No século XX, com a Nova República, e o crescimento das cidades, cresce também a desigualdade social e se fortalecem as lutas pelos direitos sociais: protestos contra o aumento de passagens de ônibus, Greve Geral, Movimento contra a Carestia. Ganha força também o movimento pela casa própria – Movimento de Moradia –, pois as populações, por meio da expansão urbana, foram empurradas para a periferia das grandes cidades.<sup>11</sup>

O documento de Puebla, de 1978, refletindo sobre o Movimento das Comunidades Eclesiais de Base (CEBs) da Igreja Católica Apostólica Romana, no Brasil, reafirma uma Igreja voltada para os pobres, buscando melhorar as condições de sobrevivência na terra. O arcebispo de São Paulo, Dom Paulo Evaristo Arns (1970-1998), foi um incentivador das pastorais na periferia urbana e um combatente em defesa da vida. Para Gohn, a partir de então, “o cristão passou a ser definido como aquele que luta contra as injustiças sociais”,<sup>12</sup> incentivado pela Teologia da Libertação, implementada pelo teólogo Gustavo Gutiérrez.

Com esse reforço da Igreja Católica, interagindo na vida cotidiana do povo, os temas das Campanhas da Fraternidade encontram-se com as bandeiras dos movimentos sociais. Em contrapartida,

a pastoral das favelas engaja-se na luta por moradia humana e digna, questionando as condições impostas pelo mercado ao povo das periferias, sem acesso aos direitos sociais.

## Pastoral das Favelas

A favela nasce da carência habitacional, e de um Estado sem capacidade e vontade de garantir terra, trabalho, renda e pão. Segundo Bisilliat-Gasdet, “a zona Sul apresenta a maior concentração de favelas do município. Cerca de 60% da população”,<sup>13</sup> o que faz com que um número grande de famílias participe do Movimento de Moradia em busca de um morar digno.

O número de favelas, naquela época, só fazia crescer, juntamente com a fome, o desemprego, e as doenças por falta de saneamento. A igreja enche de fiéis e o padre fica preocupado com a situação do povo. O então arcebispo de São Paulo, Dom Paulo Evaristo Arns, em visita à comunidade no Grajaú, dizia: “quando a Catedral da Sé, durante a semana, fica lotada de gente, é sinal de desesperança do povo. Seja por falta de trabalho, pão que não tem ou porque não sabe para onde ir”.

Segundo o dicionário Aurélio, favela é um “conjunto de moradias populares que, construídas a partir da utilização de materiais diversos, se localizam, normalmente, nas encostas dos morros”, ou seja, são casas de pau-a-pique ou construídas com madeira ou qualquer material precário, aglomeradas, para não deixar ninguém de fora. As áreas ocupadas não oferecem segurança, por causa dos riscos da natureza.

A fuga para morar nessas áreas, denominadas favelas, vem de uma longa história de exclusão; história que começou com a “libertação dos escravizados”.

Após o fim da escravidão, ocorre uma grande seca no Ceará, matando aproximadamente 100 mil pessoas. Milhares de pessoas passaram a perambular pelo sertão nordestino fugindo da seca. É nesse contexto que surge o nômade Antônio Vicente Mendes Maciel, no estado da Bahia. Tido como um místico, orientava o povo a caminhar numa vida de ascetismo, e neste caminho procurava recuperar cemitérios abandonados e igrejas. Em 1890, tornou-se um beato, chamado Antônio Conselheiro. Tinha em média aproximadamente oito mil seguidores.

Em suas andanças pelo sertão da Bahia, encontrou uma fazenda abandonada de nome Monte Belo, e nessa área havia muita plantação da árvore favela. Ocuparam a terra que se tornou o Arraial de Canudos, com aproximadamente cinco mil e duzentas casas e vinte mil pessoas distribuídas dentro da fazenda. Esse lugar tornou-se um lugar de utopia para seus moradores. Era um lugar de esperança, onde a colheita era partilhada e autossustentável.

Por causa de um impasse entre os seguidores de Antônio Conselheiro e a elite de Juazeiro, explicada por uma compra de madeiras não entregue, a ser utilizada na construção de uma igreja, ocorreu o conflito entre o Arraial de Canudos e o Estado. O conflito foi o estopim que a força do Estado utilizou politicamente para destruir a comunidade, segundo interpretação de Bueno.<sup>14</sup>

Segundo o autor, a proposta do governo para incentivar os soldados do exército brasileiro a exterminar o Arraial de Canudos foi prometer a eles casa própria. Após o massacre de aproximadamente vinte e cinco mil sertanejos, os soldados voltaram para o Rio de Janeiro e cobraram providências para o cumprimento da promessa em frente ao Ministério do Exército. Não sendo atendidos em suas reivindicações, ocuparam o morro, fortalecendo alguns moradores que já estavam morando lá.

O músico Bezerra da Silva foi um dos cantores populares que, com suas letras, entoava as condições sociais em que se encontrava quem morava em favela:

Em defesa de todas as favelas do meu Brasil/ Aqui fala  
o seu embaixador  
Sim, mas favela nunca foi reduto de marginal, eu falei/  
A favela nunca foi reduto de marginal/  
Só tem gente humilde marginalizada/ E essa verdade  
não sai no jornal/  
A favela é um problema social/ A favela é um problema social  
*É, mas eu sou favela/ E posso falar de cadeira/*  
Minha gente é trabalhadeira/ E nunca teve assistência social/  
Sim, mas só vive lá/ Porque para o pobre/ Não tem outro jeito/  
Apenas só tem o direito/ A um salário de fome/  
E uma vida normal/  
A favela é um problema social (certíssimo)/ A favela é  
um problema social.<sup>15</sup>

A letra da música demonstra o quanto o Estado abandonou as pessoas carentes à margem da sociedade, sem direitos e sem cidadania, e explicita o preconceito contra essas pessoas, tratadas como marginais.

O movimento das favelas cresceu na década de 1970, com o aumento do número de pessoas aglomeradas e empobrecidas, em áreas ocupadas e de risco, na periferia. As reivindicações por saneamento básico eram constantes, mas os governantes ignoravam os moradores e os tratavam como marginais.

Segundo o então ministro do Interior, Rangel Reis, em uma reportagem do jornal *O Estado de São Paulo* de 22 de abril de 1976, os medidores do déficit habitacional eram:

as migrações das zonas rurais para as grandes cidades, baixo nível e irregularidade de rendas de uma boa parcela da população, localização e custos dos terrenos, legislação de uso do solo, dificuldades com as obras de infraestrutura e saneamento e, finalmente, o crescimento demográfico.

Com o crescimento em números das favelas, surge uma Igreja preocupada com os menos favorecidos, por meio das Comunidades Eclesiais de Base (CEBs). Indo ao encontro das necessidades dessas pessoas, através da opção preferencial pelos pobres, e tendo na Bíblia respostas às reivindicações de seus direitos sociais, criou-se então a Pastoral de Favelas, ação primordial na construção e mobilização dos moradores em áreas ocupadas. Chamadas a participar dos projetos de reurbanização das favelas, basearam-se na Concessão de Direito Real de Uso (CDRU), no Decreto-Lei nº 271, de 28 de fevereiro de 1967, que “dispõe sobre loteamento urbano, responsabilidade do loteador pela concessão de uso e espaço aéreo e dá outras providências”.

No entanto, em 1979, ocorreu o assassinato do operário Santo Dias da Silva, participante da Pastoral Operária e morador da região de Jardim Ângela/São Paulo, pelas mãos da polícia militar enquanto comandava um piquete na greve. Nascia ali um mártir da luta pelos Direitos Humanos, que marcou a presença da violência frente à reivindicação dos direitos trabalhistas. Em 1981, tal como a Igreja (CEBs) participativa junto dos Movimentos Sociais, o Movimento de Moradia ganhou força e se articulou em várias ocupações nas Zonas Leste e Sul da cidade de São Paulo. A explicação da problemática situação habitacional no Brasil estava pautada pela falta de legislação e pela Política Habitacional. Como explica Ginters:

A problemática da moradia no Brasil foi produzida pela combinação entre a falta de políticas habitacionais e de acesso à terra adequada, somado à ausência de opções suficientes e acessíveis oferecidas pelo mercado imobiliário, e pelo sistema jurídico excluente em vigor até a promulgação da Constituição de 1988.<sup>16</sup>

Sem garantias na lei, e com a necessidade de uma agenda Política Habitacional, o embate político precisava começar. E foi pela necessidade, em 1982, que os grupos sem-teto da região de Campo Limpo e Capela do Socorro, aproximadamente três mil pessoas, ocuparam a Fazenda Itupu-M'Boi Mirim. A igreja local, sabendo que haveria uma reintegração de posse violenta na Fazenda Itupu-M'Boi Mirim, em um momento em que a ditadura militar era o regime vigente, mobilizou os integrantes da ocupação para que se organizassem e preparassem uma pauta de reivindicação para levar até os governantes, solicitando condições dignas de moradia.

A presença das autoridades da Igreja Católica, com destaque para Dom Angélico (Zona Leste), Dom Fernando Penteado (Zona Sul), Frei Airton Pereira da Silva (frades dominicanos), padres Jorge Catóia, João Drexel e Jaime (Missionários Oblatos de Maria Imaculada) entre outros; e as Irmãs Zélia Ribeiro dos Santos, Edni Gulgemin, Cecília Hansen e Monika Kopf (Missionárias Servas do Espírito Santo), todas de Campo Limpo, amenizaram a dor. Diante das autoridades da Igreja e ao lado do povo sofrido, os governantes tinham um pouco mais de respeito. Por mais que os representantes da Igreja fossem perseguidos e coagidos, cuidavam para que os movimentos não se radicalizassem.

Com o povo unido e organizado ficou mais fácil lutar, pois o “proletariado tem como única arma, na sua luta pelo poder, a organização”.<sup>17</sup> Ocorreram então articulações planejadas para pressionar a prefeitura pelas promessas de compra de terrenos. Acampamentos foram montados por nove dias em frente ao órgão responsável pela habitação, a Companhia Habitacional da prefeitura de São Paulo (Cohab), na Praça Antônio Prado, no centro da cidade de São Paulo.

Ali o povo enfrentou frio e chuva em pleno inverno na famosa terra da garoa. No dia 04 de agosto de 1983, num culto campal chamado por Dom Paulo Evaristo Arns, cardeal-arcebispo de São Paulo, a “Noite da Esperança”, celebrou-se o compromisso e a vitória – conforme foi publicado em reportagem no jornal *Folha de São Paulo* do dia seguinte. Foi exibida pelo arcebispo a escritura dos

terrenos conquistados, sendo eles dois para urbanização de favelas (Grajaú e Vila Nova Santo Amaro) e um projeto de 620 novas construções no bairro Cohab Adventista, na Zona Sul.

Nessa conquista, foi possível apontar a importância da Igreja Católica na organização e articulação dos Movimentos Sociais. Foi visível a alegria do povo participando da celebração, com a presença marcante de religiosos e religiosas, autoridades, professores, estudantes e apoiadores: Dom Antônio Gaspar, bispo de Santo Amaro, Dom Fernando Penteado, bispo de Campo Limpo, padre José Pegoraro e padre Luis Fornasier, do Grajaú, padre Miguel, da Cidade Dutra, padre Jorge Catóia, de Vila Remo, e o presidente da Cohab, Raymundo de Paschoal.

Dom Paulo marcou a história na forma de lutar, pelo caráter de “não-violência e união” e ao pedir “solidariedade, coragem e perseverança”, elementos básicos para a conquista. Assim destaca o jornal:

Muita gente chorou quando Dom Paulo mostrou um punhado da terra onde vão morar, um modelo do bloco que será fabricado, uma panela vazia e uma criança, que foi colocada sobre a mesa que serviu de altar, durante o ofertório. O cardeal pediu perdão a Deus por existirem tantos homens, mulheres e crianças que constroem São Paulo e não tem lugar onde morar. “Enquanto todos não tiveram casa, o Brasil não será Brasil”, disse. Pediu que as mudanças ocorram “de fato e não só de palavras”. Dom Paulo faz questão de frisar que o dia deve ficar na história de São Paulo pelo seu caráter de não-violência e união. Pediu ao povo “solidariedade, coragem e perseverança” e recebeu, de presente da população, uma bíblia contendo as assinaturas de todos os moradores dos bairros do Grajaú e Vila Remo que acamparam na praça.<sup>18</sup>

As Comunidades Eclesiais de Base priorizavam, em suas letras e cantos, a luta, a esperança e a conquista do povo. A igualdade de direitos e dignidade era uma constante em seus encontros de comunidade. É possível notar que as lideranças dos Movimentos Sociais se baseavam nas CEBs. Assim, o canto “O povo de Deus”, do padre Zezinho, virou um hino dos Movimentos de Moradia:

O povo de Deus no deserto andava/ Mas à sua frente  
Alguém caminhava/  
O povo de Deus era rico de nada/ Só tinha a esperança e  
o pó da estrada;/

Também sou teu povo, Senhor/ E estou nessa estrada/  
Somente a Tua graça me/ basta e mais nada!/

O povo de Deus também vacilava/ Às vezes custava a  
crer no amor/

O povo de Deus, chorando, rezava/ Pedia perdão e recomeçava;  
Também sou teu povo, Senhor/ E estou nessa estrada/  
Perdoa se às vezes/ Não creio em mais nada!/

O povo de Deus também teve fome/ E Tu lhe mandaste o  
pão lá do céu/

O povo de Deus, cantando deu graças/ Louvou Teu amor,  
Teu amor que não passa;/

Também sou teu povo, Senhor/ E estou nessa estrada/  
Tu és alimento/ na longa jornada!/

O povo de Deus ao longe avistou/ A terra querida que  
o amor preparou/

O povo de Deus corria e cantava/ E nos seus louvores, Teu  
poder proclamava;/

Também sou teu povo, Senhor/ E estou nessa estrada/  
Cada dia mais perto da terra esperada!/<sup>19</sup>

Além dos cantos da Igreja Católica, a música sertaneja marcou também a luta pela sobrevivência, como “Eta, espinheira danada”, de Duduca e Dalvan, que faziam muito sucesso no momento. Essa canção representava a verdadeira luta do povo, e fez parte de toda a caminhada da luta por moradia digna. A letra da canção elucida a batalha do povo:

Eta, espinheira danada/ Que o pobre atravessa pra sobreviver/  
Vive com a carga nas costas/ E as dores que sente não pode dizer;/  
Sonha com as belas promessas/ De gente importante  
que tem ao redor/

Quando entrar o fulano/ Sair o ciclano será bem melhor;/  
Mas entra ano e sai ano/ E o tal do fulano ainda é pior/  
Esse é meu cotidiano/ Mas eu não me dano pois Deus é maior;/  
O mundo não acaba aqui/ O mundo ainda está de pé/  
Enquanto Deus me der a vida/ Levarei comigo esperança e fé;/  
Mas o mundo não acaba aqui/ O mundo ainda está de pé/  
Enquanto Deus me der a vida/ Levarei comigo esperança e fé;/  
Eta, que gente danada/ Que esquece de vez a palavra cristã/  
Ah, eu queria só ver/ É se Deus se zangasse e voltasse amanhã;/

Seria um Deus nos acuda/ Um monte de Judas querendo perdão/  
Com tanta gente graúda/ Implorando ajuda com a Bíblia na mão;/  
Mas a esperança é míuda/ E a coisa não muda, não tem solução/  
Nem tudo que a gente estuda/ Se agarra e se gruda,  
arrebenta no chão.<sup>20</sup>

O ato de conquistar a terra foi uma vitória diante do crescente déficit habitacional. Mas a luta vai além da casa. Portanto, é necessário munir-se de equipamento público para ter acesso à creche, escola, transporte público, posto de saúde, asfalto, luz, água etc. Enfim, cada fase do projeto renova as reivindicações.

A proposta de luta e a reivindicação de direitos levou a Igreja Católica a brigar pelo emprego, contra a Carestia e a Panela Vazia. A alternativa encontrada fez com que a união das pastorais montasse cooperativas comunitárias para diminuir o custo dos alimentos. A ausência do Estado era sua política preponderante, não correspondendo aos anseios do povo.

A visibilidade das mulheres se deu pelo Movimento contra a Carestia e a Panela Vazia, e também na luta pela creche. Além disso, as mulheres eram a maioria e, até hoje, 2024, são presença maciça nos Movimentos de Moradia, desde a ocupação, a conquista, até a construção.

A história ensina que é a política social que movimenta e civiliza o mercado, com o povo que irrompe na cena política.<sup>21</sup> Nabil Bonduki aponta que a casa própria é ao mesmo tempo sonho e pesadelo:

Em São Paulo, em 1920, apenas 19% dos prédios eram habitados pelos seus proprietários, predominando largamente o aluguel como forma básica de acesso à moradia (Bonduki 1982). Considerando-se que boa parte dos prédios ocupados pelos trabalhadores de baixa renda eram cortiços e, portanto, ocupados por mais de uma família, conclui-se que quase 90% da população da cidade, incluindo quase a totalidade dos trabalhadores e da classe média, era inquilina, inexistindo qualquer mecanismo de financiamento para aquisição da casa própria.<sup>22</sup>

A reflexão de Nabil Bonduki demonstra que, até então, não havia nenhuma preocupação com uma Política Habitacional para as pessoas de baixa renda, os mais necessitados. Os programas

habitacionais continuam não atingindo esse contingente, e os já existentes deixam esse “contingente” nas mãos do mercado imobiliário, por falta de trabalho, renda e mobilidade.

Isso demonstra a urgência e necessidade de uma Política Nacional de Habitação para que o poder público possa agir e universalizar o acesso à moradia digna para todos e todas, conforme a realidade e a renda de cada família. Não há problema em que a iniciativa privada participe dos programas, desde que a prioridade seja as populações com maior dificuldade de garantir trabalho, renda e mobilidade, para que não voltem a ser mais um número na estatística do déficit habitacional.

## A Associação Povo em Ação

A Associação Povo em Ação, uma entidade sem fins lucrativos, está localizada no bairro Cohab Jardim São Bento, distrito de Capão Redondo, Zona Sul de São Paulo. Tem por objetivo promover qualidade social, discutir política pública – “Minha Casa e o Entorno” –, atuar direta ou indiretamente na implementação dos direitos sociais, especialmente nas áreas da habitação popular, educação cidadã e profissionalizante, tecnologia digital, meio ambiente sustentável, assistência social, cultura, esportes, economia solidária e ação comunitária com finalidades sociais.

A Associação Povo em Ação tem parcerias com coletivos no território, instituições privadas, Prefeitura Municipal de São Paulo, Governo do Estado e Federal, mas foi com a Universidade Federal de São Paulo – Unifesp, através do curso extracurricular “Escola da Cidadania”, que mudou a dinâmica do movimento de moradia, pois a formação cidadã foi inserida em todas as atividades que acontecem na Associação, com temas relevantes para as necessidades do território nas Políticas Públicas “Minha Casa e o Entorno” e “Saúde Natural ao Alcance das Mão”.

Com o objetivo de formação, a Escola da Cidadania, com palestras temáticas sobre políticas públicas, desperta cidadãos e cidadãs para a participação na sociedade e para a importância de lutar pelos direitos sociais. Conscientes de seu papel, sentem-se empoderados e dispostos a assumirem cargos eletivos em movimentos populares, sindicatos, partidos políticos e em outros espaços de organização social.

A Associação Povo em Ação foi oficialmente registrada no ano de 1988, pelo fundador Olímpio da Silva Matos (*in memorian*), um dos protagonistas do movimento de moradia na Zona Sul de São Paulo, que entrou no movimento com intuito de conquistar uma casa digna para sua família.

No período de 1978 a 2013, Olímpio chegou a coordenar 27 associações, despertando o interesse de outras pessoas a fazerem o mesmo. Ao assumir o protagonismo de articulador e negociador de ocupação de terra, ajudou a conquistar aproximadamente seis mil moradias (urbanização, construção, regularização fundiária) junto com a população de baixa renda da região.

Com esse movimento, vários grupos se organizaram para reivindicar projetos de moradia, obtendo diversas conquistas por meio de convênio com a Prefeitura Municipal de São Paulo – Cohab e com o Estado – CDH.

## Escola da Cidadania

Após o falecimento do fundador e líder Olímpio da Silva Matos, em fevereiro de 2013, seu genro, Adélio Villalba Martinez, que antes fazia parte da coordenação da Escola da Cidadania Santo Dias, no Jardim Ângela, foi eleito para presidir a Associação Povo em Ação, inovando o movimento de moradia com palestras temáticas sobre políticas públicas com a Escola da Cidadania. Em homenagem ao senhor Olímpio, que lutou e ajudou a transformar a sociedade com Políticas Públicas no território, o movimento de moradia, em parceria com a Unifesp, passou a ter em seu calendário de luta formações temáticas na Escola da Cidadania Olímpio da Silva Matos.

Todo ano, a Escola da Cidadania Olímpio da Silva Matos aborda temas vinculados às políticas públicas e sociais na periferia: no âmbito das políticas habitacionais, oferta o “Minha Casa e o Entorno”; no âmbito da saúde integrativa, relacionado às hortas fitoterápicas urbanas, oferta o “Saúde Natural ao Alcance das Mãoas” – no qual o atual ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar do Brasil “Paulo Teixeira” é um dos grandes apoiadores.

## Política habitacional: “Minha casa e o entorno”

Uma política habitacional que assegure uma moradia digna, que atenda aos anseios da população, precisa ser um espaço em que, segundo Grün, as “pessoas se sentem acolhidas e em casa por meio de uma história de vida comum”.<sup>23</sup> Isso porque a moradia deve ser um lugar de aconchego, de pertencimento, de se sentir seguro, amparado, sentir-se em casa, um lar no qual podemos residir, permanecer e acolher. Lorenzetti incrementa o conceito afirmando que, “com todos os componentes necessários para o morar digno – saneamento, infraestrutura, serviços e equipamentos urbanos”,<sup>24</sup> estes se tornam importantes e vitais para a dignidade humana.

É por meio de um morar digno que as pessoas se sentem pertencentes ao território, com todas as políticas públicas sociais necessárias, conhecendo e construindo a história, e não no morar por morar.

## Política pública: “Saúde Natural ao alcance das mãos”

O projeto Canteiros medicinais periféricos, realizado em parceria com a Universidade Federal de São Paulo – Unifesp, trouxe para o movimento de moradia da Associação Povo em Ação a noção de integralidade com o “Cuidar da Casa Comum”, que foi coordenado pela dra. Eliana Rodrigues do Centro de Estudos Etnobotânicos e Etnofarmacológicos (CEE) da Unifesp – *campus* Diadema. Ela compartilhou seus conhecimentos acadêmicos e fez a troca com a comunidade para identificação e reconhecimento de benefícios de algumas ervas medicinais, além de também apresentar os riscos envolvidos no uso de cada tipo de planta.

As comunidades periféricas escolheram e receberam as plantas matrizes para plantarem em seus canteiros medicinais. Com isso, a Dra Eliana e o engenheiro agrônomo Marcos Furlan puderam compartilhar seus conhecimentos e ensinaram a identificar o melhor tipo de terra para cada planta escolhida. Eles também puderam ensinar a como fazer os estudos nas bases de informações do Ministério da Saúde, da Anvisa, da Farmacopeia brasileira, da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

e outras – conhecimento que foi replicado nas comunidades. Assim, as mudas cultivadas nos canteiros foram identificadas com seus respectivos nomes científicos e acompanhadas de todas as informações necessárias quanto aos cuidados e a segurança em seus usos.

Além do projeto Canteiros medicinais periféricos, quanto a saúde integrativa, em parceria com as Irmãs Missionárias Servas do Espírito Santo, a Irmã Helena Suzana Christo coordena um espaço de área verde de ervas medicinais, desde o canteiro até as oficinas de tintura e de óleos, incentivando constantemente as pessoas na consciência do cuidar, da alimentação saudável e das terapias naturais.

## Movimento de Moradia Povo em Ação

Com a conquista da terra em 1983, como foi relatado, e com a luta pela urbanização de favelas e terrenos para a construção de moradias, algumas pessoas acabaram se destacando pela habilidade na organização e participação nas reuniões, e assim formaram-se novos líderes. O Olímpio foi um deles. Ele chegou a coordenar 27 associações e despertou outras pessoas para fazerem o mesmo no período entre 1978 e 2013.

Ao assumir o protagonismo como articulador e negociador de ocupação de terra, conquistou aproximadamente seis mil moradias (urbanização, construção, regularização fundiária) junto com a população de baixa renda da região.

Numa entrevista para uma aluna da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP, Ana Carolina Juliano Nicolay, em 2012, o sr. Olímpio contou como foi convidado a morar na favela e como se tornou referência na luta por moradia digna:

Eu morava lá, já tinha um pessoal lá na época e eu não tinha casa, tinha três crianças pequenas em casa na época. Eu estava morando pagando aluguel encostadinho lá [ao Recanto] e o cara falou “você é um cara trabalhador, faz um barraco aqui para você”. E eu fui e fui lutar, participei da Pastoral Operária, do Sindicato, de tudo eu participei. Um dia chegou um padre para conversar comigo e disse “participa das reuniões na Cidade Dutra sobre favela e você que tem consciência política da situação, vai lá e cresce.” Eu entrei no meio. Começou dentro da ditadura e era muito difícil, quando foi para 78, a gente começou a fazer manifestação. E a gente foi batalhando, batalhando e quando chegou aos anos 80, final dos 70,

começou-se a fazer ligação de luz nas favelas. Conforme a gente foi batalhando teve água, luz, direito à moradia [reconhecido]. Até que nós conseguimos, com muita pressão, que liberassem a urbanização do Recanto da Alegria e mais três favelas. Mas onde a gente estava batalhando, acabou dando certo.<sup>25</sup>

A partir da fala do sr. Olímpio, é possível constatar que as lutas por direitos humanos vivenciada na fé cristã são uma proposta bíblica. Assim, os padres José Pegoraro e Luís Fornasier, de origem italiana, catequizavam o povo sofredor para lutar contra as injustiças sociais. Esses representantes da Igreja faziam missão na Zona Sul da cidade de São Paulo, na Paróquia Nossa Senhora Aparecida, atendendo toda a região do Grajaú até o bairro da Segunda Balsa. Eles foram muito significativos para as lideranças das Pastorais, sobretudo para o senhor Olímpio da Silva Matos e a senhora Francisca Narcisa da Silva, conhecida como Chica da Silva – militantes da Pastoral das Favelas. Não podemos deixar de considerar que os familiares desses militantes também estavam engajados na luta. Embora seus nomes não se façam presentes em nenhum projeto, é possível citá-los pela importância que tiveram nos processos de conquista em todos os projetos de moradia: senhora Elita Pereira Matos, esposa do senhor Olímpio, e o senhor Manuel José da Silva, esposo da senhora Chica da Silva.

### De associado/a à liderança de Movimento de Moradia

Alguns coordenadores se destacaram internamente no projeto, seja sendo referência no bairro onde moravam, seja como pertencentes a outros grupos, reivindicando melhorias nas Políticas Públicas de saúde, educação, cultura, mobilidade e lutas por Direitos Humanos na igualdade de gênero e racial. Outros, além de conquistar sua moradia digna, seguiram a liderança e foram coordenar grupos de famílias para moradia digna, continuando a fortalecer o movimento de moradia, com destaque para: Pedro Henrique de Alencar (sr. Pedrinho) – Jardim Comercial; Francisco de Assis Gomes (Chico Terra), Manuel Vicente (Manelão) – Embu das Artes; Evarista Leal Sande (Chico Mendes) – Jardim São Bento; Nestor Quintos de Oliveira (*in memoriam*) – Jardim São Luís;

Edvaldo Bernardo dos Santos (*in memoriam*) – Jardim Macedônia; Luiz Raimundo do Amaral (Luizão, *in memoriam*) – Valo Velho; Mercês do Carmo Soares Santos (*in memoriam*), substituída pela filha Inácia das Mercês Santos – Cohab Valo Velho; e José Ramon Cruz (*in memoriam*), do Sindicato dos Químicos.

É importante dizer que todos os coordenadores de grupo tinham sede de transformação da sociedade, e estudaram até o segundo grau, hoje, ensino médio.

## Quem foi o Olímpio

Olímpio da Silva Matos nasceu em 11 de julho de 1937, na cidade de Machacalis (MG), oitavo filho do senhor João da Silva Matos e da senhora Ana Angelica Maria de Jesus, que tiveram juntos seis mulheres e seis homens. De família religiosa de tradição católica, Olímpio aprendeu a ler e a escrever com o cunhado Henrique, na roça, em Machacalis.

Em 1960, com 23 anos, casou-se com Elita Pereira Matos, com quem teve três filhas e quatro filhos. Depois de nascido o terceiro filho, em 1971, veio para São Paulo procurar condições de vida melhores para então trazer a família. Logo conseguiu emprego como segurança numa empresa metalúrgica, e, no mesmo ano, alugou uma casa na região do Grajaú, Parque São Miguel, e a família se uniu novamente.

Em 1973, a proprietária da casa não renovou o contrato, porque precisa da casa pois a filha ia se casar. Na época, era uma peregrinação encontrar uma casa para alugar que aceitasse criança. Até que um morador antigo da rua fez uma provocação para o Olímpio: “O senhor é um homem trabalhador, com esses filhos pequenos, por que não faz um barraco no terreno da prefeitura no final da rua?”

A esposa Elita, preocupada em construir para a PMSP derrubar, foi logo até a regional da prefeitura em Santo Amaro falar da possibilidade. Na época, o prefeito interino era Altino Lima, e seu representante, Natalino.

Depois que a Elita, grávida da quinta filha, contou todo o sofrimento do salário baixo, do aluguel caro, obteve a seguinte resposta do sr. Natalino: “Faz igual marimbondo, se ninguém mexer, você fica lá”, e como uma boa mineira, fez seu barraquinho quietinha e ali criou seus quatro filhos e três filhas.

Com o tempo, o terreno foi sendo ocupado por mais famílias migrantes em busca de melhoria de vida, e uma favela foi se formando..., e, com ela, a necessidade de lutar por luz, água e asfalto era inevitável.

Na época, Olímpio frequentava e participava, no Grajaú, das missas da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, onde os cantos incluíam o sofrimento dos pobres, e ele sentia que Deus não queria sofrimento para ninguém. Logo, o padre Luis Fornasier o convidou para participar da Pastoral das Favelas, e assim o despertou para a luta por moradia digna e comida para todos.

Aproximadamente quase seis mil famílias moram dignamente em habitações conquistadas por meio da luta coletiva de Olímpio: Projeto Urbanização de Favelas – Recanto da Alegria – ano 1984 (36 unidades); Cohab Adventista – ano 1986 (628 unidades); Cohab Valo Velho – ano 1988 a 2013 (1212 unidades); Cohab Monet – ano 1994 (228 unidades); CDHU Chico Mendes – ano 1987 (660 unidades); CDHU Embu das Artes – ano 2000 (1471 unidades).

Olímpio participou ainda do movimento de pré-fundação do Partido dos Trabalhadores em 1979, e foi um dos primeiros filiados ao PT em 1980. Participou das pautas temáticas constituintes da Constituição Federal de 1988, principalmente do artigo Direitos Sociais, habitação. Além disso, foi candidato a deputado estadual e a vereador, também pelo Embu das Artes.

Foi com profundo pesar que a Central de Movimentos Sociais – CMP, religiosos e o Partido dos Trabalhadores, mas principalmente os familiares, receberam aos 19 dias de fevereiro de 2013 a notícia de seu falecimento. O movimento de moradia Povo em Ação, do qual era líder e fundador, precisou buscar muita força para continuar a resistir na luta.

Todo ano de aniversário de sua morte e início do calendário das reuniões no movimento de moradia Povo em Ação, é celebrado sua Páscoa e de lideranças que fizeram parte da caminhada de luta e conquista da moradia digna, além de relembrar fatos históricos da luta, resistência e vitórias.

Olímpio utilizava frases inspiradoras como “As raposas têm tocas e as aves do céu têm ninhos, mas o Filho do Homem não tem onde reposar a cabeça (Lucas 9:58)” em faixas nas ocupações, para dizer que Deus deixou morada para todos, mas onde está a casa do povo?

“Sejamos como a vela, que consome sua própria substância para dar luz e calor aos que a cercam” (Elizabeth Leseur), esta era a frase anotada na sua agenda, um ano antes da sua morte.





# Guardiãs do conhecimento: Associação Mulheres do GAU (São Miguel Paulista)

*Vilma Martins de Oliveira, Joelma Marcelino  
dos Santos e Conceição Brito Lisboa*

No coração da cidade, onde concreto e asfalto predominam, surge vida e esperança: a horta comunitária de mulheres agricultoras. A Associação Mulheres do GAU (Grupo de Agricultura Urbana) é um coletivo de mulheres que trabalham em dois espaços do Viveiro Escola, o Polo de Alimentação Saudável e o Polo de Educação Ambiental, ambos localizados no bairro União de Vila, no Distrito São Miguel Paulista, na Zona Leste do município de São Paulo. Estes espaços não só promovem a saúde e o bem-estar pela alimentação saudável, mas também fomentam a educação ambiental, criando uma comunidade mais consciente e engajada.

As mulheres trabalham na terra e desenvolvem agricultura e culinária orgânica, livre de venenos, por meio do cultivo da horta, da produção de alimentos saudáveis e naturais e da comida vegetariana/vegana com diferentes propostas, incluindo o uso de Plantas Alimentícias não Convencionais (Pancs). Promovem ainda a educação ambiental para crianças, jovens e adultos, onde cada uma desenvolve uma tarefa importante no fortalecimento e manutenção do grupo local, levando comida saudável às escolas e periferias.

As mulheres do coletivo, além de promoverem diariamente a sensibilização ambiental no espaço, também se dedicam à culinária saudável. Elas nutrem a comunidade com afeto, levando seus produtos agroecológicos para eventos corporativos, oficinas, palestras, rodas de conversa, vivências e outras dinâmicas. Através dessas atividades, elas traduzem a importância da agroecologia e dos conhecimentos da natureza, difundindo práticas sustentáveis e fortalecendo laços comunitários. Além disso, ao valorizarem os produtos naturais e orgânicos, resgatam também suas próprias histórias, as memórias da roça e dos quintais de suas infâncias, associadas às plantas, alimentos, histórias de vida e culturas.

A história das mulheres agricultoras deste coletivo é um verdadeiro exemplo de perseverança e amor pela terra. Mesmo para aquelas que já tinham experiência na agricultura, o início desta jornada foi tudo menos fácil. Elas se depararam com um solo pobre, cheio de pedras e paus, que até mesmo agrônomos acreditavam ser improdutivo. No entanto, com determinação e a ajuda de parceiros em mutirões, elas conseguiram recuperar o solo. Hoje, ele floresce, enchendo de alegria os corações das agricultoras e de todos que têm o privilégio de provar os alimentos orgânicos produzidos neste local rico e revitalizado.

A beleza deste projeto está em seu olhar para o presente e o futuro. As agricultoras não apenas cuidam da terra hoje, mas também desenvolvem um trabalho de conscientização com as crianças da região, ensinando o cultivo adequado e sustentável. Elas compartilham seu conhecimento para melhorar a alimentação das pessoas, destacando a importância de se cuidar melhor, especialmente na alimentação.

Os dois espaços têm histórias similares. O primeiro surgiu a partir do clamor dos moradores de União de Vila Nova, então conhecido como Jardim Pantanal. Durante um período de urbanização no Jardim Pantanal, foram organizados fóruns participativos. Nesses fóruns, foram discutidas as necessidades locais, pois a área carecia de infraestrutura básica, como escolas, creches e Unidades Básicas de Saúde (UBS). Em um desses encontros, os moradores, ao redor de uma planta colocada sobre uma mesa, identificaram e priorizaram a criação desses serviços essenciais para a comunidade.

*Os moradores participando foram dizendo: precisavam de quê? De uma creche, de uma escola, de uma UBS? E, quando foi feito todo aquele contexto, eu sou agraciada de estar naquele dia. Um dia falei para a Valquíria que eu estive naquele dia na conjuntura do projeto de União de Vila Nova. E, então, a última coisa foi tirar o viveiro. Porque 70, 80% dos moradores daqui são do Nordeste. Eu sou pernambucana, a Joana é baiana, aqui tem tudo, maranhense, cearense, piauiense. Aí o que acontece? Eles queriam um local para plantar, que até o rapaz, que é o primo verde, falou assim: nós temos que ter nosso quintal para plantar. Aí foi tirado o viveiro, é uma horta comunitária na época. Foi há quantos anos? Deixa ver, o viveiro agora... ele tem uns 14. Foi há 18 anos, porque o outro projeto tinha quatro anos. Foi o primeiro projeto, foi há 18 anos. Depois de quatro anos, foi quando a gente mudou para esse viveiro, onde é agora, as Mulheres do Galacete. E depois agora, acho que... há três anos, se a Júlia ouvir o que ela vai dizer, acho que faz três anos que tem esse outro espaço. Então, o nosso viveiro surgiu de um clamor dos moradores dessa comunidade, querendo um quintal, um local verde para plantar. Aí o CDHU (Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano do Estado de São Paulo) colocou... esse projeto era Horta Comunitária.*

— Vilma Martins, abril de 2024.

As histórias, enraizadas no trabalho árduo e na dedicação das mulheres desse coletivo, revelam a força e a resiliência necessárias para cultivar não só plantas, mas também laços comunitários e um futuro mais sustentável. A seguir, compartilhamos os relatos dessas mulheres inspiradoras que, dia após dia, com as mãos na terra, cultivam sonhos e colhem conquistas.

*Meu nome é Joelma, tenho 51 anos. Sou baiana, filha de agricultora, neta de agricultora. Eu vim da Bahia tem 35 anos. Estou aqui em São Paulo há 35 anos, faz 36 agora. A minha avó era vendedora, parteira. E ela tinha um conhecimento muito grande sobre as plantas, que as pessoas falam de curandeira. E eu trouxe comigo uma bagagem muito enriquecida desses conhecimentos, e hoje eu estou aqui em São Paulo. Passei um tempo trabalhando no comércio, perdi um pouco o foco da agricultura, mas eu sempre tinha aquele sonho de voltar à minha origem. Passei 16 anos trabalhando no comércio. Até que eu vim morar aqui nesse bairro União de Vila Nova, na época chamado Jardim Pantanal, e aqui não tinha infraestrutura nenhuma, era um bairro muito carente, um bairro humilde. E eu sei que, passando o tempo, veio a equipe da CDHU, para o processo de urbanização do bairro, e, na reunião do fórum, foi decidido esse espaço do Viver Escola 1, que é o polo de alimentação saudável, para os moradores. Nessa época, era a Vilma, a vizinha, a Helena, e outras pessoas que passaram por lá e foram embora, deixando seu legado. Em 2017, recebi o convite da Vilma Martins para participar de um projeto chamado POT, que era POT Hortos e Viveiros. Chegando naquele espaço, eu voltei à minha origem, à minha infância. Eu chorei muito, vi a casinha de barro que... eu nasci foi numa casinha de barro, lá no interior da Bahia, e eu fiquei muito feliz de estar ali naquele espaço. Hoje já vai fazer sete anos que eu estou no coletivo Mulheres do GAU, trabalhando na agricultura no meio urbano. É, para mim, uma experiência... Cada dia a gente aprende com a natureza, a gente aprende com a terra, e é muito gratificante você estar trabalhando e vendo a terra dar frutos, e a cada dia a gente saber que a gente pode ter um pedacinho de terra no meio urbano, sendo cultivado com plantas medicinais, com hortaliça orgânica, com temperos, que a gente pode, com muito cuidado e carinho, conquistar aquilo que a terra nos dá. E eu falo sempre que a natureza é perfeita. Então, o ser humano*

*tem que aprender a viver em harmonia com a natureza, porque a gente é a natureza. E foi passando tempo, eu continuo aqui trabalhando na horta. Eu tive um resgate da minha saúde muito profundo. Foi uma coisa incrível. Eu falo que é um destino, que eu vou euento da minha vida.*

*Quando cheguei pra trabalhar em 2017 no Viveiro, no Viveiro Escola Mulheres do GAU, eu tava com sérios problemas de saúde, é... tanto emocional como também... meu corpo também, tava com pressão alta, pré-diabética, problemas sérios de trombose. Chega no relato até dos médicos falar de uma amputação na minha perna por causa da trombose. Isso já se passaram 22 anos que eu tive a trombose quando o meu filho nasceu, trombose pós-parto. Hoje, estou aqui, 51 anos, firme e forte, trabalhando todos os dias. Quem sabe o serviço da roça, não é um serviço leve, é um serviço pesado, mas é muito gratificante, e a certeza que eu tenho é que a terra cura, a natureza cura, e a gente tem que saber entender, a gente tem que cuidar, a terra faz parte do nosso corpo, se a gente não cuida da terra, a gente não cuida de si mesmo. Então, a natureza na vida da gente é tudo, o ar que a gente respira, a água que a gente bebe, o que a gente come, então a gente tem que cuidar da mãe terra.*

— Joelma Marcelina dos Santos, abril de 2024.

*Sou Maria de Fátima Caselli. Vim da Bahia, Nova Canaã. Vim pra São Paulo muito nova, com 17 anos, a passeio. Chegando aqui, com um mês, arrumei emprego e acabei ficando. Depois, arrumei uma pessoa. Fomos casar, morar juntos, aí veio filhos e estamos aí. Meu pai é italiano. Conheceu minha mãe, baiana. A gente morava num arraial. Meu pai trabalhava no armazém. Era uma área grande, com mercearia, loja de tecido e armazém de café, onde o café vinha para depois ser levado para outro lugar. Lembro que tinha a roça, tinha cafezal. Meu pai nunca trabalhou na roça para ir capinar. Só quem ia era minha mãe, meus irmãos.*

*Agora, eu mesma, nunca fui. Levava comida na hora do almoço. Às vezes ia brincar. Às vezes ajudava a plantar um pouco de milho, mas não tenho muito essa pegada. Tenho mais a pegada da cozinha. Faço parte das Mulheres do GAU, minha especialização é fazer pão, que aprendi na cozinha da minha casa pela minha avó e pelo meu pai. Adoro usar as ervas e as Pancs para enriquecer as massas.*

— Maria de Fátima Caselli, abril de 2024.

*Me chamo Elaine, tenho 43 anos, 4 filhos, sou do interior de São Paulo, moro há 20 anos aqui em São Paulo e há 15 casada com meu companheiro Ricardo. Através dele que vim conhecer esse espaço e logo em seguida trabalhar, vim com minha filha na barriga, a Tauane, que hoje tem 5 anos e 4 meses, na época fui convidada a trabalhar na parte da cozinha e quando ela (Tauane) fez 3 meses, a coloquei na creche e vim participar do grupo Mulheres do GAU e deu tão certo que estou aqui ainda. Fiquei afastada na pandemia, mas retornoi logo após e aqui gosto muito do que faço, cozinhar, e agora estou aprendendo também a podar, cortar, plantar, regar e até a fazer mudas, adoro. Cada plantação, cada sal ou açúcar que coloco na alimentação, é um prazer e faço com dedicação e carinho. Amo tudo isso! Juntos somos mais fortes!*

— Elaine Cristina de Jesus Rodrigues, abril de 2024.

*Sou Vilma Martins, tenho 54 anos, sou de Jaboatão dos Guararapes, cidade do meu rico Pernambuco. Gosto muito da cultura popular, a dança e a música me movem, minha infância foi divertida e cheia de muita vida. Cheguei em São Paulo há 32 anos, vim acompanhar minha família, casei e tive quatro filhas, e conheci o projeto que hoje faço parte há 16 anos. Cheguei no projeto depressiva, vítima de violência doméstica. Ao chegar no projeto, fui curada pela conexão com a Mãe Terra e por receber apoio, o Viveiro tornou-se para mim um porto seguro, onde tinha sempre alguém com quem contar. Hoje estou na liderança do projeto, acolhendo outras mulheres, dando a elas a mesma oportunidade que um dia recebi.*

— Vilma Martins, abril de 2024.

*Sou de São Paulo. Sou tão paulista que nasci no Tatuapé. Minha vida não foi muito sofrida, não. Acho que tem gente que já sofreu muito mais. Sou adotiva, saí do hospital já com minha mãe adotiva. Mas tive minhas rebeldias, né! Comecei minha história na rua. As pessoas da rua me falaram que eu era adotiva, fiquei rebelde, engravidhei. Voltei a falar com minha mãe biológica e estamos aí. Não reconheço minha mãe biológica como mãe. Sou grata porque ela me colocou no mundo, mas a minha mãe, não vejo outra, só vejo a Dionísia. Ela é minha mãe “adotiva”, não tive outra, só tenho uma. Graças a Deus.... Não penso em ter mais filhos(as). É muito difícil conseguir criar filhos no mundo de criminalidade que temos hoje em dia.*

*Escolhi o capim-cidreira (capim-Santo) para replantar as minhas raízes e minhas histórias. Sou a mulher mais calminha do grupo, do coletivo das mulheres. As meninas são muito “arretadas”. Tem temperamento muito forte, muitas [são] nervosas. Se elas já estão nervosas, eu vou ficar também? Não vai dar muito certo. Então preciso ser mais quietinha. Mas também quando é preciso ter a postura nervosa para incomodar, fico igual ao capim-Santo. Ele começa a coçar, né? Aí começo a dar umas cutucadinhas, porque também sou filha de Deus (risos). Minha mãe sempre fazia muito chá para gente, capim, erva-cidreira (melissa). Minha vó e minha mãe sempre foram muito de chá. Meus pais são de matrizes africanas. Os pais sempre fazem muito chá, eles reconhecem muito a natureza, por conta dos orixás. É normal minha mãe me dar, ela também deu para minha filha que sofria com muita cólica quando bebê. Ela usou sementes de coentro, com erva-cidreira e camomila. Depois disso, minha filha não sentiu mais cólica. E para mim também, pois não fui amamentada, então sentia muita cólica, por conta dos outros tipos de leite que não eram maternos. Aí ela me dava quando bebê para me acalmar e cessar minhas dores.*

*Queria plantar os que se foram... Já que não posso trazer eles de volta, espero acalmar muitas pessoas com esse chá. Nesse mundo pós-pandemia, a gente anda muito agitado, acelerado e até abalado. Às vezes não conseguimos dormir direito. Nós não nos alimentamos direito por conta de muito estresse, então nada melhor que um chazinho de capim-Santo para acalmar. Quero paz e amor para todo mundo também, acho que é isso... Sabedoria para podermos nos apegar e proteger mais a natureza, pois a natureza aos poucos está se voltando contra nós. Precisamos cuidar para usufruirmos dessa natureza abundante que nos cerca.*

— Bruna Marques Cardoso Alves Pereira, junho de 2024.

*Sou Conceição Brito Lisboa, conhecida como vizinha, e gosto que me chamem assim. Tenho 71 anos, sou moradora da Vila Nova União há mais de 20 anos, sou da Bahia (Vitória da Conquista) e estou no grupo Mulheres do GAU desde a sua fundação. E logo viemos para o nosso espaço, hoje Viveiro Escola, com Vilma, Helena, Iraci, Maria e Joana. Aí nasceu Mulheres do GAU. Eu aqui faço de tudo, planto, corto, adubo, faço sementeira, faço canteiro e adoro trabalhar na terra, porque me curei da depressão aqui. Graças ao meu Deus*

*também trabalho na cozinha com afetividade e descontração. Gosto muito de rir com as mulheres, sou muito comunicativa, abraços e energias boas, gosto de passar aos visitantes. Minha história é muito longa e essa sou eu, vizinha.”*

— Conceição Brito Lisboa, maio de 2024.

*Meu nome é Kelly Cristina Aragão Guedes, idade 43 anos, profissão babá particular. Quando cheguei nas Mulheres do GAU, foi por um convite que recebi para trabalhar duas vezes por semana. Eu não conhecia nada sobre plantas, porém, fui a cada dia me empenhando em conhecer. Fiquei um bom tempo somente na horta. Hoje, já conheço algumas plantas, faço mudas. Hoje faço parte da cozinha também. É muito bom trazer da horta pra cozinha e saber que podemos cultivar nosso próprio alimento. Na associação sou a tesoureira, mas também gosto de atender as pessoas quando chegam. Gosto de organizar o espaço para os almoços e fazer oficinas com crianças. A minha visão hoje, no que trabalho, é que o alimento é muito importante nas nossas mesas. E saber de onde vem é melhor ainda. O nosso trabalho na comunidade é muito importante. Sabemos que o nosso trabalho não é em vão. Só tenho a agradecer a oportunidade que eu tive, e saber que podemos ampliar o nosso trabalho, não só com a comunidade, mas também com outras mulheres.*

— Kelly Cristina Aragão Guedes, maio de 2024.

O Coletivo participou da Terceira Fase do projeto Canteiros medicinais periféricos, onde foram promovidos encontros e atividades formativas sobre os cuidados no uso de plantas medicinais, agricultura urbana, controle de pragas, coleta e identificação de plantas, entre outros temas, todos orientados por especialistas acadêmicos. Esses encontros tiveram como objetivo não apenas ensinar técnicas práticas, mas também valorizar e integrar os saberes locais, compartilhados pelas mulheres agricultoras, que há anos cultivam em espaços comunitários na periferia de São Paulo.

As atividades de formação buscavam aprimorar o conhecimento das agricultoras sobre o uso seguro e eficaz das plantas medicinais, enfatizando práticas sustentáveis de cultivo e manejo do solo. Esse processo resultou em um diálogo valioso entre saberes acadêmicos e populares, fortalecendo a autonomia e a capacitação das participantes, e aprofundando seu papel de agentes de mudança na comunidade.

Assim, o projeto contribuiu para que as participantes reconhecessem suas próprias capacidades e ampliou o diálogo sobre o cuidado com a terra, a alimentação saudável e a valorização dos produtos orgânicos. Esse trabalho tem reforçado a importância de cuidar da terra e das plantas como uma forma de cuidar de si mesmas e da comunidade, resgatando memórias afetivas e fortalecendo uma rede de mulheres empenhadas na construção de um futuro mais sustentável.



# Uma muda muda tudo!

## Coletivo Paulo Freire (Bairro Guaianases/ Lajeado)

*Adalberto Ângelo Custódio, Vania Maria Ferreira  
de Freitas, Dircilene Rosa de Jesus Soares  
e Evani Rodrigues Paz*



O Coletivo Paulo Freire de Guaianases/Lajeado recebe com imensa alegria e satisfação o convite para participar desse registro tão significativo do projeto das hortas e Canteiros medicinais periféricos sob a coordenação da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Os corações, por aqui, ficam “quentinhos” em saber que foi possível contribuir com ações que podem impactar a vida de muitas pessoas, bem como em poder colaborar com a realização de um sonho da comunidade local num bairro com muitos descompassos, mas com um potencial incrível para enfrentar suas adversidades, como os bairros de Guaianases e Lajeado.

## O território

O bairro de Guaianases, localizado na Zona Leste da cidade de São Paulo, teve sua origem marcada pelo significativo aumento populacional entre o fim do século XIX e início do XX, quando, em praticamente toda a cidade de São Paulo, os imigrantes chegavam de muitos lugares para desenvolver seus conhecimentos e tentar uma vida melhor. Tudo começou no século XVIII, e seus registros como aldeia se deram por volta de 1802 e perto de 1820. Naquela época, essa região já se encontrava em mãos de particulares e passou a ser um ponto de passagem do Imperador, ficando conhecido como Caminho dos Guaianás.<sup>26</sup>

Estudos mostram que a região teve um desenvolvimento bem peculiar, relacionado às atividades econômicas e populacionais na década de 1930, o que acabou dividindo o bairro em dois distritos, Lajeado Velho e Lajeado Novo.<sup>27</sup>

É possível verificar que, de 1930 a 1955, com o grande aumento populacional, o desenvolvimento da ferrovia e a proposta de progresso no bairro, a extrema pobreza, a escassez, os preconceitos e as lutas eram intensos e muito significativos, sobretudo com a divisão da região em distritos “diferentemente desiguais”.<sup>28</sup>

Interessante notar que, com pouco mais de 160 anos de fundação e muitas mudanças, o bairro Guaianases apresenta alguns desafios contemporâneos muito importantes, sobretudo do ponto de vista social, conforme descrito no Quadro Analítico do Plano Regional local, no qual vemos que são significativas,

no território da subprefeitura, questões relacionadas aos baixos índices de desenvolvimento humano, associado principalmente aos baixos indicadores de renda.

Portanto, de acordo com o documento apresentado pela subprefeitura de Guaianases, além do combate às desigualdades sociais, são necessárias também ações que promovam a geração de empregos, a distribuição de renda e a substancial qualidade da saúde.

Ainda hoje, Guaianases é considerado um bairro dormitório, mesmo após muito progresso. É bastante populoso e por isso são muitas as vulnerabilidades sociais e pessoais. No entanto, nunca deixou de ter os seus encantos, suas belezas e diversidade, como nos conta o professor Beto Custódio.

## O coletivo

Nesse contexto, em meio a muitas formas de luta, organização e resistência da população dessa região, na década de 1980, nasce sob a liderança do professor Beto Custódio e de outros moradores do bairro, motivados pela construção política dos partidos de esquerda pós ditadura militar de 1964, o Coletivo de Lutas Independente, hoje denominado Coletivo Paulo Freire – uma homenagem ao educador Paulo Freire, logo após seu falecimento em 2003, conforme relato do professor Neves, um dos cofundadores do Coletivo.

As demandas em comum de alguns grupos populares oriundos das pastorais da igreja católica, vizinhos, familiares, professores residentes na região de Guaianases, Itaquera, São Mateus e São Miguel Paulista, engajados na organização político-partidária, propiciaram a partir daquela década a união de parte da população. O propósito era assegurar, após o amplo e repentino desenvolvimento do bairro, questões como direitos humanos e sociais, bem como maior qualidade nas já implementadas políticas públicas, sobretudo relativas à inclusão social e acessibilidade. Exemplo disso são duas de várias ações bem significativas: uma delas foi conseguir enviar, em meados de 1998, 12 jovens para estudar medicina em Cuba, dos quais 11 concluíram o curso e hoje cumprem ofício em diversas comunidades brasileiras; a outra foi a criação do primeiro movimento antirracista do Sindicato dos Professores de São Paulo (Apeoesp), como conta o ativista Neves de Paula.

Nessa mesma época, o bairro vivia uma situação bastante crítica, por conta da quantidade insuficiente de vagas escolares para o ensino médio (antigo colegial), pois só existiam duas escolas públicas (Pedro Taques e Humberto Dantas) e uma escola particular (Palmarino Calabrés), para atender toda uma região expandida pela migração no surgimento do bairro. Essa foi uma das principais lutas do movimento de educação liderado pelos professores que atuavam no Coletivo quando organizados para os cursos de formação para professores do Estado. Foram muitas reuniões, assembleias, passeatas e articulações políticas em defesa do direito ao ensino público na região de Guaianases/Lajeado.

Localizado, atualmente, no Distrito Lajeado, no bairro de Guaianases, e após passar por diversas composições, até sua oficialização em 30 de julho de 1998, o Coletivo conta hoje com a participação de aproximadamente 30 membros que colaboram ativamente com o desenvolvimento de ações e projetos pautados no pensamento e nos ideais do patrono da educação, Paulo Freire, visando contribuir para que as centenas de moradores da região tenham mais acesso às atividades sociais.

Seu espaço físico é locado, e situa-se na Rua Henrique Beck, 69 – Distrito Lajeado, onde ocorrem as assembleias, reuniões dos movimentos sociais, reuniões partidárias, eventos comemorativos, cursos de formação e projetos sociais (aulas de libras, capoeira, moda de viola, cursinho pré-vestibular, bingos, brechó, festas temáticas, saraus, entre outras), porém já esteve em funcionamento na Estrada do Lajeado Velho (ano 2000) e na Rua Serra das Araras (2014) por um considerável período, com atendimento jurídico, psicológico e social.

Todos os participantes das inúmeras atividades desenvolvidas ao longo destes 26 anos no Espaço foram e são voluntários, trabalhando no formato de comissões, em que são escolhidos os coordenadores de cada área a ser desenvolvida nas parcerias. O espaço não tem CNPJ, apesar de ter existência legal desde o ano de 2006, e seus recursos financeiros vêm da colaboração solidária dos membros e simpatizantes dos trabalhos. O Espaço permanece aberto, no formato plantão, aos finais de semana e tem um perfil no Facebook (<https://www.facebook.com/ECPFreire>) e no Instagram (@espaço\_paulofreire), também administrado de forma voluntária quando possível.

Mesmo sem um CNPJ ativo e outros registros oficiais, as comissões se reúnem uma vez ao ano para avaliar e atualizar as formas burocráticas de representação em espaços institucionais, bem como redes sociais e outras parcerias.

Vivenciando e acompanhando o cotidiano do bairro e das regiões adjacentes, o Coletivo tem o compromisso de contribuir de forma efetiva e prática com a convivência dos moradores locais de maneira a democratizar o acesso para as pessoas em maior situação de vulnerabilidade social, com informações de seus direitos e práticas de fortalecimento integral.

## As lutas

Neste sentido, foram surgindo, ano a ano, propostas de atividades que abarcassem a maior demanda local, e, por meio de consultas e pesquisas internas, verificou-se muitas situações de benefícios socioassistenciais negligenciados pelo Estado, ausência de profissionais capacitados em salas de aulas para atendimento de crianças e adolescentes com deficiências, diversas violências com forte impacto emocional, ausência de atividades no contraturno escolar, entre outras. E assim, ofertava-se atendimento jurídico gratuito, atendimento psicológico, cursos de formação extracurricular, cursos de formação para vestibular, yoga, capoeira, judô, ginástica para pessoa adulta, alimentação não perecível, festas culturais, entre outras atividades.

De acordo com a organização da maioria dos grupos, coletivos, associações e/ou movimentos, as comissões executoras do processo anual de desenvolvimento das atividades gerais são encaminhadas por um processo de escolha participativa e democrática das pessoas de muitas comunidades, via encontros de formação, planejamento e avaliação. Os encontros mais amplos, organizados pelo Coletivo, geralmente são realizados em locais cedidos por parceiros e colaboradores, e objetivam acolher também moradores e militantes de outras regiões, bem como um maior número de participantes. Por aqui, passaram figuras de muita importância para a região, para a cidade, para o estado e até para o país.

No ano de 2012, por exemplo, foi realizado o 1º Encontro com Educadores e Educadoras da Zona Leste – SP na área gastronômica do Mercado Municipal de Guaiianases, no qual o palestrante

foi Fernando Haddad, professor e pesquisador do Inspe na época, atualmente ministro da Economia. O encontro teve a finalidade de buscar melhores alternativas para ampliar a rede de atendimento educacional da região, bem como compreender e minimizar as violências intraescolares, demandas em destaque naquele ano. O evento durou cerca de 4 horas e contou com a presença de centenas de pessoas.

Em 2013, o Coletivo se mobilizou até a cidade de Mongaguá, na residência dos amigos e voluntários Marcos (*in memorian*) e Fátima, para a realização do 15º Seminário anual, e contou com a participação de 50 pessoas, entre comissões e palestrantes, com objetivo de escolher a comissão executiva do ano, bem como planejar as próximas atividades.

No entanto, considera-se que os muitos avanços e sucessos obtidos na época não seriam possíveis se não fosse a contribuição presencial e assídua de grandes profissionais militantes, como Luiz Eduardo Greenhalgh, Aloizio Mercadante, José Genoíno, Luís Carlos Frederick, Edson Amaro, Renato Almeida, entre outros tantos, indignados com as inúmeras desigualdades sociais.

## As resistências

Com um olhar diferenciado para a periferia, o Coletivo Paulo Freire observa que, quando se olha do “lado de fora” da periferia, vê-se dificuldades, sofrimentos e dores com poucas alternativas, mas quando se olha do “lado de dentro”, é possível identificar as alegrias, sonhos, esperanças e as incansáveis lutas pela sobrevivência com maior dignidade. Assim, o Coletivo adota como meta multiplicar a alegria com as melhores expectativas, transformando sonhos possíveis em realidades plausíveis.

São 26 anos promovendo ações, pois, muitas vezes, o poder público não mobiliza sua competência para beneficiar as periferias, o que leva, quase obrigatoriamente, a organização das populações locais a buscar formas de melhor sobreviver e atender às necessidades de crianças, adolescentes, jovens, mulheres e famílias inteiras que sonham com a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

## O projeto/a parceria

Diante do exposto, não foi difícil para o Coletivo cooperar de imediato com o projeto Canteiros medicinais periféricos, em parceria com a Unifesp, tendo em vista a relevância da ação, bem como o envolvimento das comunidades.

A ideia, que sugere a criação e até mesmo ampliação de espaços verdes e sustentáveis nas comunidades periféricas, com o objetivo de promover maior conhecimento técnico, educacional e prático sobre a saúde física, emocional e social das comunidades, por meio das ervas e plantas medicinais utilizadas pelos povos originários – que desde a época de nossos avós ou bisavós já eram consumidas –, trouxe a plena sensação de visibilidade e maior crédito nas vivências cotidianas da comunidade local, que há muito tempo estavam “escondidas.”

Tem-se observado que, nos últimos anos, o interesse pelo cuidado da saúde e do meio ambiente nas periferias, de modo geral, têm crescido significativamente. Com isso, a proposta de criação e execução de canteiros/hortas, para o Coletivo, foi inovadora e importante para ampliar os debates acerca de um modo de vida mais sustentável nas comunidades mais vulneráveis; centralizando a pauta dos benefícios desses canteiros não só na saúde física, mas também num maior bem-estar social com o fortalecimento das memórias de luta e resistência locais.

Compreender saúde e bem-estar por meio dos canteiros medicinais ofertou à comunidade local maior acesso a plantas medicinais e ervas aromáticas inéditas para o conhecimento desta população, e que podem ser utilizadas na prevenção e tratamento de diversas doenças bem corriqueiras na região. Além disso, o maior contato com a natureza, o trabalho com a terra e a socialização contribuíram muito para o bem-estar físico e mental dos moradores, pois a proposta era também reduzir o estresse e buscar um modo de vida mais saudável.

No tocante à educação ambiental e alimentar, foi possível nos servirmos de muitos momentos de trocas de saberes, espaços para debates educativos, em que os moradores puderam ensinar e aprender sobre o cultivo de plantas medicinais, técnicas de confecção de canteiros sustentáveis, qualidade do solo, jardinagem e agricultura urbana, conscientização sobre alimentação saudável e consumo sustentável e incentivo ao respeito ao meio ambiente.

Ao pensar sobre o cultivo de memórias, lutas e resistências, percebeu-se, com as inúmeras trocas e práticas, quase diárias, um significativo impacto nas relações entre os moradores, a vizinhança e outros colaboradores do projeto de criação do canteiro Guaianases/Lajeado.

Nesta relação, foi possível perceber ainda, além do espaço educativo, um resgate afetivo de memórias, vivências e estórias que ampliaram os vínculos, fortaleceram a convivência e a amizade para além do convívio cotidiano casual nas áreas urbanas.

Neste contexto, vale ressaltar que os canteiros medicinais nas periferias representam uma importante oportunidade, quase única, de promover saúde, fortalecer vínculos comunitários e resgatar memórias locais que são de suma relevância para as comunidades em geral.

Iniciativas como essa, com evidências, proporcionam benefícios tangíveis para as comunidades, mas também contribuem para a construção de uma sociedade mais justa, saudável e sustentável para as gerações futuras.

## Expressão de gratidão

Cabe aqui expressar muitos agradecimentos, como forma de reconhecimento, às pessoas tão especiais que contribuíram honrosamente para a realização de tantas ações, projetos e sonhos com o Coletivo e mesmo fora dele, mas que hoje já não podem mais celebrar essas lutas vitoriosas. Deixamos aqui registrada a importante lembrança de queridos e queridas companheiros e companheiras como Diácono Geraldo Magela Peron, Honório Arce, professor Wilson Reis, Dona Manoela do Movimento de saúde da zona leste, professor Ney Caetano, Irmã Maria Aparecida, Donizete Custódio, Márcio Dias, professora de Libras Dolores Prado, entre outros, que mesmo “em memória” continuam fazendo parte do Coletivo em cada movimento.

Uma muda muda tudo, e assim fica a gratidão por cada pessoa, instituição ou grupo que, à sua maneira, desempenhou e desempenha papel fundamental nessa construção coletiva tão humana, solidária e necessária para que sonhos, ainda que quase invisíveis, se transformem em realidade.

Aos companheiros e companheiras Neves de Paula, padre Alberto Panichella, Irmã Laurita, Beto Custódio, Elizeu Gonzaga, Toninho Mineiro, José Afonso Cacá Lopes, Maria José (Lili), Elzeli, José Correia, entre tantos outros e outras fundamentais personalidades, manifestamos o desejo de vida longa, força e coragem para continuar na estrada da luta por justiça social até que todos sejam contemplados, pois, como disse o Mestre Paulo Freire, “Minha esperança é necessária, mas não é suficiente. Ela só não ganha a luta, mas sem ela a luta fraqueja e titubeia”.<sup>29</sup> Uma muda muda muita coisa!





# Ermelino Matarazzo e região têm uma bela história. Gratidão, padre Ticão, pelo legado e sua memória

*Deise Cassi dos Anjos e  
Celia Regina da Silva Oliveira Rocha*

## O bairro de Ermelino Matarazzo

De acordo com as informações da subprefeitura de Ermelino Matarazzo, este bairro da Zona Leste de São Paulo tem uma área de 15,1 km<sup>2</sup>, formada por 2 distritos que reúnem cerca de 207 mil habitantes: Ermelino Matarazzo, com 8,70 km<sup>2</sup>, e Ponte Rasa, com 6,40 km<sup>2</sup> de extensão.<sup>30</sup> Até o ano de 2024, a região se desenvolveu com um comércio diversificado que vai desde lojas em geral a cartórios, bancos, drogarias e supermercados, além de moradias residenciais e equipamentos públicos como o Hospital Municipal de Ermelino “prof. dr. Alípio Corrêa Netto”, UBS, Supervisões de Assistência Social (SAS), Serviço Especializado de Abordagem Social (SEAS), CRAS, CREAS, delegacias, Conselho Tutelar, escolas públicas estaduais e municipais, creches da prefeitura, biblioteca, um *campus* da USP (EACH-Leste), CPTM, praças públicas, Parque Mongaguá, Parque de Ermelino – Dom Paulo Evaristo Arns, Centro de Especialização em Reabilitação (CER), e o Centro de Educação Unificado (CEU) Ermelino, previsto para ser inaugurado no segundo semestre de 2025.

Antes de se tornar um bairro, a região de Ermelino Matarazzo foi inicialmente ocupada por povos indígenas e depois por bandeirantes em expedições realizadas nos séculos XVI e XVII. No início do século XX, deu-se a formação de subúrbios populosos, fruto da chegada da ferrovia e da instalação de um parque industrial na região.<sup>31</sup> Foi por meio da industrialização que, na segunda metade do século XX, imigrantes de outras regiões do Brasil se instalaram na área e promoveram um grande aumento populacional, marcado pela falta de planejamento prévio e pela consequente criação de comunidades no local.<sup>32</sup>

Na década de 1940, por exemplo, a família Matarazzo instalou a indústria Celosul próxima à linha do trem da região, estimulando a chegada de mais moradores, atraídos pelo trabalho e pelos baixos preços das moradias locais.<sup>33</sup>

## Padre Ticão: um líder, uma lenda – Um grande profeta

Em meados de 1978, logo após ser ordenado sacerdote pela Diocese de São Carlos, o padre Antonio Luiz Marchioni, conhecido como padre Ticão, saiu da cidade de Urupês, no interior de São Paulo,

e instalou-se na Zona Leste da cidade de São Paulo. Ao chegar na capital paulista, Ticão passou pela catedral do distrito de São Miguel Paulista, onde conheceu Dom Angélico Sândalo Bernardino, outro grande líder da região que defendia os direitos do povo e lutava contra as injustiças.

De 1978 a 1982, o padre seguiu conhecendo a região, passando pela Vila Granada e Vila Ré, e em seguida indo para Ermelino Matarazzo, onde assumiu a paróquia São Francisco de Assis, ali permanecendo do dia 12 de abril de 1982, data de seu aniversário natalício, até 1º de janeiro de 2021, data de seu falecimento.

Em 8 de maio de 1984, padre Ticão, Neuza Avelino, Neto, Sebastião Galdino, Socorro – Parque Santa Rita, dona Elza e outras lideranças locais, unidas com o povo, assumiram a luta por moradias, criando o Movimento da Moradia da Zona Leste. A partir de então, muitas outras lutas foram iniciadas com o apoio de Ticão, das lideranças e da população da Zona Leste, em busca de igualdade, justiça e políticas públicas para a região. Nascia, então, esse grande líder e lenda, um profeta do povo de Deus, caminhando para criar seu legado na vida e na história de muitos em São Paulo, no Brasil e no mundo.

Após as lutas do Movimento pela Moradia Leste II, muitos outros surgiram, como o movimento da saúde, da educação (creches, escolas, cursos técnicos, pré-vestibular, universidades), de segurança, do emprego (trabalho e cursos profissionalizantes), da ecologia e tantos outros.

Naquela época, padre Ticão organizou e uniu um grupo de pessoas para escrever artigos para um jornal comunitário chamado *Voz da Comunidade*. Sua primeira edição aconteceu em abril de 2007, sendo distribuído pelo bairro e por toda a Zona Leste. As reuniões do jornal eram semanais e aconteciam sempre às quintas-feiras, às 19h30, na biblioteca da igreja São Francisco de Assis, em Ermelino. Do jornal *Voz da Comunidade* surgiu a ONG Associação Voz da Comunidade, responsável por criar a Escola de Cidadania da Zona Leste.

Nas muitas lutas dos movimentos organizados na Zona Leste, foram feitas importantes conquistas de equipamentos públicos. O bairro foi crescendo e se desenvolveu em cada local por onde ele passou, ganhando importantes construções, tais como: Hospital Municipal de Ermelino Matarazzo – dr. Alípio Correa Netto, o Parque Municipal de Ermelino – Dom Paulo Evaristo Arns, a Universidade de São Paulo (USP Leste), denominada EACH – Escola de Artes, Ciência e Humanidades da Universidade de São Paulo, escolas públicas e muitas creches. Na Avenida Águia de Haia, foi construída,

em 2024, a Fatec e atual Etec, em São Miguel Paulista foi aberto o Instituto Federal e na Avenida Jacu-Pêssego, expressão da última luta travada, foi instalado um *campus* da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp – Jacu-Pêssego.

Recentemente, o antigo Hospital Maternidade Menino Jesus foi reformado e passou a se chamar Cuidados Continuados Integrados/Leste (CCI – Leste). Em homenagem ao padre Ticão, esta unidade recebeu o nome de padre Antonio Luiz Marchioni. O CCI – Leste, referência em ortopedia, foi aberto em 14 de junho de 2024, iniciando vários atendimentos.<sup>34</sup>

No período de 30 anos em que padre Ticão esteve presente, o Movimento pela Moradia Leste II entregou mais de 35 mil moradias populares em parcerias com o governo federal. Em 8 de maio de 2024, este movimento completou 40 anos de existência.

## A Escola de Cidadania da Zona Leste – Pedro Yamaguchi Ferreira

Numa reunião de organização dos textos e artigos para o jornal *Voz da Comunidade*, na paróquia, foi lembrado o curso da Escola de Governo no Teatro da Universidade de São Paulo – Tusp, do qual as lideranças de Ermelino Matarazzo estavam participando, entre eles Luis França, Deise Cassi, Alexssander Santos, Mauro Margarido, Rafaela Guabiraba, Fernando Cruz e outros. De imediato, conversamos sobre a possibilidade de criar uma escola de cidadania na Zona Leste, onde os participantes pudessem receber formação política com direito a certificação.

Por conta do bom relacionamento com o então deputado federal Paulo Teixeira e a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp – *campus* Guarulhos), foi criada uma parceria em que as aulas da Escola de Cidadania da Zona Leste passariam a fazer parte da grade horária da Universidade, como curso de extensão. A escola recebeu o nome de Pedro Yamaguchi Ferreira, em homenagem ao jovem Pedro, advogado e filho do deputado Paulo Teixeira, que se estabeleceu em Manaus para ajudar as famílias de comunidades ribeirinhas que enfrentavam dificuldades e sofriam injustiças. Pedro faleceu por afogamento no Rio Negro, após se dispersar do grupo indígena da região.

Em agosto de 2011, a Escola de Cidadania da Zona Leste – Pedro Yamaguchi Ferreira foi inaugurada no Salão São Bento, no subsolo da paróquia São Francisco de Assis de Ermelino Matarazzo. As aulas aconteciam sempre às sextas-feiras, das 19h30 às 21h30, e foram ministradas por palestrantes importantes, como economistas, sociólogos, cientistas políticos, educadores universitários, advogados, representantes dos governos municipal, estadual e federal, entre outros.

Durante as aulas, os participantes tinham acesso a informações que não circulavam nos meios de comunicação em rede aberta, e cada um deles era tocado emocionalmente pelas informações adquiridas, colocando em prática muito do que aprendiam com os grupos de sua região.

## **A Escola de Cidadania da Zona Leste passou a atuar como Saúde Preventiva.**

A Escola de Cidadania da Zona Leste deixou de atuar como formadora política em meados de 2016, dando espaço a um modelo novo de escola, que a partir de então passou a trabalhar com saúde preventiva. Essa mudança se deu porque o padre Ticão conheceu o senhor Paulo Sato, um agrônomo, que lhe apresentou o filtro de água kangen. Motivado, ele comprou um filtro, o instalou na Paróquia e passou a incentivar as pessoas a tomarem água pura, e vendia a água com baixo custo, para que todos tivessem acesso à água da vida. O padre reconheceu a importância do uso das plantas como um método eficaz para a saúde.

Ainda em parceria com a Unifesp, criou o Curso Livre de Cannabis Medicinal *online*, com a participação do professor dr. Elisaldo Luiz de Araújo Carlini, conhecido como doutor Carlini – o maior nome da ciência no assunto da Cannabis no Brasil. Ele então resolveu mudar o jeito de fazer política e passou a defender a saúde preventiva como novo modelo de vida saudável, mudando a Escola de Cidadania para Escola de Cidadania de Saúde Preventiva e Integrativa.

Com as muitas reuniões realizadas no salão paroquial São Bento, as pessoas se organizaram para se aprofundarem no conhecimento das plantas medicinais, e logo formaram grupos de homeopatia, fitoterapia e naturopatia, a fim de possibilitar ao povo desfrutar da medicina alternativa, educativa, integrativa, natural e holística.

As aulas da Escola seguiram às terças-feiras, às 20h, na igreja, com o curso de Cannabis, e às sextas-feiras, no Salão São Bento, com o curso de Saúde Preventiva e Integral, que acontecia em dois horários, às 8h30 e às 19h30.

Padre Ticão costumava fazer pesquisas sobre a cura por plantas medicinais e imprimia folhetos em papel sulfite de cor azul, verde, rosa, amarelo, salmão e branco, com informações das plantas e seus benefícios para a saúde. As apostilas coloridas eram distribuídas para as pessoas que participavam da aula.

Tanto a Escola da Cidadania Pedro Yamaguchi Ferreira quanto o curso O Uso Terapêutico da *Cannabis sativa L.* vêm sendo coordenados até hoje pela professora Eliana Rodrigues, da Unifesp, também coordenadora do Projeto de Extensão da Unifesp Cantereiros medicinais periféricos, enquanto o referido curso continua sendo protagonizado pela Gabrielle Dainezzi (parceira incondicional do padre Ticão), dentro do Movimento para a Regulamentação da *Cannabis sativa L.*, o MovRecam.

Não dá para mensurar quantas árvores de *Moringa oleifera* foram plantadas no bairro de Ermelino Matarazzo e demais regiões de São Paulo. Em todas as missas e lugares por onde padre Ticão andava, distribuía as sementes da planta. Na Avenida Abel Tavares, por exemplo, é possível ver as mais de 20 árvores plantadas em sua extensão.

Padre Ticão era considerado destemido, foi injustiçado muitas vezes por ser uma pessoa que lutava com coragem junto do povo, em busca de justiça social e cidadania plena para todos. E, por defender e incentivar o uso da *Cannabis medicinal*, foi ameaçado publicamente e julgado pela igreja. Mesmo assim, não desistiu, pois acreditava que era possível curar as pessoas e dar-lhes uma vida mais saudável.

## Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

No início dos anos 1980, um grupo de idosas se reunia uma vez por semana, nas salas do Salão Comunitário da igreja, para tomar o chá da tarde. Elas faziam trabalhos manuais e, uma vez por mês, programavam um bingo; os prêmios eram os próprios trabalhos que elas produziam. Com o dinheiro arrecadado no bingo, elas investiam em passeios e presenteavam os aniversariantes do mês.

O grupo contava com mais de 30 idosas, mas, com o passar dos anos, foi crescendo, e as salas ficaram pequenas para as atividades realizadas com os idosos. Foi olhando para esta realidade que uma das idosas lançou a ideia de construir um espaço de convivência para a terceira idade. Com o apoio do padre Ticão e a luta dos idosos, foi solicitada para a prefeitura da época a doação de um terreno de esquina em Ermelino Matarazzo, na Rua Primavera da Vida, 1-B, para a construção de uma casa adequada para as atividades do grupo.

Após muitas conversas com o governo municipal, o terreno foi doado, e o espaço foi sendo construído por muitas mãos. Nas missas da paróquia São Francisco, o padre Ticão fazia campanhas, motivando os paroquianos a comprarem o material de construção e a oferecerem serviços de mão de obra simples e especializada.

Levou dois anos para que o Centro de Convivência fosse finalmente inaugurado, e, em 5 outubro de 1997, foi celebrada uma missa festiva com o padre Ticão, em homenagem ao padroeiro da Casa: São Francisco de Assis. Estavam presentes na inauguração a comunidade e familiares dos idosos, além de autoridades. No mês de janeiro do ano de 1998, a entidade foi fundada com Ata e Estatuto Social, sem fins lucrativos, e passou a se chamar Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, em respeito a uma paroquiana amorosa, batalhadora e caridosa, que acolhia a todos com imenso carinho. Seus frequentadores são idosos acima de 60 anos cadastrados no projeto e a coordenadora é a Sra. Maria do Carmo.

## Projeto Canteiros medicinais periféricos em Ermelino Matarazzo

Em 15 de dezembro de 2022, aconteceu a reunião *online* entre a coordenação do Projeto de Plantas Medicinais, Thamara Sauini, Gabriele Dainezi, numa parceria com a Unifesp e a coordenação local e equipe de Ermelino Matarazzo, Deise Cassi, Célia Regina, Francisco de Assis e Rosemary Rizzato. Nesta ocasião, fizemos o levantamento das possíveis áreas para implantar o canteiro no território.

Das duas áreas apontadas, a equipe de Ermelino decidiu pela Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, por ser um local que nasceu na comunidade, com a finalidade de acolher os idosos do nosso bairro e tratá-los com dignidade. A Casa é um espaço de

convivência onde os idosos acima de 60 anos passam as horas do dia desenvolvendo atividades, além de realizarem passeios e comemorações festivas.

No primeiro contato com a administradora da Casa, Marisa Cardoso, o Projeto foi acolhido e escolhemos o local do canteiro, logo na entrada, do lado esquerdo. Tivemos autorização e autonomia para implantar o Projeto de acordo com o seu cronograma e planejamento.

Por meio de entrevistas e também em conversa informal, pudemos verificar que, de um modo ou de outro, os idosos usam as plantas medicinais como meio alternativo de cura.

Nossa equipe foi assessorada com cursos *online* e outros presenciais, com especialistas, sobre as plantas e os canteiros, como a professora Eliana Rodrigues, o engenheiro agrônomo Marcos Furlan, entre tantos outros, o que nos trouxe um amplo conhecimento, que vai além da construção do canteiro, envolvendo como preparar a terra, quais espécies utilizar, seus benefícios, as práticas terapêuticas, o cultivo etc., dando atenção ao que pede a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), às plantas medicinais aprovadas como fitoterápicas para o programa do Sistema Único de Saúde.

Tudo foi bem planejado num passo a passo e as pesquisas sobre as plantas foram sendo realizadas e orientadas, construídas num processo de escrita, entrevistas, fotos, para a metodologia deste projeto a seguir, tomando como base o projeto-piloto existente na Brasilândia.

Não podemos deixar de mencionar aqui a ajuda fundamental do Danilo Ferrari, um voluntário e amigo, e também a generosa ajuda de dois idosos participantes da Casa, que todos os dias cuidam do espaço do canteiro, mantendo-o bem limpinho.

O canteiro foi finalizado em alvenaria e garrafas PET, as paredes foram impermeabilizadas e a terra manipulada para o plantio. Após as pesquisas sobre as plantas e o trabalho concluído, o canteiro ficou pronto para a inauguração. Na inauguração, fizemos o plantio de novas mudas, trazendo uma riqueza e diversidade de espécies para uso fitoterápico, restando para esta coordenação local e equipe zelar por este espaço, cuidando com carinho desse ambiente produzido por nós, de modo coletivo e amplificado.

A data de inauguração do canteiro de plantas medicinais, implantado na Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, aconteceu em 13 de novembro de 2023, às 14 horas, com a presença da coordenadora deste projeto, a professora Eliana Rodrigues da Universidade Federal de São Paulo, e o apoio da coordenação geral,

na figura de Thamara Sauini, coordenação local e equipe de Ermelino Matarazzo, da participação da administração, e dos participantes desta Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim.

Passados já alguns meses da implantação dos canteiros, começamos a perceber os primeiros resultados do trabalho conjunto. Nos hábitos rotineiros da equipe, está incluído o cuidado do canteiro, realizado uma ou duas vezes por semana, com atenção aos padrões de precipitação e às exigências individuais das plantas. Entre estas, encontram-se aquelas frequentemente utilizadas pelos idosos frequentadores do local, tais como: o manjericão, o capim-limão, a moringa oleífera e o guaco. Nesse ambiente, compartilhamos nosso saber e, igualmente, absorvemos ensinamentos valiosos dos idosos.

Como desdobramento dessa troca de conhecimentos, propomos diversas atividades e até palestras sobre as plantas medicinais. Foi realizada, por exemplo, uma palestra sobre a importância e os benefícios medicinais da *Cannabis sativa*, uma planta medicinal polêmica, mas de muito interesse por parte dos envolvidos, visando à promoção da saúde e bem-estar.

Ao longo dos anos, o bairro de Ermelino Matarazzo e sua região testemunharam uma transformação significativa, impulsionada pela perseverança e liderança inspiradora do padre Ticão e de figuras como Paulo Teixeira. Das lutas por moradia à promoção da saúde preventiva e integrativa, esses líderes deixaram um legado duradouro que continua a impactar positivamente a comunidade local e além. A inauguração do canteiro de plantas medicinais na Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim marcou mais um passo nessa jornada de cuidado e empoderamento, refletindo o compromisso contínuo com o bem-estar e a qualidade de vida dos moradores. Desejamos que iniciativas como essa sirvam como exemplo inspirador de como a união comunitária e a busca por soluções inovadoras podem fazer diferença em nossas vidas e em nossas comunidades.





# Emef Senador Milton Campos abre as portas para a comunidade (Jardim Icarai)

*Ana Sueli Ferreira da Silva e  
Francisca Aparecida de Freitas*

## Histórico do bairro

O Jardim Icaraí é um bairro no distrito da Brasilândia. A população estimada neste distrito, em 2022, era de 243.273 habitantes, sendo o 8º distrito mais populoso do município de São Paulo segundo dados do IBGE daquele ano publicados pela Agência Mural 2024.<sup>35</sup> Esse local se formou a partir da década de 1930 com sítios e chácaras produtoras de cana-de-açúcar e foi cada vez mais recebendo famílias que ali foram se fixando. Ao longo do tempo, algumas empresas instalaram sua sede na região, ofertando moradia para seus empregados, e assim atraindo mais famílias. Uma olaria que existia no local fornecia tijolos para os empregados construírem suas casas. Mas foi na década de 1950-60 que a região recebeu muitos migrantes em busca de melhores condições de vida, a maioria vindos da região do nordeste do país.<sup>36</sup>

Na realidade, historicamente, a região foi ocupada por famílias que buscavam trabalho e melhores condições de vida, mas até os dias atuais é grande o número de habitações precárias; por conta da formação geológica da região, muitas das moradias estão localizadas em áreas de risco.<sup>37</sup> Sabemos que todas as melhorias foram fruto de mobilização da comunidade com o poder público, mas, ainda assim, este distrito permanece sem acesso a muitos direitos já constituídos em alguns bairros da cidade. Por exemplo, o direito a parques públicos ou a uma estrutura de políticas públicas que garantam o acesso ao meio ambiente saudável, ao lazer, entre outros, não estão presentes na região.

O Jardim Icaraí, no contexto apresentado para a Brasilândia, é um bairro densamente povoado e reconhecido pela prefeitura de São Paulo como uma área verde que sofreu transformações significativas por causa da ausência de uma política habitacional eficaz. Como resultado, o bairro foi ocupado irregularmente, levando à perda significativa de sua característica densidade de fauna e flora. Segundo informações da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Icaraí, a região tem cerca de 19 mil famílias vinculadas e a UBS atende 11 mil usuários por mês, o que demonstra a densidade da população deste bairro que se transformou ao longo dos anos. Além da UBS, o único outro equipamento público presente na comunidade é a Escola Municipal de Ensino Fundamental (Emef) Senador Milton Campos, construída em 1955. Sua importância ultrapassa a educação formal, de que as periferias da cidade são carentes.

A escola serve como espaço comunitário, aberto à população, permitindo reuniões e projetos coletivos. Exemplos disso incluem o uso da quadra esportiva para lazer nos fins de semana e projetos como fanfarra e aulas de educação física para idosas, lembrados com carinho pelos moradores.

Moradora do bairro, Francisca Aparecida Freitas tem 49 anos e vive na mesma viela desde os 3 anos de idade. Ela relata que sua família se estabeleceu na comunidade em 1977, quando havia apenas dois poços artesianos e uma mina d'água na Rua Joaquim Ferreira da Rocha. Ao recordar sua infância no bairro, ela compartilha suas memórias:

*Nossa infância aqui era brincar no meio da lama, correndo nas ruas e vielas, fazendo brincadeiras como pique-esconde, salva-lata, queimada. Faltava e falta ainda um espaço mais seguro e apropriado para o lazer. Atualmente, no final de semana, a quadra da escola fica aberta para comunidade.*

*A Emef sempre foi uma referência não só na educação, mas como atrativo de lazer. Presenciamos as aulas de educação física, o canto do hino nacional, hasteamento de bandeiras e o lindo ensaio da fanfarra que era muito atraente para a comunidade. Sendo o único espaço de lazer para todos nós, ainda não temos nenhuma outra área de lazer. A fanfarra da escola é um projeto que deveria retornar para combater a evasão escolar e voltar a alegrar a comunidade do Jardim Icaraí.*

— Francisca Aparecida Freitas, 04 de junho de 2024.

A memória da escola também está vinculada ao acesso a mais direitos, como, por exemplo, a chegada do esgoto canalizado, porque antes as fossas corriam em meio aos barracos de tábua, houve até uma casa cujo muro caiu em cima da escola, e a construção da quadra esportiva foi um evento de alegria para todos. Assim relembra Rosa:

*Até que, graças a Deus, nós chegamos na vitória de poder ter a quadra, a canalização do esgoto, porque eu lembro que as fossas, elas corriam assim na lateral da minha casa, que ainda era de tábua, porque tudo isso aqui era tábua, né? E eu lembro também da casa que caiu. O muro da casa caiu em cima do muro da escola e foi refeito. Aqui, bem do lado. Mas o progresso da escola, a gente tá vendo aos pouquinhos.*

— Rosa de Oliveira Cruz, 04 de junho de 2024.

A existência desse conhecimento também foi registrada pelas palavras de Francisca:

*Entre becos e vielas, a gente sempre encontrava pequenos quintais com hortas e hortinhas com plantas como poejo, hor-telã, capim-Santo. Hoje não existe mais, quase todo o espaço foi coberto por mais casas e cimento.*

— Francisca Aparecida Freitas, 04 de junho de 2024.

## O projeto Canteiros medicinais periféricos

Sempre que ocorriam as reuniões do território na escola, falava-se de problemas como o lixo, a água, e todas as questões do bairro, porque ali é uma referência de equipamento público da região. A ideia da construção de um canteiro medicinal veio entre conversas com moradores e apoiadores, que traziam a questão do chá medicinal e os diversos usos que aprenderam com suas ancestrais, suas mães, suas avós e tias, além do olhar e cuidado feminino e o papel histórico das mulheres que passavam esse conhecimento.

Foi em 2023 que algumas mães de alunos, elas mesmas ex-alunas, apoiadoras e moradoras do bairro, passaram a falar sobre a ideia de fazer um canteiro de ervas, entre as mães estavam Francisca Aparecida Freitas, Rosa de Oliveira Cruz, Ana Sueli Ferreira da Silva e Denise de Oliveira Cruz. Levaram essa ideia para a escola que, por ser uma escola, precisava da aprovação do conselho gestor escolar, do qual Denise é membro. O conselho escolar reúne mensalmente representações de responsáveis dos alunos matriculados, da comunidade escolar e dos moradores do bairro. Assim, o projeto Canteiros medicinais periféricos passou a ser discutido em todas as reuniões do conselho. Sua construção gradativa nesse espaço foi coletivizada passo a passo. Apresentada a ideia, passou-se para a etapa seguinte, que era fazer um projeto de fato; depois disso, a proposta foi oficialmente reconhecida, chegando a ter a assinatura por um engenheiro agrônomo, Marcos Furlan, e encaminhou-se o processo de solicitação para a Secretaria Municipal de Educação da prefeitura e sua autorização, processo ainda em andamento.

A direção atual da escola e todo o seu corpo de gestão estão atuantes e presentes no bairro. Receberam a ideia e o projeto dos canteiros medicinais como algo extremamente positivo e ficaram

animados com a proposta, reconhecendo que ela está dentro do currículo das cidades, e que a transversalidade do tema percorre o meio ambiente, a história etc., significando um fortalecimento do currículo pedagógico escolar.

O projeto tem possibilidade de continuidade da proposta para além de um tempo mínimo, e está sendo realizado com a parceria da Unifesp, em consequência de uma emenda parlamentar do deputado Paulo Teixeira. A proposta é aliar o saber popular com o conhecimento e a comprovação científica.

Então, depois de aprovado pela Secretaria, foi organizada, no dia 4 de junho de 2024, pelo conjunto de moradores, funcionários e apoiadores da escola, uma roda de conversa sobre ervas medicinais e o projeto canteiros. A roda reuniu cerca de vinte pessoas, onde foi compartilhado o conhecimento de várias ervas e escolheu-se coletivamente quais plantas queremos em nossos canteiros. As que não poderiam faltar: tansagem, arruda, erva-cidreira, capim-Santo, cana-da-Índia, camomila, taioba, hortelã, boldo, boldinho, citronela, manjericão, alecrim e ora-pro-nóbis.

Neste dia, trouxemos nossas memórias sobre cada uma das ervas e conversamos sobre como isso pode manter um conhecimento ancestral e nos vincular com nossas raízes culturais. Muitas vezes, nós não compreendemos o conhecimento que carregamos a partir da oralidade de nossos pais, avós e de quem cuidou da gente com as plantas e seus preparos naturais, carregados de geração em geração. Como o morador José Luiz Angelo, vindo de Alagoas em 1971 para viver em São Paulo, que trouxe memórias afetivas de sua cidade natal:

*Lá na minha infância eu seguia os passos dos meus avós, da minha mãe. E o chá de determinadas plantas servia para curar algum tipo de doença, vamos dizer assim. As minhas plantas preferidas para o chá são hortelã, erva-doce e principalmente chá de capim-Santo.*

— José Luiz Angelo, 04 de junho de 2025.

Uma fala na roda chamou atenção para isso, a mesma moradora que iniciou dizendo que não sabia nada sobre ervas medicinais, logo depois explicou o que foi lhe ensinado: “*conheço o guaco como uma planta para fazer xarope para tosse, o mentruz é bom pra verme e o chá de casca de cebola, bom pra tosse também*”. O que reforça este belo objetivo: trazer valor ao nosso saber ancestral

no espaço escolar, combinando vínculo comunitário com pesquisas científicas da universidade, propiciando riquezas inestimáveis para nossa comunidade.

Rosa, 40 anos, contou que vem utilizando chá como antigripal:

*O chá que tem me acompanhado no dia a dia tem sido o chá de erva-doce, que eu sempre usei para gases, para o estômago e também ele tem sido um forte aliado como um antigripal.*

— Rosa de Oliveira Cruz, 04 de junho de 2024.

Mesmo o boldo, que muitas vezes é lembrado por sua fama de “curar a sensação” de ressaca, foi lembrado pelos tipos e tamanhos diferentes, mostrando o reconhecimento popular de uma diversidade dessa planta para além de seu benefício em comum. Maria Alice Soares, de 64 anos, mora no Jd. Icaraí há 45 anos, e disse que gosta de todas as folhas. Além disso, partilhou seu conhecimento das ervas para a saúde, como o orégano e a folha de louro:

*Eu gosto de orégano, que é muito importante, e a folha de louro que eu ponho na comida, tomo banho com ele, as folhas dele, tomo chá também, porque é bom pra curar a infecção que tiver e o sabor pra mim é agradável. E outra coisa também que eu queria ressaltar a respeito do orégano, que uma colherzinha rasa de orégano no shampoo também fortalece o cabelo, ajuda no crescimento, nas unhas. Eu já uso isso aí.*

— Maria Alice Soares, 04 de junho de 2024.

Além destas, falaram sobre a cúrcuma, o gengibre, o manjericão, a babosa, a canela, a casca de maçã. Outra pessoa na roda enfatizou:

*Minha planta afetiva é a arruda, apesar de não gostar do cheiro, toda vez que sinto seu cheiro lembro da minha avó em minha infância, porque quando eu ficava doente minha avó me dava uma mistura de arruda, açúcar queimado e cachaça. Me lembro também de arrancar as samambaias da minha avó e deitar do outro lado do sofá e dormir.*

— Denise de Oliveira Cruz, 04 de junho de 2024.

A fala de Denise mostra que uma sensação de bem-estar foi produzida pelas memórias afetivas, sendo que o afeto e a memória confortante gerados por essa roda são também um cuidado com as relações entre as pessoas da comunidade. E queremos, para além de um momento, consolidar uma cultura e uma tradição nesta troca, junto com a consolidação do canteiro medicinal.

O projeto foi idealizado em etapas de curto, médio e longo prazo. A curto prazo, estamos na etapa de aprovação pelos órgãos públicos envolvidos, estruturação do projeto e consolidação da proposta no território. A roda sobre o canteiro de ervas na Emef Senador Milton Campos, no dia 4 de junho de 2024, foi uma ação fundamental para esta etapa. A formação iniciada naquele dia é um objetivo contínuo do projeto.

Em médio e longo prazo, pretendemos consolidar o envolvimento dos estudantes do oitavo ano da escola, adicionando o canteiro medicinal às aulas previstas e construindo o canteiro como parte do projeto político pedagógico.

Outro processo a ser construído é a aproximação desse projeto à Unidade Básica de Saúde do Jd. Icaraí, que tem um projeto similar, para podermos unir estas ações. Bom, o canteiro medicinal será utilizado por todas as pessoas do território, e a gente entende que é um processo que vai ser em médio e longo prazo.

Idealizamos que o canteiro medicinal esteja sempre em movimento, unindo pessoas, trazendo troca de saberes, sendo utilizado para benefício da comunidade, sem precisar comprar as próprias ervas, e valorizando o conhecimento. Por ser um espaço aberto, pode aproximar outras pessoas da comunidade, pode trazer outras pessoas que se voluntariem na dedicação ao canteiro.

Esse projeto é um sonhar junto, e queremos que ele seja multiplicador de conhecimento, memória, cuidado, coletividade e afeto, como disse Maria Alice Soares, uma moradora presente conhecida também como Índia, em 4 de junho de 2024, “*quero levar essa roda de conversa para mais gente e trazer mais conhecimento para o nosso grupo*”. É neste intuito que iniciamos e seguimos a construção de uma proposta capaz de unir a escola, a UBS, os moradores, e a universidade pública pelo desenvolvimento do nosso cuidado coletivo.



# PLANTAS





# Saberes, pessoas e afetos das plantas

*Thamara Sauini*



Neste capítulo, exploramos as conexões profundas entre as plantas medicinais e as pessoas das comunidades envolvidas, destacando usos, memórias e afetos. A construção deste capítulo partiu da seleção de plantas-chave indicadas pelos próprios moradores das comunidades. Esses moradores, considerados peças fundamentais no território onde vivem, compartilharam não apenas o nome das plantas, mas também relatos carregados de afeto sobre suas experiências e histórias pessoais relacionadas a elas. Os relatos, bem como sua *playlist*, estão disponíveis em nosso canal do Youtube Canteiros medicinais periféricos.<sup>38</sup>

A escolha das plantas foi feita de maneira participativa, permitindo que os moradores guiassem o processo e trouxessem à tona espécies de importância local e pessoal. Cada planta foi então identificada cientificamente, pela taxonomista e pelo engenheiro agrônomo deste projeto. Um levantamento criterioso de informações sobre as plantas, como sua origem, curiosidades e cuidados no uso, foi realizado com base em fontes confiáveis, como a Flora do Brasil, a Farmandoceia brasileira, a Anvisa e artigos científicos.

Para complementar essa abordagem, cada relato de afeto registrado foi acompanhado de um vídeo, no qual a pessoa retratada narra sua história com a planta. Assim, o capítulo não apenas documenta o conhecimento sobre as plantas, mas também dá voz e rosto aos indivíduos que mantêm e preservam essas tradições, tecendo uma rica teia de histórias e afetos. Sendo eles, plantas e relatos:

- 1) carqueja – Dircilene Rosa de Jesus Soares; 2) ora-pro-nóbis – Adalberto Angelo Custódio e Selma dos Anjos; 3) erva-doce ou funcho – Analdina dos Santos Cruz; 4) alecrim – Maria Auzenir; 5) pariparoba ou caapeba – Joelma Marcelina dos Santos; 6) guaco – Vilma Martins e Maria Laudelice Gomes da Rocha; 7) erva-baleeira – Noêmia de Oliveira Mendonça; 8) gengibre – Nivalda Cardoso Aragues Lima; 9) mastruz – Raimunda Marillya Paz, Maria José Carvalho Silva e Adélio Villalba Martínez; 10) tanchagem – Ana Sueli Ferreira; 11) arruda – Francisca Aparecida Freitas; 12) manjericão – Rosa de Oliveira Cruz; 13) jambu – Conceição Brito Lisboa; 14) babosa – Modesto Azevedo; 15) arnica-do-quintal – Gabrielle Dainezi; 16) alho – Thamara Sauini; 17) hortelã – Marcos Furlan; 18) maconha – Eliana Rodrigues; 19) espinheira-Santa – Paulo Teixeira; 20) maracujá-azedo – Sonia Aragaki.

Aqui refletimos ainda sobre a incrível diversidade e conhecimento acerca das plantas utilizadas por membros da nossa equipe e por pessoas consideradas importantes para a história das comunidades envolvidas neste projeto. Discutimos os cuidados essenciais para o uso seguro das plantas medicinais, enfatizando a importância de seguir orientações baseadas em evidências científicas, bem como nas tradições populares. Por meio de testes clínicos e farmacológicos, muitos usos tradicionais das plantas foram confirmados, enquanto outros permanecem sob investigação, destacando a necessidade de uma abordagem informada e cautelosa.

As curiosidades apresentadas revelaram um pouco da rica história e os múltiplos usos de tais plantas ao longo dos séculos, mostrando como elas se entrelaçam com a cultura e a saúde das comunidades. As tradições populares oferecem um valioso repositório de conhecimento, que, quando aliado à ciência moderna, pode ampliar nossa compreensão sobre os usos dessas plantas. Assim, a sinergia entre os usos tradicionais e os comprovados por dados científico reforça a importância de uma abordagem equilibrada e informada no uso das plantas medicinais, que são parte do nosso patrimônio cultural e ecológico.



# Legendas

## Ocorrência



### Nativa

Ocorre naturalmente em determinada região ou bioma.



### Exótica

Ocorre fora de sua área de distribuição natural. Muitas vezes elas são introduzidas.

## Plantio e rega



Muita luz



Meia sombra



Sombra



Rega moderada



Solo seco



Solo drenado



Solo úmido



Água em abundância

## Partes utilizadas



Folhas



Flores



Raiz



Bulbo



Mucilagem



Sementes



Caule



Rizoma

Caule em forma de raiz, em geral subterrânea.

## Propagação



**Estaquia**  
Folhas/estacas (galhos). Enterrar no solo uma parte da planta adulta.



**Divisão de touceira**  
Quando solta caules que formam "touceiras".



**Sementes**  
Plantio.

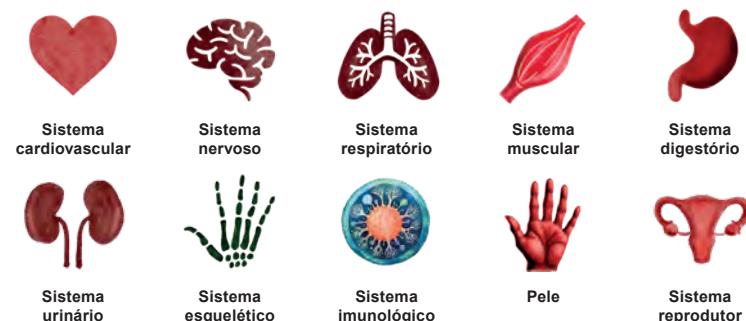


**Rizoma**  
Plantio de pedaços do rizoma.



**Mergulhia**  
Dobrar um galho da planta mãe até enterrá-lo no solo úmido.

## Indicações terapêuticas



## Tipos de preparo



**Decocção**  
Ferver a parte vegetal (dura, espessa) em água por 15 minutos, tampado.



**Infusão**  
Verter água fervente sobre a droga vegetal e tampar por tempo determinado.



**Inalação**  
Administração de produto pela inspiração (nasal ou oral) de vapores pelo trato respiratório.



**Xarope**  
Forma aquosa viscosa, que apresenta, no mínimo, 45% (p/p) de sacarose ou outros açúcares na sua composição.



**Compressa**  
Colocar, sobre o lugar lesionado, um pano/gaze limpo e umedecido com um infuso da planta, frio ou aquecido.



**Cataplasma**  
Papa medicamentosa usualmente aplicada entre duas peças de pano e colocada sobre a pele.



**Maceração**  
Manter triturado em contato com o líquido extrator, com agitação diária, no mínimo, 7 dias. Usar recipiente escuro, sem contato com a luz, bem fechado, a temperatura ambiente.

## Formas medicamentosas



**Planta medicinal fresca**  
Deverá ser uma planta devidamente identificada.



**Planta seca ou droga vegetal**  
Cuidado ao comprar plantas secas sem identificação. Nessa forma pode estar contaminada e/ou adulterada.



**Fitoterápico**  
Industrializado, padronizado quanto à quantidade e forma de uso, com registro na embalagem.

## Medidas para sólidos e líquidos

	Colher de café	0,5 g	2 ml
	Colher de chá	1 g	5 ml
	Colher de Sobremesa	2 g	10 ml
	Colher de sopa	3 g	15 ml
	Xícara de café		50 ml
	Xícara de chá		150 ml

## Forma segura

Para fazer uso com maior precaução, a planta precisa estar identificada com seu nome universal em latim.

***Melissa officinalis L. (Lamiaceae)***

**Nome genérico + epíteto específico + autor + família**

Itálico

Regular

# Carqueja



*Baccharis genistelloides* (Lam.) Pers. (Asteraceae)

*Olá, sou a Dircelene, conhecida como Dirce Rosa. Estou aqui pra falar da minha planta de afeto, Baccharis trimera, a carqueja. Vejam só, venho de uma cidade do interior de Minas Gerais, uma das mais bonitas por sinal (risos). Meu pai tomava sempre a carqueja, eu nunca entendi, só que naquela época eles faziam garrafadas. Meu pai, ao chegar cansado da roça, da lida do dia a dia, pedia pra minha mãe, ele sempre pedia. Ele deitava naquele banco de madeira e pedia sempre uma dose. E eu pensava “meu pai tá bebendo muito...”. Mas, na verdade, meu pai estava com dores no corpo, com problema de reumatismo e eu não sabia. Só vim saber chegando em São Paulo, estou aqui há 40 anos. Agora com o canteiro medicinal, estou descobrindo coisas que me levam realmente a um conhecimento incrível. Descobri que meu pai, por ter aqueles problemas de reumatismo, ele fazia uso das garrafadas, como a gente costumava dizer, no dito popular. E ele se levantava, ficava firme, forte e voltava a trabalhar normal. Veja só, hoje nós temos o privilégio de ter não somente a carqueja, mas tantas outras plantinhas que nos ajudam tanto. E eu tenho essa afinidade com a carqueja, até mesmo porque a minha filha, aqui em São Paulo, fez uso e ela tem várias funções: ela é antirreumática, tem uma função enorme de regulamento do intestino, ajuda também em regimes de emagrecimento, má digestão, e tantos outros benefícios. A carqueja pra mim se tornou uma planta de afeto porque eu também faço uso dela. Ela ajuda também, para quem tem problemas de pressão arterial, sabe pressão alta? Claro, tudo na sua dose certa. O que eu penso é que se cada um fizer o consumo da forma correta, tudo funciona de uma forma assim, incrível. Eu me sinto ótima, me sinto mais calma, mais leve, quando tomo chá. Duas ou três vezes na semana eu tomo meu chazinho e fico muito bem. Minha pressão arterial, ótima, e ela tem várias funções, sem contar que é muito versátil, é uma planta que pode ser encontrada em terrenos baldios, em terrenos vazios, agora pode*



se encontrar também no canteiro medicinal de Guianazes, Lageado, Canteiros Periféricos. A minha planta de estimação é carqueja, *Baccharis trimera*.

— Dircilene Rosa de Jesus Soares (Guianases).

\* Assista: [https://youtu.be/1\\_gmXJa6Sc0](https://youtu.be/1_gmXJa6Sc0)

Ocorrência	Plantio e rega	Propagação
		30 x 30 cm
Indicação	Parte utilizada	Preparo

Com mais de 500 espécies distribuídas em países como Argentina, Colômbia, México, Chile e Brasil, o gênero *Baccharis* tem uma grande densidade de plantas, sendo mais de 120 espécies descritas na região sudeste do Brasil.<sup>39</sup> Entre elas, a *Baccharis genistelloides* (que tem como subespécie a *Baccharis trimera*) é popularmente conhecida como carqueja e alecrim-do-mato, é um subarbusto ereto, ramoso, que chega até 80 cm de altura.<sup>40</sup> De acordo com a Flora do Brasil, ela não ocorre em nosso território.<sup>41</sup>

Estudos clínicos mostram que essa planta tem propriedades anti-viral e gastroprotetora.<sup>42</sup> Seu óleo essencial contém mais de 100 compostos, responsáveis por suas propriedades químicas e farmacológicas, como seu efeito antioxidante e antibacteriano.<sup>43</sup> Por seu potencial terapêutico, foi descrita na Farmacopeia Nacional Argentina e autorizada pela Anvisa no uso de suas folhas para preparo de chá.<sup>44</sup>

Autores relatam o uso popular desta planta para o tratamento de complicações do trato digestivo, diabetes, obesidade, úlceras, dor de garganta, anemia, diarreia, inflamação urinária e até mesmo para vermes intestinais, malária e lepra.<sup>45</sup>

**Curiosidade** sua folha é dura em virtude da presença de um composto chamado lignina, associada à celulose (matéria-prima para produzir papéis e fibras de tecidos), cuja função é de conferir rigidez, impermeabilidade e resistência a ataques microbiológicos.<sup>46</sup>

Adapta-se bem aos ambientes com alto déficit hídrico, em que ocorre a senescência das folhas, uma vez que a carqueja apresenta uma cobertura de cera em suas folhas, que ajuda a reduzir a perda de água e a proteger a planta contra condições adversas.<sup>47</sup>

**Uso medicinal** em 1926, foi descrita na primeira edição da Farmacopeia brasileira, sendo empregada em extrato fluido e tintura.<sup>48</sup> Em 2006, a Anvisa<sup>49</sup> aprovou a *Baccharis genistelloides* como espécie a ser incluída na lista para o preparo de chás; mas ainda sem indicação de receita na Farmacopeia brasileira.<sup>50</sup>

Já o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia brasileira de 2021<sup>51</sup> traz apenas a *Baccharis trimera* (Less.) DC., indicada para aliviar sintomas de dispesia (sensação de dor ou desconforto na parte superior do abdome). A indicação de preparo é: de 0,2 a 0,3 g da folha em 150 ml (1 xícara de chá) de água, em decocção por cinco minutos, devendo ser ingerida logo após o preparo, de duas a três vezes ao dia.

**Cuidados no uso** o uso do chá é proibido para gestantes e para pacientes que utilizam drogas para o tratamento de pressão alta, uma vez que pode provocar aborto e hipotensão.<sup>52</sup> Deve-se ter atenção ao consumir a planta comercializada em ervanários e feiras livres, uma vez que as embalagens podem estar fora dos padrões necessários para garantir sua eficácia e segurança terapêutica.<sup>53</sup>

# Ora-pro-nóbis



*Pereskia aculeata* Mill. (Cactaceae)

*Oi, eu sou Selma dos Anjos, moro aqui em Mairiporã, vizinha de São Paulo, mas já morei muitos anos no Tatuapé. E hoje a gente fez esta opção de morar mais próximo da natureza, entendendo que o natural é melhor, que viver perto das plantas é a melhor opção. Aqui eu vou falar pra vocês sobre a ora-pro-nóbis, olha que linda que ela está a nossa ora-pro-nóbis aqui, ela já está florescendo, já vai começar a florescer, sair as florzinhas onde tem estes raminhos aqui, ó. Já vai começar a sair as florzinhas e, depois que as florzinhas saírem, vem os frutos. A minha árvore de ora-pro-nóbis, ela dá bastante frutos, que a gente também consome bastante. Aqui a gente consome mais as folhas e também os frutos, tá ok?*

*A ora-pro-nóbis é uma Panc, que é uma Planta Alimentícia não Convencional. E eu conheci, eu já conhecia, antigamente, mas a gente ficou conhecendo muito nas aulas de naturopatia do padre Ticão. Padre Ticão era um grande incentivador deste retorno pra natureza, né? E a ora-pro-nóbis tem um grande potencial alimentício. A gente pode abrir várias pesquisas no google, vocês podem buscar todos os benefícios que podem trazer, tá certo, a ora-pro-nóbis. Mas entre os principais benefícios da ora-pro-nóbis é o potencial polivitamínico. Ela tem vários grupos de vitaminas A, C, E, K, Ferro e a do complexo B. Além disso, ela fornece aminoácidos e sais minerais, tá ok? A principal fonte de proteína, a gente pode calcular quando a gente consome 100 g da ora-pro-nóbis, daí 100 g fornece 2% de proteína. A gente sai aqui na porta e a gente consome ela assim mesmo, mastigando a folha, mas ela é muito boa também, se você colher, pra fazer salada. Quanto mais você usar o alimento cru, mais você vai preservar as propriedades dele. Então a gente consome ela em salada, a gente recolhe as folhas, lava, pica grosso, você pode colocar os temperos que você gosta, tomatinhos, cebolinha, salsinha, azeite, os temperos que você gosta e consumir crua. Uma outra forma que a gente consome também, a gente pega as folhinhas, lava, corta e aí você joga o caldo do feijão, mistura na comida, porque a gente*



*prefere consumida crua. Ou em vitaminas, a gente também usa em sucos, bateu seu suquinho, sua vitamina, a gente também pode colocar ela de manhãzinha.*

— Selma dos Anjos (Ermelino Matarazzo).

• Assista: <https://youtu.be/aZ92bnDwb9k>

*Olá pessoal, sou o Beto Custódio, morador da Zona Leste. Meus pais vieram para o Bairro de Guaianases em 1961, ou seja, eu já tinha um ano de idade. E me lembro perfeitamente que um dos cuidados que eles tinham era [com] a questão da nossa alimentação. Como na época tínhamos muita dificuldade para compra de alimentos, sempre tinha no quintal nosso algumas plantações, como quiabo, amendoim, couve, alface, jiló... E tinha uma chamada “folha-santa”, que nós chamávamos na época de “lapropo” [Lobrobó ou Lobrobô], hoje conhecida por ora-pro-nóbis. Então, “lapropo”, nome regional em Minas Gerais e também em São Paulo, algumas pessoas chamavam assim. E o “lapropo” tem uma questão muito interessante: ele tem uma folha grossa, ela é meio que leguminosa, ela tem umas duas ou três vezes a espessura de uma folha de laranja, e o mesmo tamanho dessa folha de laranja. E ela tem uma coisa muito importante na questão alimentícia, sua qualidade, e coisas positivas que essas folhas têm. Para vocês terem uma ideia, nós conhecíamos na época, e até algumas pessoas ainda falam assim, como planta, a “carne-dos-pobres”, a carne das pessoas que tinham dificuldade financeira. Então é isso, misturavam com angu, com arroz, com feijão, né? Dava para fazer bolinho, tipo aqueles bolinhos de chuva, mas feito com ora-pro-nóbis, além de bolinhos fritos. Então, um negócio muito interessante. E ela ter essa riqueza, é ela substituir muitos outros alimentos, como o próprio feijão e a própria carne. É uma coisa que você pode plantar em qualquer parte do seu quintal, até mesmo quem mora em apartamento, numa das áreas do condomínio, a área chamada comum. Você pode plantar e ela se alastra, né? Ela é uma trepadeira, espinhosa. Aliás, meio que*



perigosa para criança ter o acesso, né? E quanto mais folhas você retira, mais folhas vão nascendo novamente. É muito importante. Ela deixa os seus músculos fortalecidos.

Há quem diga, até mesmo pra questão psicológica, para a questão da memória, ajuda bastante, né? Minha mãe, por exemplo, é uma excelência em matemática e o meu pai também, quando vivo, percebi isso nele. Um dos alimentos de que nunca abriram mão é a ora-pro-nóbis, que com certeza é a eleita mais famosa da nossa família. Então, costumo comer até hoje, plantando no condomínio onde eu moro, né? Fazemos palestras com as pessoas explicando a importância, a necessidade, porque nós temos que absorver, em nosso costume alimentar, essa questão da ora-pro-nóbis, pela riqueza que ela tem, pela forma que ela enriquece os nossos alimentos no dia a dia. Então é isso, sugiro a cada uma, cada uma de vocês que façam a mesma coisa, vamos reproduzir essa ideia, plantar na sua casa, plantar no seu condomínio. Por que não? Quem tem uma pequena chácara, faça isso e com certeza começam a substituir algumas coisas que são caras por produtos que você consegue plantar e de forma orgânica na sua casa. Tá certo?

— Adalberto Angelo Custódio (Guaianases).

\* Assista: <https://youtu.be/FewSn6US4p0>

Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



60 x 60 cm

Indicação



Parte utilizada



Preparo



O gênero *Pereskia* engloba três espécies: 1) *Pereskia bleo*, arbustiva, com flores laranjas e utilizada como ornamental; 2) *Pereskia grandifolia*, com flores rosadas e folhas grandes, com alto teor de um composto (saponina) prejudicial para nós, devendo ser consumida cozida; e 3) *Pereskia aculeata* Miller, com flores brancas, que é a espécie comumente encontrada no Brasil.<sup>54</sup> *Pereskia aculeata* Mill. é uma espécie popularmente conhecida por diferentes nomes, que variam de acordo com a localidade e as características da planta, como, por exemplo: groselha-da-América, por possuir frutos considerados ácidos como uma groselha; trepadeira-limão, por causa do seu hábito de trepadeira; ou ainda ora-pro-nóbis, nome popular oriundo do latim e que significa “rogai por nós”.<sup>55</sup>

Associada a um “cacto primitivo” com folhas, a planta tem ação antioxidante, anti-inflamatória, nutracêutica e cicatrizante, sendo rica em minerais (como cálcio, magnésio, manganês e zinco) e em vitaminas (A, C e B9), e considerada um importante complemento nutricional em virtude do alto teor proteico e de fibras em suas folhas.<sup>56</sup> Popularmente, suas folhas são utilizadas tanto como hortaliça, sendo consumidas cruas ou refogadas, quanto na medicina tradicional, onde são consideradas importantes para a saúde ocular, renovação celular e prevenção de câncer e de doenças cardiovasculares.<sup>57</sup> Graças ao seu alto teor de proteínas e ferro, é comparada à couve e ao espinafre, sendo conhecida como “carne dos pobres” ou “carne vegetal”. É utilizada como fortificante e no combate à anemia.<sup>58</sup>

**Curiosidade** conta a lenda que o nome “ora-pro-nóbis” surgiu de maneira curiosa em Minas Gerais. Diz-se que um padre mantinha os frutos da planta em sua igreja, e durante as longas missas conhecidas como “ora-pro-nóbis”, os fiéis, aproveitando-se da distração da congregação, colhiam os frutos de forma discreta.<sup>59</sup> Assim, a planta passou a ser associada às orações realizadas na igreja.<sup>60</sup>

Nativa da América do Sul e com distribuição desde o Sul até o Nordeste do Brasil, é uma trepadeira semilenhosa, com espinhos na axila das folhas, e pode atingir até 10 metros de altura.<sup>61</sup> Também é utilizada como “cerca-viva” ornamental e até como fonte de néctar e pólen para atrair abelhas.<sup>62</sup> Para estimular o seu crescimento, recomenda-se que a planta receba bastante água no início do plantio, e, depois, podas periódicas a cada três meses.

**Cuidados no uso** certifique-se de identificar corretamente a planta antes do consumo. Consuma de forma moderada, uma vez que a planta apresenta compostos que podem causar toxicidade ou efeitos adversos se consumida em altas doses.

## Erva-doce ou funcho



*Foeniculum vulgare* Mill. (Apiaceae)

*Meu nome é Analdina dos Santos Cruz, eu moro em Ermelino Matarazzo há 60 anos e venho do Nordeste. Minha família tinha um chá que a gente sempre tomava, né? E eu aprendi a tomar esse chá. Estou com 86 anos e nunca parei de tomar o chá de erva-doce. Com o chá de erva-doce eu me sinto muito bem. O chá de erva-doce me serve para abaixar a pressão quando eu tô com a pressão alta, e outra coisa, quando eu tô com a minha barriga que não tô me sentindo bem, eu tomo ele também. Eu me sinto bem para pressão alta e para isso também. É um chá familiar, é um chá antigo que eu nunca vou parar de tomar e eu sempre faço pra minha família tomar.*

— Analdina dos Santos Cruz (Ermelino Matarazzo).

\* Assista: <https://youtu.be/Zxyf1sLwfg>



#### Ocorrência



#### Plantio e rega



#### Propagação



#### Indicação



#### Parte utilizada



#### Preparo



Originária da região mediterrânea, a *Foeniculum vulgare* Mill. cresce de forma selvagem e é cultivada em campos da Ásia, América do Norte e Europa, tendo sido muito bem conhecida pelos antigos egípcios, romanos, indianos e chineses.<sup>63</sup> No Brasil, a planta foi introduzida durante a colonização e atualmente ocorre nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul; sendo cultivada em diversas variedades com grande importância econômica e medicinal.<sup>64</sup>

Conhecida popularmente como erva-doce, funcho, funcho-de-cabeça, funcho-amargo, funcho-doce, falso-anis, falsa-erva-doce e anis-doce, é uma importante cultura para a indústria, uma vez que produz óleo essencial, que pode ser utilizado para a produção de cosméticos como sabonetes, hidratantes e perfumes, além de produtos de limpeza e medicamentos.<sup>65</sup> Todas as partes da planta, como seus frutos (popularmente chamados de sementes), folhas e raízes, são aromáticas e podem ser utilizadas de muitas maneiras.<sup>66</sup>

Popularmente, as diferentes formas de preparo da planta variam amplamente, de acordo com a parte da planta usada, a doença a ser tratada e com o conhecimento tradicional local associado ao seu uso.<sup>67</sup> É utilizada na culinária, seja na forma crua, como vegetal em saladas, seja cozida, em diversos pratos como em ensopados com legumes ou arroz; no preparo de chás e bebidas espirituosas; na aromatização do barril de vinho e na conservação de figos secos, uma vez que tem propriedades conservantes; e como medicamento para o tratamento de dor de estômago, dores abdominais, artrite, câncer, cólica em crianças, conjuntivite, febre, prisão de ventre, dor no fígado, úlcera na boca, insônia, para limpar o corpo (depurativa) e para mau humor.<sup>68</sup>

Estudos farmacológicos mostram propriedades antioxidante, antimicrobiana, estrogênica, antiespasmódica, antisséptica, diurética, analgésica e anti-inflamatória; além de apresentar atividade anticolesterolêmica (diminui as concentrações de colesterol), hepatoprotetora (combate à formação e deposição de gordura no fígado), carminativa (controla gases intestinais) e de ser eficaz no tratamento de distúrbios gastrointestinais.<sup>69</sup> A Anvisa registrou alguns produtos com essa espécie em sua formulação.<sup>70</sup>

É herbácea anual, com pequenas flores de pétalas amarelas, se desenvolve melhor em clima ameno, em regiões litorâneas ou planaltos quentes, em ambientes drenados e solo com baixa acidez, uma vez que solo muito úmido pode apodrecer suas raízes.<sup>71</sup> Os óleos essenciais, concentrados principalmente no mericarpo (fruto), fornecem suas propriedades, seu aroma e gosto característicos.<sup>72</sup>

**Dica** para se obter uma maior quantidade de óleo essencial, é recomendado que os frutos sejam coletados ainda verdes.<sup>73</sup>

**Cuidados no uso** seu óleo essencial não é recomendado para grávidas, lactentes e crianças; pode provocar reação alérgica da pele e do trato respiratório; e, em altas dosagens, pode desencadear efeitos convulsivos e/ou alucinatórios.<sup>74</sup> Estudos clínicos mostram que o uso crônico não é prejudicial, mas sua toxicidade pode variar de acordo com o tipo de extrato, via de administração e dose empregada.<sup>75</sup>

# Alecrim



*Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae)

É um chazinho. Fazia chá de alecrim. Ela tinha um pé de alecrim, esse pé servia pra rua todinha. Todas as crianças ficaram doentes, vai em Nazaré buscar uns galhos de alecrim para fazer chá.

Fazia chá de alecrim, fazia poejo se tivesse no quintal. O alecrim era tão pequenininho, as folhinhas ela doava pra todos, que ele nem crescia direito.

Precisava se as crianças tivessem gripadas, era chá de alecrim. Qualquer outra erva que tinha, como capim-Santo, né? Sempre teve, hortelã, essas plantas tudo. Ela criou 13, lidava com eles com esses chazinhos e era a vizinhança todinha que tinha criança, se Nazaré tivé alecrim, vai lá pegar um galhinho, de vez em quando eu tomo ele, mas agora dizem que ele serve pra outras coisas, pra quê eu não sei. Pressão alta você toma o chá de alecrim, abaixa a pressão, diz a lenda, então, não sei, só sei que fui criada e ainda uso meu alecrim até pra meu tempero. Faço meu tempero, tenho que colocar meu alecrim aqui dentro, quando eu não coloco, parece que não tem nenhum gosto.

— Maria Alzeni Monteiro da Silva (Ermelino Matarazzo).

\* Assista: <https://youtu.be/QN0gLhHetY4>



#### Ocorrência



#### Plantio e rega



#### Propagação



100 × 80 cm

#### Indicação



#### Parte utilizada



#### Preparo



Pertencente à família Lamiaceae, é conhecida popularmente como alecrim, alecrim-de-cheiro, alecrim-das-hortas, alecrim-da-casa, alecrim-comum, alecrim-verdadeiro e rosmaninho.<sup>76</sup> Em latim, *Rosmarinus* quer dizer “orvalho-do-mar”, e se refere ao seu local de origem, a região do Mediterrâneo.<sup>77</sup>

Tem ações antioxidantes, em virtude de compostos químicos como o rosmanol; e propriedades antimicrobianas, por causa da presença de compostos como a cânfora.<sup>78</sup> De acordo com a Farma-copeia brasileira, o chá de alecrim é o mais recomendado para uso medicinal, pois auxilia no alívio de sintomas de indigestão e desordens do trato gastrointestinal.<sup>79</sup> Popularmente é usado para melhora da digestão, flatulência e cólica menstrual, além de tratar dores de cabeça, labirintite, enxaqueca, depressão e nervosismo.<sup>80</sup>

**Curiosidade** os gregos utilizavam o *Rosmarinus officinalis* com frequência durante as provas, pois acreditavam em seu poder de reforçar o cérebro e a memória.<sup>81</sup> Conta a lenda que o alecrim só cresce nos canteiros de pessoas justas.<sup>82</sup>

No Brasil, é bastante cultivado em quase todo o território.<sup>83</sup> Durante seu desenvolvimento, cresce bem em solo com baixa acidez, rico em calcário e em ambientes com luminosidade direta pelo menos durante cinco horas diárias. Quando já estabelecido, prefere climas mais secos.<sup>84</sup> Tem ciclo de vida longo, com baixa resistência a invernos muito rigorosos e a altos índices de pluviosidade.<sup>85</sup> Seu óleo essencial inibe a germinação de ervas concorrentes e o desenvolvimento de larvas de insetos, sendo vantajoso por não apresentar toxicidade para humanos e animais domésticos.<sup>86</sup>

**Uso medicinal** Parte: folhas. Infusão: 3 a 6 g da folha em 150 ml de água (1 xícara de chá). Indicação: para dispepsia, distúrbios circulatórios, como antisséptico e cicatrizante. Uso tópico: aplicar no local afetado 2 vezes ao dia. Indicação: distúrbios digestivos. Uso oral: utilizar de 1 a 2 xícaras de chá ao dia.<sup>87</sup>

**Cuidados no uso** o chá não é recomendado para crianças menores de 12 anos. Em altas dosagens, pode ser tóxica, podendo causar aborto, sonolência, espasmos, gastroenterite e irritação nervosa. Não deve ser utilizada por pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses em geral e com histórico de convulsão.<sup>88</sup>



# Pariparoba ou caapeba



*Piper umbellatum* L. (Piperaceae)

*O meu nome é Joelma Marcelino dos Santos, tenho 51 anos, sou filha de agricultora, eu vim da Bahia aqui pra São Paulo em 1989, quando a minha vó faleceu e meus tios ficaram desnorteados e vieram aqui pra São Paulo. E tô aqui até hoje, né? A minha planta afetiva é a caapeba, conhecida também como pariparoba. Tenho uma afinidade muito grande com a caapeba, que eu já tomei bastante chá e lembro quando eu tinha uns 10, 9 para 10 anos, a minha avó, lá na Bahia, a gente às vezes não tinha o café, porque o café a gente não comprava, tinha plantação de café e tinha que esperar o tempo pra poder ter o café. E quando não tinha, minha vó fazia chás. E muitas das vezes ela fazia chá da caapeba. Eu não gostava muito do sabor da caapeba, mas minha vó falava sempre “ahh minha filha, é bom pra saúde, toma, isso faz bem” – e eu tomava. Aí eu vim aqui pra São Paulo, fiquei um tempo longe da agricultura, depois eu voltei, quando eu conheci o coletivo Mulheres do GAU, né? E assim, foi a realização dos meus sonhos. Hoje eu trabalho na área da agricultura, agricultura urbana, sou apaixonada pela agricultura. E a minha planta é a caapeba. Tenho muito, muito, muito carinho. Comecei a pesquisar muito sobre a caapeba e eu vi que ela tem um poder medicinal muito grande e que ela é muito importante pra gente. Ela tem um diferencial que as folhas servem para muita coisa, o caule serve pra outra, raiz serve pra outra. E é isso, a minha planta afetiva é a caapeba, a pariparoba. Quando a gente conhece a planta e sabe o poder que ela tem pra cuidar da nossa saúde, nos curar, então a gente tem uma afetividade muito grande. Uma coisa que veio da minha avó, minha avó é filha de índios, mistura com caboclo, então minha avó tinha um conhecimento muito grande das plantas medicinais, e eu trago um pouquinho dessa herança da minha avó, e é isso, pariparoba é minha planta afetiva!*

— Joelma Marcelino dos Santos  
(Mulheres do GAU – São Miguel Paulista).



\* Assista: <https://youtu.be/hqdVh78zavQ>

## Ocorrência



## Plantio e rega



## Propagação



600 x 600 cm

## Indicação



## Parte utilizada



## Preparo



A *Piper umbellatum* L., popularmente conhecida como pariparoba, caapeba, capeua, capeba, aguaxima e malvarisco, se distribui na América Central e no Brasil, onde é considerada nativa e ocorre nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.<sup>89</sup>

É popularmente utilizada como alimento (folhas novas, consumidas cruas ou cozidas), como planta ornamental e na medicina tradicional, para o tratamento de problemas como hemorroidas, feridas, dor de estômago, infecção mamária; para acalmar dores de parto e como diurética.<sup>90</sup> Suas folhas, por exemplo, são maceradas com água e usadas no banho para controle da temperatura corporal (febre); e suas flores, em decocção, para o tratamento de doenças infantis.<sup>91</sup>

Além dos usos medicinais, ela é popularmente utilizada em rituais de magia (em Camarões), em ritos realizados no nascimento de gêmeos (no Gabão); e comercializada em mercados e feiras livres para uso religioso (no Brasil).<sup>92</sup> Na República Dominicana, os agricultores utilizam as folhas para se protegerem do calor, colo-  
cando-as debaixo dos chapéus.<sup>93</sup>

Estudos farmacológicos confirmam suas atividades anti-inflamatória, analgésica, antifúngica, antimarial, inseticida, antioxidante e de proteção solar.<sup>94</sup>

**Curiosidade**

com outro nome, teve sua raiz seca registrada como droga vegetal na primeira edição da Farmacopeia brasileira.<sup>95</sup>

Com folhas grandes em formato de coração e frutos esbranquiçados em formato de “dedinhos”, é um arbusto trepador, perene, que forma touceiras com cerca de 2 metros de altura.<sup>96</sup> Desenvolve-se em áreas antrópicas, no Cerrado, Floresta Ciliar, Floresta Ombrófila e Restinga, com predomínio na Mata Atlântica (1,2).<sup>97</sup>

O extrato das folhas de *Piper umbellatum* se mostrou eficaz como inseticida contra a *Drosophila melanogaster*, conhecida popularmente como mosca-de-fruta.<sup>98</sup>

**Cuidados no uso** contraindicada para gestantes, uma vez que pode ser abortiva.

**Atenção** não confundir com a espécie *Alchornea sidifolia*, uma árvore muito semelhante, porém tóxica, não comestível e cujos frutos não têm o formato de dedos.<sup>99</sup>

# Guaco



*Mikania glomerata* Spreng. (Asteraceae)

*Olá! Sou a Vilma Martins, faço parte do coletivo Mulheres do GAU, um grupo de agricultura urbana aqui de São Miguel Paulista. Hoje vim falar de uma erva com afetividade, e a erva que eu escolhi foi o guaco. Muita gente conhece como iguape, mas eu sou pernambucana, e lá na minha terra se chama guaco. Então, a minha afetividade com essa erva é que meu pai, que mora aqui próximo da gente, né? Um dia eu cheguei lá e ele tava muito gripado e falou assim: Vilma, faz um xarope para mim. Aí eu falei: ahhh o lambedouro (aqui na minha terra chama lambedouro). Então eu vim aqui no viveiro, peguei as folhinhas do guaco e fiz um xarope. Eu misturei com manjericão, coloquei açúcar, coloquei um pouquinho de água e fiz um xaropinho. O que acontece, aí a minha afetividade, eu dei, numa garrafinha, o xarope pra ele. E ele tomou e expectorou todo o catarro. Aí tava cansado também, foi embora o cansaço, e eu fiquei muito feliz, porque me lembrou, me remeteu assim lá pra infância. O cheiro da casa da minha mãe, ela fazendo os lambedor pra todo mundo lá. E chegava dizendo: eu tô com tosse, dona Alice. E ela lá fazia o lambedor e eu também consegui fazer. Eu fiquei muito feliz. A minha afetividade é com essa erva aqui, o guaco.*

— Vilma Martins (Mulheres do GAU – São Miguel Paulista).

\* Assista: <https://youtu.be/FP4N0P9fmyc>



*Aqui é Laudelice Gomes da Rocha, nascida no Vale do Jequitinhonha, vindo pra São Paulo aos 7 anos. Morava numa favela onde encontrei um movimento de moradia, e vim conhecer o Povo em Ação, onde hoje tenho a minha casa, onde resido há 33 anos, com netos e filhos. E os filhos foram passando, mesmo com “iti”, bronquite asmática, sinusite e todos “itis”. Nisso veio os*



meus netos. O principal, que aos 2 meses ele teve uma doença e aí, vamos internar, não, é guaco, porque a pneumo falou assim: “chá de vó, faça aquele chazinho de vó que a bisa sabe fazer”. Eu não titubeei duas vezes, fui e fiz. Atualmente meu neto está com 10 anos de idade e a bronquite e a asma nunca foi curada, se trata com a pneumo. Porém, o nosso guaco, o chá, todo inverno chega e as crises dele só se acalmam com o guaco.

— Maria Laudelice Gomes da Rocha  
(Associação Povo em Ação – Jardim São Bento).

\* Assista: <https://youtu.be/78OXdmqf1as>

### Ocorrência



### Plantio e rega



### Propagação



1000 × 200 cm

### Indicação



### Parte utilizada



### Preparo



No Brasil, duas espécies são popularmente conhecidas como guaco: *Mikania glomerata* Spreng. e *M. laevigata* Sch. Bip. ex Baker. Elas são muito parecidas e possuem ações farmacológicas, por isso é difícil diferenciá-las.<sup>100</sup> Suas propriedades farmacológicas são: antiespasmódica, antiasmática, anti-inflamatória, tônica, depurativa, expectorante, entre outras.<sup>101</sup> Uma das principais substâncias encontradas nestas espécies é a curcumina, responsável pelo aroma característico de suas folhas e por seus efeitos medicinais conhecidos, como a ação broncodilatadora; e por seus efeitos colaterais, como vômitos, diarreias e hipertensão.<sup>102</sup>

Popularmente conhecida como guaco, erva-das-serpentes, cipó-caatinga, erva-de-cobra, coração-de-Jesus ou guaco-cheiroso, a *Mikania glomerata* Spreng. é uma trepadeira, nativa no sul do Brasil.<sup>103</sup> Ela foi reconhecida como fitoterápico pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1978, sendo indicada sobretudo para o tratamento de doenças respiratórias, como bronquite, asma, gripe, tosse e resfriados.<sup>104</sup> Em 2010, ela foi incluída pela Anvisa na Resolução (RDC) nº 10, onde é indicado seu uso via oral para gripes e resfriados, bronquites alérgicas e infecciosas, e como expectorante.

É indicada na medicina popular como expectorante, diurético e digestivo, além de ajudar no tratamento de febre, veneno de cobra e contra agressões de insetos e germes patogênicos.<sup>105</sup>

**Curiosidade** o guaco é muito procurado por abelhas melíferas durante a época da sua floração.<sup>106</sup>

Ele se desenvolve em solos arenosos e úmidos, em margens de rios, matas primárias, capoeiras e várzeas, tendo boa adaptação ao cultivo doméstico.<sup>107</sup> Geralmente, seu cultivo é feito a partir de uma muda em viveiro que, após se desenvolver, é transplantada para o local definitivo. A cumarina, um dos principais compostos químicos responsável por seu leve aroma de baunilha e por suas atividades farmacológicas, tem maior produção a pleno sol e se concentra nas partes superiores da planta.<sup>108</sup> Assim, é recomendado cultivar a planta a pleno sol e, quando coletada para fins medicinais, utilizar as folhas mais desenvolvidas.

**Uso medicinal** Indicação: gripes e resfriados, bronquites alérgicas e infecciosas, e como expectorante, além de artrite e reumatismo. Está na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RenI SUS) do Brasil, com potencial para gerar produtos para uso no SUS.<sup>109</sup>

**Cuidados no uso** contém substâncias com ações tóxicas e/ou que podem causar efeitos colaterais, se usadas de forma incorreta ou excessivamente.<sup>110</sup> Pode interagir com anti-inflamatórios. Altas doses podem causar vômitos, diarreia e diminuição da coagulação sanguínea. Evitar o uso em caso de cirurgia e durante o período menstrual, por causa do aumento do fluxo sanguíneo.<sup>111</sup>

## Erva-baleeira



*Varronia curassavica* Jacq. (Boraginaceae)

*Sou a Noêmia de Oliveira Mendonça, sou do coletivo do Espaço Cultural do Jardim Damasceno, educadora popular. Eu queria falar um pouco da minha relação afetiva com as plantas e a minha escolhida pra hoje foi a erva-baleeira. É uma planta que pela origem do seu nome me fascina, né? Pela relação com os pescadores, esses trabalhadores que faziam uso dessa planta nas embarcações, para o tratamento das enfermidades. Então, eu já conhecia muitas histórias a respeito da erva-baleeira. Tem o seu valor medicinal no uso da folha, é um analgésico natural, anti-inflamatório, cicatrizante, diurético, enfim, ela tem várias propriedades medicinais. E a minha relação mais direta, para conhecer, o plantio, a planta mesmo, como é que faz para o cultivo dela, foi no Espaço Cuidar, da Associação o Povo em Ação da Zona Sul de São Paulo. Aqui no nosso território, também tem A Hora da Horta, que tem um cultivo grande de erva-baleeira. Eu comecei a fazer uso também do óleo, tanto uso particular, para mim, como também com meu pai. Meu pai, na sua fase final da sua passagem aqui na Terra, por ficar muito tempo acamado, ele tinha muitas dores e no processo de massageamento que eu fazia no seu corpo, a gente também era um espaço de escuta e da gente trabalhar o resgate das nossas histórias, da nossa relação do campo cidade, meu pai era um homem do campo.*

— Noêmia de Oliveira Mendonça  
(Espaço Cultural Jardim Damasceno – Brasilândia).

\* Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=x82sq6VG0pk>



## Ocorrência



## Plantio e rega



## Propagação



120 x 120 cm

## Indicação



## Parte utilizada



## Preparo



Pertence à família Boraginaceae e tem como sinônimo os nomes *Cordia verbenacea* DC ou *Cordia curassavica* (Jacq.); isso em virtude de sua ampla distribuição e utilização, o que a fez receber diferentes nomes científicos e diversos nomes populares, tais como: salicina, camarinha, camarona, balieira-cambará, catinha-preta, pimenteira, catinga-de-barão, maria-milagrosa, Maria-preta e camaroneira-do-brejo.<sup>112</sup> Em inglês, é chamada de “*maggy plant*” (planta mágica), por causa de seu odor característico, semelhante a tempero.<sup>113</sup> No Brasil, é nativa, com ampla distribuição, estando presente na Amazônia, no Cerrado, na Caatinga e na Mata Atlântica, principalmente ao longo das regiões costeiras e em áreas antrópicas, como áreas de pastagens e beira de estradas.<sup>114</sup>

Nas folhas são encontrados diversos compostos, como os óleos essenciais, avaliados em estudos clínicos, com efeitos anti-inflamatório, antimicrobiano e antibacteriano.<sup>115</sup> Como medicamento, é popularmente utilizada como analgésica, anti-inflamatória, anti-reumática, cicatrizante e curativa na forma de extratos alcoólicos, decocções e infusões.<sup>116</sup> Vem sendo promissora como insumo de fitoterápico, além de ser de grande interesse em pesquisas voltadas para seus compostos químicos e aspectos agronômicos.<sup>117</sup> Nesse contexto, em 2005, seu óleo essencial foi utilizado para a elaboração do primeiro fitoterápico desenvolvido inteiramente no Brasil, que se encontra na forma de creme com o nome comercial Ache-flan®, produzido pelo laboratório Aché.<sup>118</sup>

**Curiosidade** seu nome popular foi descrito como sendo utilizado por caçadores de baleia do estado de Santa Catarina, que a utilizavam para a cura de ferimentos relacionados a esta atividade.<sup>119</sup>

Tem flores com curta duração, na primavera e verão, que se abrem durante o dia e murcham cerca de oito horas depois.<sup>120</sup> Suas sementes se dispersam por meio de animais, como pássaros, que se alimentam de seus frutos; e suas flores são polinizadas por insetos como formigas, borboletas e principalmente abelhas, podendo até mesmo contribuir para a abundância desta última.<sup>121</sup> Em busca dos nectários extraflorais dessa planta, as formigas nela presentes podem protegê-la de insetos sugadores, como pulgões e cochonilhas.<sup>122</sup> Alguns autores afirmam que o horário de coleta associado às diferentes condições climáticas (radiação solar, temperatura, umidade relativa do ar e velocidade do vento) não tem efeito significativo no teor do seu óleo essencial (18). Outros, no entanto, sugerem que suas folhas sejam coletadas às 18h, e que o horário das 15h não favorece o rendimento de óleo essencial.<sup>123</sup>

**Uso medicinal** reumatismo, artrite, inflamações e dores em articulações, tendões e músculos. Infusão de 1,5 g de folhas secas para 150 ml (1 xícara de chá) de água. Tomar 2 vezes ao dia.

**Indicação** para cicatrização de úlceras e feridas, utilizar a infusão descrita acima e fazer compressas ou cataplasma com as folhas secas 3 vezes ao dia.<sup>124</sup>

**Cuidados no uso** apresenta baixa toxicidade se usada corretamente, conforme as indicações. Não deve ser utilizada por gestantes e lactantes.<sup>125</sup>

# Gengibre



*Zingiber officinale* Roscoe. (Zingiberaceae)

*Oi, tudo bem? Eu sou a Nivalda. Faço parte aqui do projeto dos Canteiros medicinais periféricos – Jardim Damasceno, e tô aqui hoje pra falar com vocês de afetividade. Aquilo que vem lá do coração, sabe? Que a gente recorda, né? A gente recorda muitas coisas. Então, a minha planta afetiva, eu considero o gengibre. Porque o gengibre a gente usa muito em junho, julho, que a gente faz aquelas festas juninas. Eu recordo que na minha infância a gente não fazia festa junina, mas tinha as épocas, né? Aí minha tia fazia um chá pra gente. Eles, adultos, tomavam lá com a cachaça, mas a gente tomava o chá. Era muito picante, eu lembro disso. E aí, hoje, no Jardim Damasceno, quando é época de festa junina, também é feito pra crianças, então eu lembro dessa época. E também tenho mudas na minha casa, que uma senhora de 93 anos me deu com muito carinho. Hoje ela tá lá no céu, dona Alzira, a vó Alzira. Então, pra mim, é uma planta que me traz muita afetividade, sabe, muito carinho, muita coisa boa. Tá bom? E a sua planta, qual que é, hein?*

— Nivalda Cardoso Aragues Lima  
(Espaço Cultural Jardim Damasceno – Brasilândia).

\* Assista: <https://youtu.be/ls5BN5ZD9B8>



#### Ocorrência



#### Plantio e rega



#### Propagação



20 x 30 cm

#### Indicação



#### Parte utilizada



#### Preparo



A família Zingiberaceae, predominante na região da Malásia, compreende 53 gêneros, incluindo *Zingiber*, que abrange cerca de 85 espécies.<sup>126</sup> Entre essas, *Zingiber officinale* Roscoe, conhecida popularmente como gengibre, é usada como remédio, como condimento, além de ter aplicação na indústria cosmética e no preparo de bebidas (como o quentão nas festas juninas).<sup>127</sup>

Originário do sul da Ásia, o gengibre foi descrito pela primeira vez em 1807 pelo botânico inglês William Roscoe.<sup>128</sup> No Brasil, é cultivado em quase todos os estados e comercializado *in natura*, como óleo essencial e oleoresina.<sup>129</sup>

Há diversas variedades de gengibre, que têm sido popularmente utilizadas por séculos, desde a Antiguidade, como importante medicamento em várias tradições médicas ao redor do mundo, incluindo a grega, romana, asiática, chinesa, indiana (ayurvédica) e persa-árabe (Tibb-Unani).<sup>130</sup> Na farmacopeia tradicional chinesa e indiana, por exemplo, é indicado para o tratamento de náuseas e vômitos.<sup>131</sup>

Seus usos mais comuns na medicina popular são na forma de chá ou de xarope, para gripes e resfriados, como digestiva, abortiva, para infecção de garganta e infecções de modo geral.<sup>132</sup>

Estudos mostram que o gengibre tem diversos compostos químicos que variam dependendo do local de origem e se os rizomas são frescos ou secos.<sup>133</sup> Esta planta possui diversas ações farmacológicas comprovadas em testes laboratoriais, incluindo efeito bactericida e um importante efeito antimicrobiano, além de propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, analgésicas, antiespasmódicas, quimiopreventivas, redutoras da pressão arterial e propriedades que combatem dores de cabeça, resfriados, artrite, desconforto muscular e vômitos pós-operatórios ou relacionados à gravidez.<sup>134</sup>

Seu aroma característico é oriundo dos mais de 70 constituintes presentes em seu óleo, sendo considerado um medicamento fitoterápico seguro, apresentando apenas efeitos adversos e colaterais leves e raros.<sup>135</sup> Assim, por sua abundância, baixo custo e segurança no consumo, o gengibre continua sendo uma espécie com enorme potencial.<sup>136</sup>

**Curiosidade** na Europa medieval, o gengibre e outras especiarias eram muito valorizadas, sendo símbolo de riqueza. O gengibre se popularizou durante o reinado da Rainha Elizabeth I (século 16), que fazia pães de gengibre e biscoitos em formato de homens (os “bonecos de gengibre”), como forma de representar

membros de sua corte.<sup>137</sup> Além disso, na famosa história dos irmãos Grimm, *João e Maria* (1812), também é descrita uma casa feita de pão de gengibre e doces, difundindo ainda mais seu uso pelo mundo.<sup>138</sup>

*Zingiber officinale* Roscoe é uma planta herbácea, com rizoma horizontal (tipo de caule geralmente subterrâneo), adaptando-se em climas tropical e subtropical, e até em regiões mais frias. Prefere terrenos arenosos, leves, bem drenados e férteis, e pode ser coletada de 10 a 12 meses após o plantio.<sup>139</sup> Não deve ser cultivada mais de uma vez no mesmo lugar, pois sofre queda acentuada de produção.<sup>140</sup>

**Uso medicinal** previne enjoo do movimento e problemas gastrointestinais. Infusão ou decocção (durante 5 minutos) de 0,5 a 1 g do rizoma em 150 ml (uma xícara de chá) de água. Consumir 5 minutos após o preparo, de duas a quatro vezes ao dia.<sup>141</sup>

**Cuidados no uso** o gengibre é contraindicado para crianças, gestantes, lactantes e pacientes com problemas renais, cálculos biliares, irritação gástrica, hipertensão arterial, que tomam medicamentos anticoagulantes ou que apresentam distúrbios da coagulação sanguínea.<sup>142</sup> Dependendo da dose, pode provocar arritmias e depressão do Sistema Nervoso Central (SNC), irritação gástrica, cólicas digestivas, hipertensão arterial e tonturas.<sup>143</sup>

# Mastruz

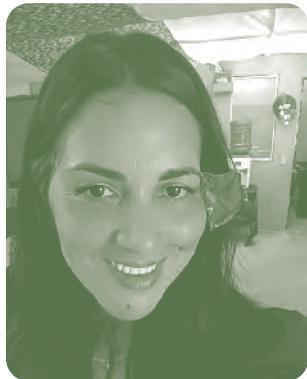


*Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clements.  
(Amaranthaceae)

*Olá, eu sou a Marília. Faço parte do projeto Canteiros medicinais periféricos, aqui no Jardim Damasceno, e hoje a gente veio falar de afetividade. A planta que eu escolhi foi o mastruz, que é muito conhecido. Eu sou do estado do Pará, fui criada no sítio com os meus pais e, através deles, eu tive o conhecimento sobre o mastruz. Cresci e aprendi muito sobre o mastruz. Eu passei pelo processo de uma cirurgia e fiz muito uso do mastruz, porque ele é um anti-inflamatório natural e a minha afetividade com ele é desde que eu era criança, então é isso!*

— Raimunda Marillya Paz  
(Espaço Cultural Jardim Damasceno – Brasilândia).

\* Assista: <https://youtu.be/ABPxZDT5WJE>



*Oi gente, boa noite, boa noite, boa noite! Então, pediram pra fazer um vídeo sobre o mastruz, né? O que o mastruz foi, se eu tinha alguma experiência do mastruz na minha vida. Já escrevi um texto sobre o mastruz e o mastruz na minha infância, na minha adolescência, foi uma tábua de salvação pra minha... para a cura de sintomas que eu tinha quando criança e adolescente. Eu tinha muitas dores e não sabia identificar, vinha pela barriga, pelo estômago, mal-estar muito grande, e eu tinha ânsia de vômito, aliás, não tinha ânsia, tinha vômitos bravos mesmo. E essas dores duravam de dois a três dias, até mais, eu ficava totalmente sem força e era o mastruz que aliviava e que acabava curando as minhas dores. A minha mãe fazia o chá de mastruz, aliás, do sumo de mastruz, macetava e me dava o sumo. Era horrível, mas eu tomava, né? Porque acabava, era o que aliviava, era o remédio que tinha na época. Eu morava no Nordeste.*



*Há 50, 60 anos, não tinha como, não tinha médico nem farmacêutico. Era na cidade, longe, eu morava no sítio. Então acabava minha mãe fazendo os remédios caseiros, mas o que aliviava mesmo era o mastruz. Para além disso, o mastruz teve várias utilidades não só pra mim, mas para os filhos dos moradores da roça e meus irmãos, para os animais inclusive... quebradura de osso, e perna das pessoas, fazem, não tinha médico ortopedista, era curado em casa mesmo. O que que eles faziam: uma tala para imobilizar onde fosse quebrado, braço ou perna, e era o sumo do mastruz, a erva do mastruz colocada em cima, e o chá do mastruz fazia com que aquelas pessoas se aliviasssem, ficasse bom. E era isso, o mastruz, pra nós da roça, é o remédio principal em todos os sentidos, até pra curar verme, ferida, tuberculose, tosse, várias, várias coisas as pessoas usam o mastruz como remédio principal. Então só tenho que falar bem, só tenho que dizer que o mastruz é a erva santa, até tem um nome, erva-de-Santa-Maria, se não me engano, tem um nome mais popular que é o mastruz. Então, eu tenho que falar alguma coisa de algum remédio, hoje o pessoal fala muito, né? Fala da ora-pro-nóbis e várias outras ervas. Mas o mastruz tem essa função de... praticamente ela cobre quase todos os sentidos de doença na área da medicina caseira, das raízes, da folha, é isso, boa noite.*

— Maria José de Carvalho (Guaianases).

\* Assista: <https://youtu.be/8tpsNBLR3NY>

*Olá, eu sou Adélio, aqui da Zona Sul de São Paulo, da Cohab Jardim São Bento, do Projeto da Associação Povo em Ação. Estou aqui na nossa horta de ervas medicinais para falar de uma planta que marcou muito a minha vida de infância, adolescência. Estou falando do mastruz ou erva-de-Santa-Maria. Vou mostrar pra vocês a planta e eu gostaria de compartilhar aqui com o grupo a minha experiência com essa planta. Essa planta, como sabemos, possui várias propriedades que fazem bem à saúde.*



*Ela é muito utilizada na medicina tradicional para tratar vermes intestinais, má digestão, doenças respiratórias como bronquite, tuberculose, rinites, sinusites, ajuda também a aliviar a dor de inflamação e também é usado para tratamento de pressão alta. Essa planta é rica em vitamina C e outros antioxidantes, fortalece o sistema imunológico e auxilia até no processo de cicatrização e de redução de alergia na pele. Essa erva marcou muito a minha infância, a minha adolescência. Eu lembro que minha mãe utilizava muito, principalmente para tratamento de vermes intestinais e problemas da pele da gente. Nós somos dez irmãos, cinco homens e cinco mulheres. Eu sou indígena Guarani, e em guarani, a mastruz a gente chama de Caarê e nós tivemos uma experiência muito importante com essa planta, eu escolhi pra falar dessa planta, né? E minha mãe utilizava muito essa aí porque nós tínhamos vários problemas de saúde, principalmente problema de saúde da nossa pele e a minha mãe, a nossa mãe, fazia creme, pomada e com isso aí passava no corpo inteiro da gente, daí pra fazer esse tratamento contra umas doenças de pele. A gente utilizava muito para tratamento de sarnas, micoses e outros tipos de problemas da pele da gente. E eu sou da cultura guarani e como todos sabem é que pra nós, as ervas medicinais para os guaranis é muito interessante, uma grande parte a gente extrai da natureza para tratar a nossa saúde e não só para tratar a nossa saúde mas também para a nossa alimentação, inclusive a mastruz, a gente usava não só para tratar a saúde, senão minha mãe utilizava muito pra fazer a sua comida pra fazer tempero, pra temperar feijão, carnes e pra fazer saladas e assim, então eu tenho essa experiência muito profunda e eu tive vários problemas de saúde e minha mãe tratava a gente, e, principalmente, a minha saúde, usando essa planta. E eu continuo aqui trabalhando com as ervas medicinais e junto com as ervas medicinais aqui na nossa horta, temos várias plantas de mastruz, da erva-de-Santa-Maria. O mastruz é muito procurado aqui e por isso pra mim é muito marcante ainda porque eu percebi que não era só na nossa cultura guarani lá no Paraguai, senão aqui é também muito procurado, muito utilizado para tratamento de vários tipos de saúde e eu continuo aqui trabalhando com as ervas medicinais. Nesses dias, fui lá no Paraguai, minha mãe faleceu agora, num faz ainda um mês, dia 11, e eu estava andando ao redor da casa dela e eu encontrei várias ervas medicinais na horta dela e com elas o mastruz e eu percebi que ela ainda usava até o fim, até o último*

*dia da vida dela ela usava essa planta para tratar a saúde dela, mas também a saúde dos familiares e das vizinhanças lá. Então eu me emocionei muito, fiquei muito emocionado vendo aí a horta da minha mãe. Ela manteve até o último momento da vida dela, porque ela sabia muito bem a importância que teve aí pra tratar a saúde da gente e a importância das ervas medicinais para tratar vários tipos de doença, então eu continuei aqui com esse projeto, eu queria aproveitar esse momento aqui pra poder agradecer o grupo que nos ajudou.*

— Adélio Villalba Martínez

(Associação Povo em Ação – Jardim São Bento).

\* Assista: [https://www.youtube.com/watch?v=2YWoL3\\_jYZA](https://www.youtube.com/watch?v=2YWoL3_jYZA)

#### Ocorrência



#### Plantio e rega



#### Propagação



#### Indicação



#### Parte utilizada



#### Preparo



*Dysphania ambrosioides* (sinônimo de *Chenopodium ambrosioides* L.) é popularmente conhecida como mastruz, mastruço, mentruz, erva-de-Santa-Maria, mata-cabra, canudo, erva-das-cobras, erva-das-lombrigas, erva-Santa, lombrigueira, chá-dos-jesuítas, erva-do-formigueiro, entre outros nomes.<sup>144</sup> É naturalizada em regiões

tropicais e subtropicais, distribuindo-se desde a região sul dos Estados Unidos e México até o Brasil, Paraguai, Chile, Uruguai e Argentina.<sup>145</sup> No Brasil, ocorre em todas as regiões, em áreas antrópicas e em todos os biomas.<sup>146</sup>

Há registros de seu uso desde a época pré-hispânica (antes do domínio europeu sobre as culturas locais), tanto na culinária, em condimentos e aromatizando bebidas, quanto na medicina tradicional, utilizada principalmente contra vermes.<sup>147</sup> É popularmente usada como medicamento para problemas como dor de cabeça, doenças infecciosas, prevenção de cáries, dor de dente, febre, melhora da memória, e como anti-inflamatório, antiflatulência, antiviral e anti-helmíntico.<sup>148</sup>

Estudos clínicos e farmacológicos indicam que essa planta possui óleo essencial com ação antibacteriana e antioxidante.<sup>149</sup> Além disso, ela se destaca como um excelente protetor pós-colheita graças à sua atividade fungicida e fungitóxica, eficaz contra pragas como o gorgulho-do-milho (*Sitophilus zeamais* Mots.), altamente destrutiva de grãos.<sup>150</sup>

**Curiosidade** no México e na América Central, esta espécie é chamada “epazote”, que significa ‘fedor’, ‘gambá’ ou ‘sujeira’, referindo-se ao aroma desagradável de suas folhas.<sup>151</sup>

É uma planta anual, com forte perfume e caracterizada pela presença de pelos e ou glândulas no caule e folhas ou nas estruturas que envolvem a flor. É considerada uma erva daninha que cresce em solos perturbados, áreas residuais, aterros, beiras de estradas, pomares, rios e lagos secos, e em solos arenosos.<sup>152</sup>

**Cuidados no uso** não há fontes oficiais que recomendem doses e tempo de utilização de maneira segura e sem efeitos adversos. No entanto, não é recomendada para gestantes e durante a amamentação.<sup>153</sup> Estudos mostram que seu óleo essencial pode ser hepatotóxico (causar danos ao fígado), causar sintomas de hipotermia e reduzir a atividade locomotora.<sup>154</sup>

**Atenção** o material seco pode ser facilmente adulterado ou substituído por outra espécie, como *Dysphania multifida* (L.) Mosyakin & Clemants.<sup>155</sup>

# Tanchagem



*Plantago major* L. (Plantaginaceae)

*O meu nome é Ana Sueli Ferreira, eu nasci no Rio Grande do Norte, resido em São Paulo há 4 décadas e toda lembrança que eu tenho relacionada às plantas medicinais vem da minha avó, que foi a pessoa, a mulher que me criou, e durante toda a minha infância e adolescência eu tomei muitos chás. Era alternada essa questão de cuidado entre os chás e ela me levar para ser benzida. Então na realidade eu vim conhecer esse universo dos remédios, chegando aqui em São Paulo. Mesmo assim não foi tão de imediato porque ainda tinha muito aquela coisa de tomar chás, né? Para dor de cabeça, para febre, enfim. Também porque era tudo muito precário na cidade, naquela região o acesso aos médicos era muito difícil, aos hospitais e postos de saúde. E tudo isso também leva à lembrança dela, ao afeto, ao amor. A forma que ela tinha de cuidar de mim era também um pouco a partir disso, então eu tenho memórias muito boas com relação a isso. Uma delas é muito carregada de amor e carinho, lembro que eu devia ter perto de uns nove anos, eu fiquei vários dias com febre, com dor de cabeça, e eu lembro que ela fazia banhos de sabugueiro, fazia chá, fazia chá com a casca de romã, mandava eu gargarejar, então, tudo isso tá num lugar lá dentro no meu coração, dentro das minhas memórias. E hoje eu queria falar sobre uma planta que eu tenho acompanhado nos últimos quase trinta anos, que é a tansagem. É uma planta que na medicina popular é um antibiótico natural, foi uma das plantas que ajudou muito na recuperação do meu filho pra que ele não viesse a ficar surdo. Evidentemente que ele continuou tomando os remédios, continuou tomando os chás, a gente começou também a repensar uma alimentação mais saudável. Eu acho que foi um conjunto de coisas que fez com que ele sarasse e ficasse bom. E ao longo desses anos todos eu tenho tentado pesquisar mais sobre a tansagem, tenho agregado o conhecimento que eu tenho ao de outras pessoas que fazem o uso dela, e é uma plantinha que eu procuro sempre ter no meu jardim, né? Eu costumo brincar com as pessoas que se alguém dissesse pra mim, olha você vai embora pra Marte e você só pode levar cinco coisas, e eu digo que uma dessas cinco coisas que eu levaria é a tansagem, porque, no meu entendimento,*



ela é uma planta medicinal com muitos componentes. Dentro da sabedoria popular, ela é utilizada para diversas coisas pro bem-estar e pra saúde. E também é uma grande alegria saber que uma planta que é tão importante pra gente, para as populações que acreditam nesse cuidado e que usam também como forma de amor e de afeto, que ela também faz parte das plantas que estão na relação da Agência Nacional da Saúde. Então se eu tivesse hoje que escolher entre tantas outras plantas medicinais, que são tão importantes dentro da flora e da fauna do nosso país, eu colocaria a tansagem em primeiro lugar.

— Ana Sueli Ferreira (Jardim Icaraí).

\* Assista: [https://youtu.be/pEf-\\_rVasHQ](https://youtu.be/pEf-_rVasHQ)

### Ocorrência



### Plantio e rega



### Propagação



### Indicação



### Parte utilizada



### Preparo



Pertencente à família Plantaginaceae, a *Plantago major* L. é nativa da Europa e popularmente conhecida como tanchagem, tanchagem-maior, tachá, tansagem, transagem, sete-nervos, tansagem-média e plantagem.<sup>156</sup> Na Península Escandinava é conhecida como *healing leaves*, que significa folhas que curam.<sup>157</sup> Suas folhas são ricas em vitamina C, minerais e antioxidantes. Suas sementes contêm princípios ativos de grande interesse farmacêutico.<sup>158</sup> Está na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (ReniSUS) do Brasil, com potencial para gerar produtos para uso no SUS.<sup>159</sup>

**Curiosidade**

a *Plantago major* L. tem ampla distribuição, pois acompanhou os colonizadores em suas expedições, sendo introduzida em outros continentes.<sup>160</sup>

Suas folhas são popularmente usadas como antidiarreicas, expectorantes, cicatrizantes, contra infecções das vias respiratórias, no tratamento das afecções de pele (feridas, furúnculos, cortes, acne/cravos, queimaduras e picadas de insetos); e para dor de dente, dor de ouvido, de garganta, entre outros.<sup>161</sup> Quando jovens, são plantas alimentícias não convencionais (Pancs), utilizadas em receitas como pães e bolos.<sup>162</sup> Quando maduras e em água, liberam mucilagem (gel semelhante à chia e a linhaça), também utilizada em receitas.<sup>163</sup> Há registros de uso pelo médico grego Dioscórides, no tratamento de mordida de cachorro.<sup>164</sup> Henrik Harpestreng, um botânico dinamarquês do século 13, descreveu-a na cura de feridas e de qualquer órgão do corpo humano.<sup>165</sup> As sementes são popularmente usadas como laxante e depurativas.<sup>166</sup>

É de fácil cultivo, já que sua disseminação se dá pelas sementes, facilmente colhidas raspando-se a espiga, que se forma na parte superior, entre os dedos ou mesmo levadas pelo vento.<sup>167</sup> Nasce espontaneamente em diferentes ambientes como jardins, pomares, gramados e beira de muros.<sup>168</sup> Desenvolve-se melhor em solos arenosos, ricos em matéria orgânica.<sup>169</sup> As folhas são colhidas a partir do terceiro mês e as sementes, quando estiverem com coloração avermelhada/marrom.<sup>170</sup>

**Uso medicinal**

em inflamações da boca e faringe. Parte: folhas. Uso: externo. Infusão de 2 a 6 g em 150 ml (1 xícara de chá) de água, a ser aplicada no local afetado, com bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia.<sup>171</sup> Em feridas, queimaduras e picadas de insetos. Parte: folhas. Uso: externo/tópico. Preparo: emplasto sobre o machucado.<sup>172</sup>

**Cuidados no uso**

a maior toxicidade fica nas sementes, e por isso é preciso ter cautela no uso.<sup>173</sup> Não utilizar com outros medicamentos, como vitamínicos, pois pode dificultar a sua absorção. Não ingerir a infusão. Nunca utilizar a casca das sementes. Não utilizar a raiz, principalmente em pessoas com epilepsia (pode aumentar a excitabilidade neuronal). As folhas podem baixar a pressão e obstruir o intestino. Não utilizar a planta antes de procedimentos cirúrgicos (por seu efeito coagulante) e durante a gestação.<sup>174</sup>

# Arruda



*Ruta graveolens* L. (Rutaceae)

*Olá, eu sou a Francisca, mais conhecida como Cida, moro aqui na Brasilândia há 44 anos, no Jardim Icaraí. Eu escolhi minha planta afetiva, a arruda, né? Popularmente conhecida como arruda e, cientificamente, como Ruta graveolens. Por que essa planta? Ela me remete a lembranças e saudade... porque minha avó era uma benzedeira muito conhecida aqui no Bairro do Jardim Icaraí, e como eu fui criada por ela, eu presenciava sempre pessoas que a procuravam para benzer. E a erva que ela utilizava para benzer as pessoas era a arruda. O cheiro da arruda é algo que me faz muito bem, me acalma, e eu ficava ouvindo a minha avó dizer que arruda era bom pro mau olhado, que em uma casa não deveria faltar nunca um pé de arruda, um vaso de arruda, né? Ela ensinava para as pessoas, por exemplo, que era bom arruda para macerar e pingar no ouvido, para dor de ouvido, para prisão de ventre. E tudo isso eu ouvia a minha vó falar, mas eu nunca tive a curiosidade de pesquisar sobre a arruda, né? E hoje, depois de ter buscado informações sobre a arruda, eu percebi que a minha vó tava certa, em muitas coisas... (emocionada) Porque muita gente não acredita em benzimento, nas rezadeiras, e eu cansei de ver pessoas que vinha pra ela benzer e depois voltava pra agradecer, e eu via ela aconselhando: "viu, olha, ande sempre com um galhinho de arruda na orelha ou coloque no seu bolso, porque a arruda é uma erva de defesa contra mau olhado, contra inveja, contra olho gordo e todas essas coisas". E voltar a lembrar de tudo isso da minha infância acabou me emocionando um pouquinho. Mas é isso, e para mim tem sido de extrema importância fazer parte desse grupo, aprendendo cada vez mais sobre todas as plantas e ervas medicinais.*

— Francisca Aparecida Freitas (Jardim Icaraí).

\* Assista: <https://youtu.be/SuMIOBP98bQ>



Ocorrência	Plantio e rega	Propagação
		
		60 x 60 cm
Indicação	Parte utilizada	Preparo
		

A família Rutaceae é formada por cerca de 150 gêneros, que, por sua vez, incluem cerca de duas mil espécies, caracterizadas em grande parte por árvores ou arbustos aromáticos, como a *Ruta graveolens* L., popularmente conhecida como arruda.<sup>175</sup>

Comunidades tradicionais do Amazonas utilizam as folhas da arruda em forma de chá ou banhos para tratar doenças como cólica, dor de estômago e de cabeça, febre, varizes, doença do ar, banho de criança, e até no combate a pragas, como piolhos.<sup>176</sup>

As propriedades medicinais dessa planta estão também associadas às crenças populares, uma vez que muitas vezes é manipulada por pessoas ligadas ao sobrenatural, como religiosas, rezadeiras, benzedeiras e feiticeiras.<sup>177</sup> Na umbanda, religião de matriz africana, por exemplo, a arruda é considerada uma erva sagrada, utilizada em benzimentos e para curar “maus fluídos”, inveja e “olho-grande”.<sup>178</sup> Assim, suas folhas são empregadas tanto para mal-estar físico quanto espiritual, combatendo “mal olhado” (ou “quebranto”), “espinhela caída” e até dores de cabeça e de ouvido.<sup>179</sup>

Cientistas destacam o potencial fitoterápico das substâncias presentes na arruda, incluindo o desenvolvimento de pomadas com atividade antimicrobiana utilizadas no tratamento veterinário de cães.<sup>180</sup> Estudos clínicos demonstram suas propriedades para o tratamento de inflamação e edema, tendo até efeito carrapaticida (agindo contra o *Rhipicephalus microplus*, popularmente conhecido como carrapato-do-boi).<sup>181</sup>

**Curiosidade** por liberar substâncias voláteis (substâncias que evaporam mais facilmente), a arruda é considerada como uma ótima planta repelente de insetos em hortas ou canteiros!<sup>182</sup>

Os consórcios entre plantas de diferentes espécies permitem maior aproveitamento no uso da terra, favorecendo o aumento da produtividade.<sup>183</sup>

**Dica de consórcio** a arruda e o manjericão não se desenvolvem/crescem juntos ou quando estão próximos, mas a arruda pode favorecer a produção de tomates.<sup>184</sup>

**Cuidados no uso** não é recomendado utilizar as folhas frescas como repelente e se expor ao sol, uma vez que pode causar reação fototóxica e hipersensibilidade.<sup>185</sup>

# Manjericão



*Ocimum americanum* L. (Lamiaceae)

*Olá! O meu nome é Rosa e eu nasci aqui em São Paulo, na Capital, no bairro da Freguesia do Ó. E hoje resido aqui em Jardim Icaraí, Santa Terezinha, em São Paulo mesmo. A minha planta de afeto, ela veio da escolha do canteiro da minha avó, porque onde eu nasci era quintal, e eu escolhia, ao invés da hortelã que me deixa com um pouco de refluxo, eu escolhia tomar um chá de manjericão e era costume tomar toda tardinha com a minha avó, o manjericão-folha-larga. Porque eu gostava muito do sabor, o saborzinho dele, e até hoje é minha planta de afeto, é minha planta de carinho, é o que me recordo desde a infância que me faz bem. Às vezes eu tomo, né? Chazinho quando eu tenho um tempinho, no lugar do café, tomo para me deitar, para dormir bem. Essa é uma planta de afeto, o manjericão.*

— Rosa de Oliveira Cruz (Jardim Icaraí).

\* Assita: <https://www.youtube.com/watch?v=EKOUii27-IY>



Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



Indicação



Parte utilizada



Preparo



As espécies do gênero *Ocimum*, conhecidas popularmente como manjericão, foram utilizadas e selecionadas pelos seres humanos desde muitos séculos, e por isso há uma grande variedade dessas plantas, que são muito semelhantes e difíceis de serem identificadas.<sup>186</sup> *Ocimum americanum* L. (*Ocimum canum*) é popularmente conhecida como manjericão-africano, manjericão-americano, planta-mosquito, manjericão ou manjericão-limão, sendo comum em áreas antrópicas e em terrenos baldios.<sup>187</sup> Nativa de vários países, especialmente da África e da Ásia, e introduzido no continente sul-americano, em países como México, Brasil, Colômbia, Argentina, Peru e Venezuela, distribui-se amplamente em regiões tropicais e subtropicais.<sup>188</sup>

Com sabor picante e aromático, suas folhas, flores e óleo são popularmente utilizadas como: 1) condimento, no preparo de pratos como molhos, omeletes, ensopados, chás e pizzas; 2) aromatizante, em sabonetes, tabacos, fragrâncias corporais e cosméticos; 3) inseticida e repelente contra abelhas, mosquitos, moscas e outros insetos; e 4) com fins medicinais, no tratamento de catarro, resfriado, bronquite, febre, diarreia, indigestão, sangramento nasal, malária e infecções parasitárias da pele.<sup>189</sup> Na África, por exemplo, a planta é tanto usada como especiaria, num molho de peixe local, quanto na medicina tradicional, para tratar conjuntivite, malária, dor de cabeça, úlceras e diarreia.<sup>190</sup> Já na Índia, suas folhas, sementes e óleo são utilizados em diversos tipos de aromatizantes, na culinária e medicina tradicional.<sup>191</sup> Suas sementes são usadas no preparo de bebidas, e sua mucilagem, conhecida como goma de semente de manjericão, é utilizada como espessante, substituindo a gordura e o emulsificante.<sup>192</sup>

Pesquisas químicas e farmacológicas demonstram que o óleo essencial da planta tem significativa atividade anticancerígena e moderada atividade antibacteriana.<sup>193</sup> Além disso, suas folhas e flores contêm diversos metabólitos secundários, que são responsáveis por suas atividades biológicas, incluindo a ação como agentes antimicrobianos eficazes.<sup>194</sup>

**Curiosidade** o termo *Ocimum* tem origem grega, significando “ser perfumado”.<sup>195</sup>

É um arbusto perene, aromático, que atinge até 1 m de altura, com caules quadrangulares e peludos que se ramificam a partir de sua base, e folhas finas, ovais, em sua maioria sem pelos.<sup>196</sup> *Ocimum americanum* L. é semelhante a *Ocimum basilicum*, também conhecida

popularmente como manjericão ou alfavaca, mas difere em relação ao tamanho da planta (30-40 cm de altura) e por ser menos utilizada na culinária).<sup>197</sup> Apenas a *Ocimum basilicum* L. foi indicada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária na lista das espécies vegetais autorizadas para o preparo de chás e para o uso como especiaria.<sup>198</sup> Ainda faltam estudos farmacológicos para garantir sua segurança e eficácia contra o alívio da dor, diabetes, hipertensão e febre.<sup>199</sup>

**Cuidados no uso** dados toxicológicos sobre essa espécie são limitados; entretanto, as informações acessíveis indicam que ela não apresenta toxicidade.<sup>200</sup>

# Jambu



*Acmella oleracea* (L.) R. K. Jansen. (Asteraceae)

*Gente, olha com atenção! Uma flor-zinha dessa se chama jambu. É uma medicinal, uma planta medicinal que cura. Ela é anti-inflamatória, cura vários tipos de doença. Você pode fazer um quentão, uma bebida muito gostosa, inclusive, e pra dor de dente ela é número um. Veio uma senhora aqui, estava com sete ou oito meses de gravidez e ela tava passando mal. Ela perguntou se eu podia fazer, que remédio eu tinha aqui no viveiro. Aí eu falei que tinha o jambu. Aí eu peguei umas florzinhas e mandei ela mastigar. E, chorando, ela mastigou. Quando foi no outro dia, ela veio agradecer eu porque sarou, não sentiu mais nada. E para a criança também não teve nada, graças a Deus. Então quer dizer, é uma planta medicinal.*

— Conceição Brito Lisboa (São Miguel Paulista).

\* Assista: [https://youtu.be/pllpha\\_VLz8](https://youtu.be/pllpha_VLz8)



#### Ocorrência



#### Plantio e rega



#### Propagação



60 x 40 cm

#### Indicação



#### Parte utilizada



#### Preparo



Pertence à família Asteraceae e tem como sinônimo o nome *Spilanthes acmella*.<sup>201</sup> Ocorre nas regiões tropicais e subtropicais do mundo, próximas à linha do Equador na África, Ásia e América do Sul, e é popularmente conhecida como jambu, agrião-do-Pará, abecedária, agrião-bravo, agrião-do-Brasil, agrião-do-norte, botão-de-ouro, erva-maluca, jabuaçú, nhambu, jaburama e botão-de-ouro.<sup>202</sup> No Brasil, ocorre nas regiões da Amazônia e da Mata Atlântica, em área antrópica e em Floresta Ombrófila.<sup>203</sup> Suas flores e folhas são muito utilizadas em comidas típicas da culinária amazônica, como o tacacá e o tucupi (sumo extraído da raiz da mandioca).<sup>204</sup> No estado do Pará, por exemplo, é amplamente cultivado e emblemático.<sup>205</sup>

Sua concentração de ferro é superior a outros folhosos verde-escuros como o agrião e o espinafre, que possuem 2,60 e 3,08 mg/100 g, respectivamente.<sup>206</sup> No entanto, o ferro presente no jambu é considerado pouco biodisponível, o que significa que nosso organismo é capaz de absorver e aproveitar apenas uma quantidade reduzida desse nutriente.<sup>207</sup> Possui ainda a substância espilantol, com efeito anestésico. Por esta razão, o chá de suas folhas é popularmente utilizado como medicamento para o tratamento de problemas da boca e da garganta, bem como anestésico para dor de dente.<sup>208</sup> Na medicina indiana é conhecido como “Akarkara”, usado como afrodisíaco e para o tratamento de disfunções sexuais.<sup>209</sup> Também é utilizado em cosméticos antirrugas e em condimentos.<sup>210</sup> Há um crescente reconhecimento de seu potencial terapêutico, por suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, anticancerígenas e antioxidantes, já comprovadas por estudos científicos.<sup>211</sup>

**Curiosidade** a substância chamada espilantol, responsável pelo efeito anestésico, provoca sensação de formigamento na boca e nos lábios.

A *Acmeola oleracea* floresce continuamente em solos argilo-arenosos e com adubações orgânicas, mas deve-se evitar sua exposição a chuvas intensas e frequentes.<sup>212</sup> Pode sofrer ataque de grilos, paquinhas e da lagarta-rosca, combatidas com auxílio de iscas ou pulverizando calda de fumo.<sup>213</sup>

O jambu está exposto a um fenômeno chamado erosão genética, em que genes únicos de uma espécie se perdem quando a planta morre sem ter a chance de se reproduzir. Nesse contexto, o jambu tem sofrido com a coleta indiscriminada e os constantes desmatamentos em sua área de ocorrência.<sup>214</sup>

**Uso medicinal** como analgésico, anti-inflamatório, antioxidante e anticancerígeno.<sup>215</sup>

**Cuidados no uso** há risco de interações adversas entre o espi-lantol e outras drogas.<sup>216</sup>

*Se você quiser saber o que a jamburana faz  
O tremor do jambu  
é gostoso demais  
O tremor do jambu  
é gostoso demais  
E o jambu treme, treme, treme  
Treme, treme...*

(Jamburana – Canção de Dona Onete,  
cantora e compositora paraense)

# Babosa



*Aloe vera* (L.) Burm.f. (Asphodelaceae)

*Olá, eu sou Modesto Azevedo, nasci em Santa Rita, Bahia. Eu vim muito cedo pra São Paulo e aqui em São Paulo me deparei com muitos problemas, né? Como o problema de desemprego. Fui morar na favela. E essa moradia da favela foi um passo para me inteirar e começar a participar dos movimentos de moradia de São Paulo, especificamente na Zona Sul de São Paulo. Foi daí que encontrei e conheci várias lideranças, inclusive o companheiro Olímpio, do Povo em Ação, onde a gente fez várias atividades e articulações na cidade em defesa da moradia. Aí, nessa luta pela moradia, a gente foi tomando consciência da importância da preservação do meio ambiente, da natureza, e isso foi me levando. E o mais importante de tudo isso é que eu vim da roça. E, na roça, minha mãe tinha uma relação muito próxima com as plantas, com os chás e tudo. Isso aprofundou muito mais quando, em Florianópolis, eu sofri um acidente. Foi uma queimadura de segundo grau que afetou meus braços, principalmente as articulações, né? E comprometeu inclusive a movimentação dos meus braços, e foi necessário até fazer enxerto. Fui internado no Hospital Universitário de Santa Catarina e lá uma conhecida, Vera Bridi, uma médica fisioterápica, foi me visitar, e ela recebeu a babosa. Só que o médico que cuidava de mim foi contra a utilização da babosa, porque, segundo ele, não existia nenhuma comprovação científica. Tudo bem! Eu tive alta e aí a Vera Bridi, que é essa médica, e a irmã dela, Sônia Bridi, uma excelente jornalista que faz muita reportagem pelo mundo afora, ela voltou e conversou comigo: "Modesto, já que você teve alta, agora nós vamos fazer o tratamento com a babosa". Pasmem! O resultado foi excelente, porque eu comecei utilizando a folha da babosa, tirava o gel e passava, além de refrescar o calor que dá a queimadura de segundo grau, ele foi ajudando no processo de cicatrização. A partir daí, eu comecei a perceber o quanto a babosa é importante, principalmente na recuperação da pele. E não parei por aí, pesquisando, percebi também a importância de você consumir a babosa através de xarope. É comum e faz parte do meu cotidiano, fazer o xarope da babosa com mel e vinho para conservar. Então, pega a folha da babosa, tiro o gel com muito cuidado, porque a folha, essa casca verde, ela contém um*



*produto muito tóxico que se chama aloína. Aloína é muito tóxica, então você tem que ter cuidado na hora de preparar, tirar bem e ficar só o gel. Deixar escorrer aquele líquido verde que é a substância tóxica que tem na babosa. Então hoje eu consumo a babosa, é natural, passo no meu rosto, passo na minha pele. Eu que trabalho na horta medicinal aqui, preciso cuidar da pele, então, de manhã cedo, o que eu faço pra cuidar da pele? No mesmo processo, tiro a babosa, ponho no álcool, bato no liquidificador, o álcool é pra conservar, e vou passando no cabelo, na pele, no braço, porque ele hidrata bem e eu trabalho no sol. Então preciso ter uma pele bem hidratada, até para prevenir contra o câncer de pele. Então é importante, uma excelente hidratação é a babosa. E o consumo interno tem uma série de vantagens, é rica em vitaminas, protege o seu estômago contra gastrite e tantos outros benefícios que a babosa traz para as pessoas, né? Apesar da medicina não considerar a babosa, existem estudos ainda para aprofundar, mas, pra mim, na minha experiência, a minha relação com a babosa foi fundamental. Graças à babosa eu recuperei minhas articulações que estavam comprometidas, acelerou o processo, apesar de ser necessário fazer um enxerto, mas a babosa foi fundamental para minha saúde. Eu, a partir de agora, não fico mais sem utilizar babosa, para o consumo ou para uso tópico. Então é isso gente, vamos dedicar, vamos pensar que a alternativa da medicina não é só o remédio sintético. No interior, a minha mãe já fazia isso, quando a gente adoecia. O chá era a primeira coisa que minha mãe providenciava, farmácia não existia, muito longe, e essa cultura, vamos dizer assim, ela foi se perdendo, portanto a minha interação com a babosa é um casamento que deu certo. É isso gente, vocês veem a importância que tem a natureza e quanto a medicina alternativa pode auxiliar no tratamento. Não quero dizer com isso que a gente tem que abandonar o tratamento tradicional ou dizer que a ciência não vale nada, mas que as alternativas medicinais, apesar de não ter uma comprovação científica, demonstram um resultado fundamental. Então é isso gente, vamos em frente, vamos cuidar da natureza, vamos preservar a babosa, preservar tudo isso que a gente tem aqui, ó: a cavalinha, a menta, o alecrim, estamos aqui no interior da horta medicinal. Graças a Deus, a babosa é um excelente produto para o nosso consumo, com o devido cuidado.*

— Modesto Azevedo

(Associação Povo em Ação – Jardim São Bento).

\* Assista: <https://youtu.be/wC26h6TZ1YU>

Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



100 x 100 cm

Indicação



Parte utilizada



Preparo



A família Asphodelaceae possui cerca de 15 gêneros, dentre eles o *Aloe*, com mais de 300 espécies.<sup>217</sup> As espécies mais conhecidas são *Aloe socotrina*, *Aloe arborescens*, *Aloe chinensis*, *Aloe ferox* e *Aloe vera*, sendo esta última a mais estudada.<sup>218</sup>

A *Aloe vera* L. é conhecida popularmente como babosa, por causa da consistência viscosa (baba) da mucilagem/gel de suas folhas.<sup>219</sup> Embora tenha se originado na África, em climas quentes e secos, teve fácil adaptação, ocorrendo naturalmente no mundo todo.<sup>220</sup> Antigos registros, datados de 3.500 a.C., mostram a utilização dessa espécie como planta medicinal e na confecção de cosméticos por civilizações antigas da Grécia, do Egito, da Índia, do México, do Japão e da China.<sup>221</sup> No Brasil, essa espécie chegou no período das grandes navegações, assim como grande parte das plantas exóticas existentes em nosso território.<sup>222</sup>

Por ser uma espécie mundialmente conhecida, já foi bastante estudada e por isso vem sendo muito utilizada na indústria cosmética, alimentícia, fitoterápica e farmacêutica.<sup>223</sup> Sua mucilagem/gel tem importantes princípios ativos, ricos em tecidos orgânicos, enzimas, vitaminas, sais minerais e aminoácidos.<sup>224</sup> Além disso, tem atividades antineoplásica, anti-inflamatória, antioxidante, antifúngica, antibacteriana, adstringente e coagulante, e é eficaz no tratamento de problemas estomacais, gastrointestinais e prisão de ventre.<sup>225</sup> Sua principal ação medicinal é o estímulo

na regeneração dos tecidos e na cicatrização de feridas e queimaduras.<sup>226</sup> Para queimaduras de 2º grau, por exemplo, um estudo mostrou maior eficácia da babosa do que de alguns medicamentos farmacêuticos comumente utilizados.<sup>227</sup>

Popularmente, é utilizada no Brasil como cicatrizante, no tratamento de queimaduras, ferimentos, e na hidratação e cuidado da pele e do cabelo.<sup>228</sup> Já os japoneses e mexicanos a utilizam corriqueiramente como salada.<sup>229</sup>

**Curiosidade** ela teria sido utilizada no antigo Egito nos cuidados da pele e do cabelo das rainhas Cleópatra e Nefertiti; e por Alexandre, o Grande, e Cristóvão Colombo no tratamento das feridas dos soldados.<sup>230</sup>

**Uso medicinal** cicatrizante. Uso: tópico. Parte: gel incolor/mucilagem extraída de folhas frescas. Preparo: corte a folha pela base, em seguida corte a extremidade oposta e deixe a folha em pé por 2 horas para escoar o líquido amarelado. Depois, lave, descasque e aplique o gel diretamente sobre a lesão de 1 a 3 vezes ao dia.<sup>231</sup>

A babosa é perene, com folhas suculentas, carnudas, cerasas, levemente espinhosas, podendo chegar a 75 cm de altura.<sup>232</sup> É facilmente cultivada em climas quentes e secos e em solos leves e arenosos, sem precisar de muita irrigação.<sup>233</sup>

**Cuidados no uso** a planta pode causar dermatite de contato em virtude dos compostos presentes na sua parte externa, que não deve ser utilizada.<sup>234</sup> O consumo oral pode resultar em hepatite tóxica, e o uso excessivo pode causar sensação de queimação, além de complicações em pessoas com hemorroidas, problemas renais, hepáticos e cardíacos.<sup>235</sup> A ingestão e a comercialização de alimentos à base de *A. vera* são proibidas pela Anvisa.<sup>236</sup> Deve-se usar com cautela quando combinada com antibióticos.

**Atenção** para não confundir, a *Aloe arborescens* Mill., apesar de sua ação como antimicrobiano, emoliente, anestésico e cicatrizante, não é recomendada como alimento e na preparação de sucos, além de haver poucas evidências científicas sobre a segurança de seu uso.<sup>237</sup>



# Arnica-do-quintal



*Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass. (Asteraceae)

*Eu cresci num conjunto habitacional numa região periférica de São Paulo, Água Rasa. E mesmo sendo um prédio, a minha avó arrumava um espacinho para plantar e das plantinhas dela, das ervas dela, dos chás dela, eu lembro da erva-cidreira, lembro da melissa, lembro do boldo, eu lembro de muitas coisas, mas a planta que faz mais sentido, que eu tenho uma memória que me remete à minha avó, é a arnica. Eu não lembro exatamente quando, nem de que forma, lembro que ela trabalhava com as plantas medicinais através das pastorais da saúde, ela era muito católica, ela freqüentava a igreja ali do bairro, e ela tinha vários segredinhos: cataplasma pra isso, chá pra aquilo, infusão pra aquilo outro, mas a arnica era a que estava sempre presente. Ela pegava as plantinhas que ela mesma cultivava ali no espacinho, no pouco espaço que tinha nos canteiros do prédio, no meio da jardinagem convencional, e cultivava a arnica junto dessas outras ervas que eu falei, e ela pegava essas folhinhas e colocava dentro de um vidro de álcool e deixava, e fazia uma espécie de uma tintura, daí qualquer coisa que a gente tinha, uma batidinha, a gente tava sempre roxa, porque caia de bicicleta, porque brincava, não sei o que, a arnica tava ali. Ela tinha artrite, reumatismo, e ela tinha muitas dores, e a arnica fazia muito parte assim dela, eu lembro... o cheiro assim... me remete muito à minha avó, aquele cheiro da tintura, de álcool perfumado com a arnica, com as coisas da arnica. Todos os dias, depois que ela tirava as meias de compressão das varizes, ela passava essa arnica nas pernas e nos braços, e também era isso, todas as vezes que a gente precisava, ela também passava na gente, e essa é a minha planta afetiva. E quando a gente pensou nesse projeto e nessa proposta, a arnica não podia estar de fora, então é isso, saudades da minha avó, e a arnica está presente no meu quintal também.*

— Gabrielle Dainezi

(Movimento pela Regulamentação da *Cannabis*).

\* Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=jq8AYOWDmws>



## Ocorrência



## Plantio e rega



## Propagação



30 x 30 cm

## Indicação



## Parte utilizada



## Preparo



Originária da América do Sul, é amplamente distribuída por quase todo o Brasil (sem ocorrência confirmada apenas no Piauí), sendo muito comum no norte do estado do Mato Grosso, onde é considerada invasora.<sup>238</sup> Ocorre em área antrópica e campos de altitude, e se adapta a diversos tipos de solo, inclusive os pobres e arenosos, sendo muitas vezes considerada como invasora em áreas cultivadas.<sup>239</sup> É popularmente conhecida como arnica-paulista, arnica-da-praia, cravorana, couve-cravinho e couvinha.<sup>240</sup>

**Uso medicinal**

é tradicionalmente utilizada como medicamento para o tratamento de contusões, como anti-inflamatório, dor nas articulações e cicatrização, e principalmente em tinturas alcoólicas para tratamento de edemas.<sup>241</sup> O sumo das folhas é usado como cicatrizante; o chá da planta toda, em doses fracas, é usado no combate a friagens, tumores e hérnias; e na forma de inalação para combater bronquites e como expectorante pulmonar.<sup>242</sup>

Testes em laboratório demonstraram que a planta tem propriedades farmacológicas anti-inflamatória e inseticida.<sup>243</sup> Autores descrevem esta espécie selvagem como subvalorizada, embora rica em compostos importantes, como carboidratos, minerais e fibras, além de ser uma excelente fonte de antioxidantes.<sup>244</sup> Destacam ainda seu potencial para impulsionar economias locais que a utilizam e seu valor nutricional para dietas saudáveis, oferecendo muitos nutrientes com baixo teor calórico.<sup>245</sup>

Considerando o uso desta espécie na medicina tradicional no Brasil, autores reforçam a necessidade de realização de mais estudos sobre seu potencial terapêutico, seus aspectos morfológicos, anatômicos, e dos extratos químicos oriundos de preparos tradicionais.<sup>246</sup>

**Curiosidade**

o termo *ruderale* (“ruderal”), presente em seu nome, refere-se a plantas que crescem em ruínas, acompanhando as pegadas humanas, em beiras de estrada e áreas sem manejo.<sup>247</sup>

**Cultivo**

é herbácea, anual, possui cavidades secretoras e pode ter de 60 a 120 cm de altura.<sup>248</sup> Por ser anual e por não dispor de meios de propagação vegetativa, depende apenas das sementes para sua manutenção e dispersão, espalhando-se em áreas de culturas perenes, margens de estradas e terrenos baldios.<sup>249</sup>

Por produzir grande quantidade de sementes, pode competir com outras espécies por nutrientes, água, espaço e luz, além de servir como hospedeira para pragas e patógenos de outras culturas.<sup>250</sup>

Várias espécies da família botânica Asteraceae são popularmente conhecidas como “arnica”, nome de origem grega, *arnakis*, que significa “pelos de carneiro”, referindo-se às sépalas cobertas de pelos macios que circundam a flor.<sup>251</sup>

**Cuidados no uso**

atenção no uso interno desta espécie, uma vez que faltam estudos sobre interações medicamentosas e seus efeitos colaterais, e que sua segurança ainda não foi totalmente estabelecida.<sup>252</sup> Pode provocar reações alérgicas e não deve ser utilizada durante a gestação e lactação.<sup>253</sup>

# Alho



*Allium sativum* L. (Amaryllidaceae)

*Oi, eu sou a Thamara Sauini, tenho 30 anos e sou aluna da Unifesp. Hoje eu vim contar um pouquinho sobre a minha planta de afeto, que é o alho. Eu cresci na casa dos meus avós, no interior de São Paulo, e sempre tive contato com a terra, com plantio, com árvores. Mas uma planta que me chama atenção até hoje é o alho, porque toda vez que a gente ficava doente, eu e minha irmã, meu avô fazia um chá de alho e ele inventava, colocava a casca da cebola, gengibre, mel, enfim, misturava um monte de coisa e era certeiro, a gente tomava e no dia seguinte já tava melhor, mas eu odiava, era horrível o gosto (risos), até hoje eu não gosto. Hoje ele já é falecido, mas entendo que era uma forma de carinho dele com a gente, até de cuidado, né? Ele colocava a gente sentadinha lá no balcão da cozinha para ele poder fazer o chá. Ele raramente ia pra cozinha, mas quando ia, fazia uma coisa com muito carinho pra gente. E hoje também, estudando sobre as plantas, as propriedades medicinais, eu vejo que tem um super fundamento essa mistura doida que ele fazia e que de fato funcionava, tâi comprovado pela ciência que funciona. E é isso, fica aqui meu carinho por ele e o meu relato de afeto.*

— Thamara Sauini (Unifesp).

\* Assista: <https://youtu.be/wvAuqYsIEa8>



Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



30 x 30 cm

Indicação



Parte utilizada



Preparo



O *Allium sativum* L. pertence à família Amaryllidaceae, que contém mais de 700 espécies.<sup>254</sup> É originário da Ásia Central e, já na Antiguidade, era utilizado como alimento e remédio,<sup>255</sup> sendo muito estudado por causa de suas qualidades nutricionais e terapêuticas. Popularmente, é conhecido como alho-comum, alho-da-horta, alho-hortense e alho-manso, e possui diversos compostos químicos que se alteram de acordo com o seu estado: inteiro, macerado ou cortado.<sup>256</sup> Entre seus compostos, encontram-se: fibras, proteínas, gordura, água, aminoácidos, cálcio, cobre, potássio, magnésio, boro, zinco, sódio, vitamina C, B2, B1, provitamina A e E.<sup>257</sup>

É antimicrobiano, antifúngico e anti-helmíntico e é usado no tratamento de doenças endócrinas e cardiovasculares.<sup>258</sup> Sua alta concentração de zinco, selênio e outras substâncias favorece a melhora do sistema imune.<sup>259</sup> No Brasil, é popularmente utilizado no tratamento de gripes e resfriados, e como fortificante. Seu odor característico torna a planta um ótimo pesticida natural (macerada ou em extrato), para afastar as pragas em plantações.<sup>260</sup>

**Curiosidade** soldados romanos comiam o alho para obter mais força. Médicos da Antiguidade, como Plínio e Hipócrates, usavam-no para curar infecções intestinais, problemas digestivos e pressão alta.<sup>261</sup> Soldados da Primeira e Segunda Guerra Mundiais utilizaram-no para impedir a infecção de ferimentos e tratar problemas respiratórios.<sup>262</sup>

Trata-se de uma planta herbácea e, embora goste de frio (10° C-15° C), dependendo da variedade, adapta-se a climas mais quentes também. Porém, não se desenvolve bem em lugares sombreados, uma vez que precisa receber luz direta o dia inteiro.<sup>263</sup> Pode ser plantada em fileiras em canteiros, e diretamente no solo; a colheita é feita três meses após o plantio.<sup>264</sup>

**Uso medicinal** para colesterol elevado, bronquite crônica, asma, hiperlipidemia, hipertensão arterial, sintomas de gripes e resfriados, e prevenção da aterosclerose; também como expectorante e antisséptico.<sup>265</sup> Parte: bulbo. Via: oral. Maceração: 0,5 g (1 colher de café) em 30 ml. Utilizar 2 vezes ao dia antes das refeições. Pó seco: (dose diária) 0,4 a 1,2 g.<sup>266</sup>

**Cuidados no uso** na literatura, não foram encontrados níveis de toxicidade da planta. Porém, ela não deve ser consumida por crianças menores de três anos, por mulheres grávidas, pacientes com gastrite forte e/ou atacada, em tratamento com anticoagulantes e em pré ou pós-operatórios, uma vez que o alho pode piorar os quadros citados. Doses acima do recomendado podem causar desconforto gastrointestinal.<sup>267</sup>

# Hortelã



*Mentha x villosa* Huds. (Lamiaceae)

*Eu sou Marcos Roberto Furlan, tenho 64 anos, e vou falar sobre minha planta de afeto, que é muito conhecida pela maioria da população, que é a hortelã. Nós temos várias espécies de hortelã, mas a que eu falo é aquela que a gente usa no quibe, na ricota ou na comida árabe. Mas por que é minha planta de afeto? Por alguns motivos: quando eu era adolescente, morava numa chácara em Assis, e nessa chácara, em algum local mais úmido, com bastante matéria orgânica, existiam algumas hortelãs nascendo quase que espontaneamente, não sei quem foi que colocou uma primeira plantinha de hortelã, mas ela foi se alastrando, né? E é curioso como ela vai crescendo. Como tinha um pouquinho de declive nesse local, ficava escorregando... tem uma curiosidade que quando as folhas caem no chão elas acabam inibindo o crescimento, então vai de cima pra baixo, meio que sumindo. Mas por que eu gosto muito dessa hortelã? Primeiro, por causa do sabor, não é pra confundir com aquela hortelã que a gente tem de bala de menta e cheiro de mentol. É um cheiro bem típico, não conheço nenhuma outra espécie que tem esse sabor, esse gosto que a gente sente, e a hortelã era também uma curiosidade minha, porque era uma das poucas plantas que a gente tinha à disposição pra gente fazer o infuso, né? O chazinho, e como de origem mineira, além do chazinho vinha acompanhando a hortelã. Eram duas espécies que tínhamos à disposição que era a hortelã e aquele capim-cidreira, mas a hortelã eu achava muito, muito carinhosa, tinha uma aparência muito tenra, muito gostoso às vezes, até de tocar, então colhia essa hortelã e fazia uma infusão, que é aquela que a gente chama de chá, e tomava junto com a alimentação. Mal eu sabia que essa hortelã, com o tempo, ela ia ser usada como medicamento oficial pra ameba e giárdia, diferente da outra hortelã mais conhecida, que é a hortelã-pimenta, aliás são dezenas de espécies, mas a minha hortelã é aquela hortelã que tem uma folha meio ondulada, infelizmente não é mais tão comum como era antigamente. Esse hábito de utilizar essas plantas que nasciam quase que espontaneamente, a gente perdeu, está se acabando. Então, a hortelã, além de me ajudar na*



digestão, da gente sentir que tinha uma melhoria na digestão, ela também tinha uma sensação de calmaria, depois também descobri que ela tem uma ação ansiolítica, então essa é minha hortelã, minha planta de afeto, que me traz muitas lembranças gostosas de infância e também da culinária com o pão-de-queijo, o chá de hortelã com pão-de-queijo. Então é isso.

— Marcos Roberto Furlan (Universidade de Taubaté).

\* Assista: <https://youtu.be/AP1NxDi-d5g>

Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



Indicação



Parte utilizada



Preparo



Graças à presença de óleos essenciais de alto valor econômico, o gênero *Mentha* destaca-se como o mais significativo dentro da família Lamiaceae, que compreende cerca de 25 espécies.<sup>268</sup> Foi cultivada pelos antigos egípcios e seu registro mais antigo, documentado no século XIII, foi na farmacopeia islandesa.<sup>269</sup>

No Brasil, as espécies *Mentha gracilis* e *Mentha x villosa* são amplamente cultivadas e utilizadas pela indústria química, farmacêutica, cosmética e alimentícia.<sup>270</sup> Originária da Europa, a *Mentha x villosa* Huds. é um híbrido oriundo do cruzamento entre *Mentha spicata* L. e *Mentha suaveolens* Ehrh.<sup>271</sup> Popularmente conhecida como hortelã, hortelã-comum, hortelã-de-tempo, hortelã-rasteira, mentrasto e hortelã-miúda, tem aroma forte

característico em virtude da presença de óleos essenciais em suas folhas e flores.<sup>272</sup> Alguns dos principais compostos químicos de seu óleo essencial são conhecidos como mentol, limoneno e cânfora.<sup>273</sup>

Com ação fungicida e grande valor comercial, seu óleo essencial é utilizado em produtos de higiene, cremes de barbear, fármacos e alimentícios.<sup>274</sup> Na medicina popular, é utilizada para o tratamento de cólicas menstruais, diarreia com cólicas, gripe, tosse, pigarro, febre, inflamação, dor de garganta, verme, e como agente estomacal e ansiolítico.<sup>275</sup> Além de ser utilizada em tinturas e em diversas receitas, como sucos e molhos.

**Curiosidade** a palavra “*mentha*” tem origem no grego antigo “*míntha*”, em referência à deusa Mintha, que foi transformada em uma erva que cresce em lugares úmidos após se apaixonar pelo marido de Perséfone, a senhora do submundo.<sup>276</sup>

Já o termo “*villosa*”, derivado do latim, significa “coberto de pelos”, sendo esta uma característica morfológica da planta. Os pelos nas folhas podem servir para protegê-la contra predadores, reduzir a perda de água e regular a temperatura.

Trata-se de planta herbácea, anual, com folhas perenes e aromáticas, que formam touceiras. Para florescer, é recomendado que a planta fique em ambiente úmido, com ao menos 12 horas de luz por dia. Em razão dessa necessidade de grande incidência de luz diária, essa espécie nem sempre floresce no Brasil. Para o plantio em vaso, pode-se cortar um galho com cerca de 10 cm de comprimento, colocando-o em água até que cresçam raízes. Para a coleta, é recomendado que sejam feitos no máximo três cortes na planta com intervalos de 75 dias, para que não haja interferência no rendimento de matéria seca e de seu óleo essencial.<sup>277</sup> A coleta das folhas deve ser feita aos 118 dias de idade da planta, na estação chuvosa, e aos 111 dias, na seca.<sup>278</sup>

**Uso medicinal** antiparasitário. Consta na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (Ren-SUS) do Brasil, com potencial para gerar produtos para uso no SUS.<sup>279</sup>

**Cuidados no uso** há muitas espécies conhecidas pelo nome popular “hortelã”, por isso é preciso ter cuidado na identificação da espécie desejada. Deve-se evitar usá-la durante a amamentação, pois colabora para a diminuição do fluxo de leite.<sup>280</sup>

# Maconha



*Cannabis sativa* L. (Cannabaceae)

*Oi! Eu sou Eliana, e a planta de afeto que eu escolhi é a Cannabis sativa. Aqui no Brasil é muito conhecida por maconha, o nome popular dela. A minha história com essa planta é muito curiosa, porque até os meus cinquenta anos de idade, eu tinha uma relação muito distante com essa planta, praticamente ausente. Eu tinha, claro, pessoas que faziam o uso adulto do cigarro ao meu redor. Depois, mais tarde, eu entrei em contato com ela pelo professor Carlini, por trabalhar junto com ele. Mas eu, realmente, só fui entrar em contato com ela, do ponto de vista do afeto, aos meus cinquenta anos, quando conheci o padre Ticão. E este vídeo é uma espécie de retratação com ele, que eu não consegui fazer em vida. Eu me lembro que ele me chamou uma vez para ir pra paróquia lá em Ubatuba, para falar sobre a planta. Lá na comunidade, ele todo empolgado, falando das propriedades medicinais da planta e eu dizia, veja bem, não temos evidências ainda pra tudo isso (que ele dizia lá). Aí depois da morte, tanto do professor Carlini quanto do padre Ticão, é que comecei a me dedicar, eu comecei a estudar essa planta e as evidências científicas, eu percebi que eu estava errada, eu estava realmente errada. É... então eu me aprofundando hoje, eu me utilizo desse óleo, dessa planta, para diminuir a ansiedade e para melhorar o meu sonho, sono e promover sonhos, o que é mais incrível, o que me ajuda muito na psicanálise, porque eu estou conseguindo lembrar os sonhos, eu consigo também resolver questões minhas, pessoais. Então ela é definitivamente minha planta de afeto, super. Eu então queria agradecer ao padre Ticão, porque de fato foi ele que me introduziu a esse mundo da Cannabis sativa.*

— Eliana Rodrigues (Unifesp).

\* Assista: <https://youtu.be/Om6dhBMiWm8>



Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



100 x 100 cm

Indicação



Parte utilizada



Popularmente conhecida como maconha, marijuana, fumo, diamba, liamba, cânhamo-da-Índia e manga-rosa, é pertencente à família Cannabaceae, que ocorre em diversas áreas do mundo, sobretudo nas tropicais e temperadas.<sup>281</sup> Por suas características botânicas e químicas, é considerada uma das espécies mais importantes do reino vegetal, tendo sido cultivada ao longo de muitos séculos por sua fibra, óleo e diversos usos, seja na alimentação, seja como combustível, em rituais religiosos e em práticas medicinais.<sup>282</sup> Sua semente, por exemplo, apresenta alto valor nutricional, e seu óleo tem sido usado em tintas de impressora, conservante de madeira, em cremes e óleos corporais, e em detergentes e sabões.<sup>283</sup>

Seu registro medicinal foi feito há cinco mil anos na China, em um documento chamado *Pen-Ts'ao Ching*, considerado como a primeira farmacopeia conhecida do mundo.<sup>284</sup> Nela, podem ser encontrados mais de 600 compostos químicos, dos quais 160 são fitocanabinoides, tais como: canabidiol (CBD) e tetra-hidrocannabinol (THC); além dos flavonoides, terpenos e muitos outros. A planta tem grande poder terapêutico, visto que os seres humanos e praticamente todos os animais dispõem de um Sistema Endocanabinoide, onde suas substâncias atuam, sendo utilizadas no tratamento de muitas outras doenças, já que praticamente todas as células contam com receptores para esta planta.

**Curiosidade** a *Cannabis sativa* estava presente em 1926 na primeira edição da Farmacopeia brasileira, um código nacional farmacêutico para o preparo de remédios oficiais, intitulado na época como *Pharmacopeia dos Estados Unidos do Brasil*.<sup>285</sup> Nela, a sumidade florida era indicada como extrato fluido, pó e tintura.

**Uso medicinal** Sistema Nervoso: como antidepressivo, estimulante, ansiolítico, antioxidante, anticonvulsivo, e em doenças neurodegenerativas (Parkinson, Alzheimer, dores neuropáticas e Esclerose Múltipla). Sistema Digestivo: como regulador do apetite. Sistema Óptico: no tratamento do Glaucoma. Sistema Circulatório: como anti-inflamatório, e no tratamento da arterioesclerose. Sistema Esquelético: osteoporose.

**Cuidados no uso** quando utilizada como medicamento (óleos sublinguais, comprimidos, supositórios, óvulos vaginais, pomadas, sprays orais e nasais), a quantidade de THC – composto que, dependendo da dose e da via, pode causar alteração de percepção – está em doses controladas, evitando estas alterações, e promovendo seus efeitos benéficos, ou seja, tratando dor, náuseas de pacientes quimioterápicos, por exemplo.

# Espinheira-Santa



*Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek. (Celastraceae)

Conheci o dr. Elisaldo Carlini no ano de 2007, quando comecei a debater, no Congresso Nacional, alternativas para uma política de drogas no Brasil, uma mudança na política de drogas que saísse da guerra às drogas e fosse para uma política humanizante pro usuário. Nesse sentido, ele trabalhava lá na Unifesp, num centro chamado Cebrid, que reunia vários especialistas, e o dr. Elisaldo Carlini foi um dos cientistas brasileiros que ajudou a certificar o valor medicinal da espinheira-Santa. E eu até tive uma experiência pessoal, eu tinha uma gastrite e o médico de São Paulo me recomendou tomar um remédio de última geração pra gastrite, e depois, um tempo depois, um médico aqui de Brasília, um geriatra, dr. Marcelo Faberi, que trabalha na Câmara, me alertou que esses remédios pra gastrite podem dar demência, e foi assim que eu substitui o remédio pela espinheira-Santa e com os cuidados de, antes de tomar café, forrar o estômago, evitar refrigerante, evitar fritura, e curei a gastrite com espinheira-Santa. O dr. Elisaldo Carlini também tinha uma grande experiência, foi um dos cientistas brasileiros que descobriu os efeitos anticonvulsivantes do uso da Cannabis pra fins medicinais, para quem tem múltiplas convulsões, esclerose múltipla, Alzheimer. Ele, junto com um cientista israelense chamado Rafael Mechoulam, descobriu que nós temos um sistema endocanabinóide e pode haver uma desregulação nesse sistema endocanabinoide e a Cannabis medicinal pode ajudar a regular o sistema endocanabinoide. E foi assim que eu aproximei o dr. Elisaldo Carlini do padre Ticão, que também tinha uma visão do uso medicinal das plantas, e ele se apaixonou pelo Elisaldo Carlini e começaram a fazer um centro, uma escola, em Hermelino Matarazzo, que eles começaram a criar nas igrejas, Escola da Cidadania, e essa de Hermelino Matarazzo ele fez uma homenagem ao Pedro, meu filho, portanto a escola chama-se Escola da Cidadania Pedro Yamaguchi Ferreira. Eu aproximei o dr. Carlini do padre Ticão e assim o padre Ticão se apaixonou pelo tema do uso medicinal da Cannabis e a igreja dele foi povoadas de mulheres com filhos com doenças raras, com convulsões



*múltiplas, doenças em que o uso medicinal da Cannabis teve um efeito muito importante e ajudou a quebrar os preconceitos sobre esse tema do uso medicinal da Cannabis. Os dois já nos deixaram, tanto o Elisaldo Carlini, que foi o maior cientista deste país, como o padre Ticão, que foi um profeta. Eles nos deixaram, mas deixaram um legado muito importante do uso de fitoterápicos e a retomada desse saber, que é ancestral, que é popular e científico, sobre fitoterápicos no enfrentamento de doenças importantes na nossa sociedade.*

— Paulo Teixeira (ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar).

\* Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=oRYaVMih4ZM>

Ocorrência



Plantio e rega



Propagação



100 x 250 cm

Indicação



Parte utilizada



Preparo



As espécies *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reiss. e *Maytenus aquifolium* Mart. são nativas do Brasil e popularmente conhecidas como espinheira-Santa, por apresentarem folhas com pequenos espinhos, que são associadas aos seus efeitos terapêuticos.<sup>286</sup>

A *Maytenus ilicifolia* é uma árvore oriunda de regiões tropicais e subtropicais, com ações medicinais conhecidas. Na medicina tradicional, suas folhas são utilizadas de forma interna como

antiasmática, anticonceptiva, em distúrbios gástricos, cicatrização, depuração do sangue e contra ressaca alcoólica; e de forma externa como antisséptico em feridas e úlceras.<sup>287</sup>

De acordo com revisões da literatura, estudos químicos e farmacológicos revelam as propriedades medicinais dessa espécie,<sup>288</sup> razão pela qual ela está presente na lista de drogas vegetais da Anvisa, onde é indicada para o tratamento de distúrbios digestivos, azia e gastrite, além de ser coadjuvante no tratamento de úlcera.<sup>289</sup>

É muito vendida em feiras e mercados, e por isso é fácil de ser encontrada e comercializada de forma adulterada, por exemplo, por meio da utilização da planta *Sorocea bomplandi* Bailon – espécie que também possui propriedades farmacológicas, mas que ainda não foi muito estudada quanto a sua toxicidade.<sup>290</sup>

É recomendado: i) podar os ramos para depois retirar as folhas, uma vez que a poda estimula o maior crescimento da planta; ii) coletar as folhas no outono, após sua reprodução, garantindo a produção das sementes; iii) realizar a primeira poda a partir do segundo ou terceiro ano, na altura de 50 cm, e nos anos seguintes, acima das ramificações desenvolvidas após a poda anterior.<sup>291</sup>

Além disso, por ser uma espécie nativa, é necessário que quem a cultiva comprove a origem, em caso de fiscalização do Ibama.

**Uso medicinal** distúrbios da digestão, azia e gastrite. Uso oral: decocção de 1 a 2 g de folhas secas em 150 ml (1 xícara de chá) de água. Ferver por 5 minutos, deixando descansar por 15 minutos. Ingerir 150 ml do infuso duas horas após o almoço e à noite.<sup>292</sup>

**Cuidados no uso** por ser muito vendida em feiras e mercados, é fácil de ser adulterada.<sup>293</sup> Não administrar a planta com fármacos, por causa do potencial de interação farmacológica.<sup>294</sup> Não utilizar por mais de seis meses, durante a gestação, lactação e em crianças menores de seis anos.<sup>295</sup>

# Maracujá-azedo



*Passiflora edulis* Sims. (Passifloraceae)

*Olá, meu nome é Sonia Aragaki, sou bióloga e trabalho como pesquisadora no Instituto de Pesquisas Ambientais, aqui em São Paulo. Bom, eu nasci em São Paulo, e embora eu tenha nascido e crescido no meio urbano, sempre tive contato com plantas, e a responsável por isso foi a minha mãe. Nós tínhamos um jardim na nossa casa, onde ela cultivava flores, né? Então era comum ter margaridas, rosas e azaleias. Além disso, ela cultivava algumas ervas medicinais. Eu consigo me lembrar de babosa, melão-de-São-Caetano, erva-de-Santa-Maria e hortelã. É... ela tentou cultivar o maracujá-azedo. Eu me lembro da muda se desenvolvendo, e... as flores. Ela é uma trepadeira, então as folhas estavam se desenvolvendo, mas aconteceu um pequeno probleminha, as lagartas proliferaram. Gente, as lagartas comeram todas as folhas e minha mãe tinha pavor de lagartas. Resumo da história: não houve jeito de ter o plantio de maracujá no nosso jardim. A nossa sorte é que meu pai era comerciante e vendia frutas, entre essas frutas, o maracujá, então ele nunca faltou na nossa casa. E minha mãe, claro, dava maracujá pra gente na forma de suco para nos manter calminhos, eu e meus dois irmãos. Vocês imaginam, crianças agitadas, com aquele pique, então ela dava suquinho para deixar a gente calminho, calminho. Mal sabia eu que me tornaria uma bióloga e ainda na área de botânica. Hoje eu considero a flor do maracujá uma das mais belas da natureza. Não sei se vocês sabem. A flor do maracujá é conhecida como a flor da paixão, porque a estrutura, as peças florais do maracujá, lembram a coroa de cristo. Bem interessante, né? Pois é, esse é meu relato.*

— Sonia Aragaki (Instituto de Botânica).

\* Assista: [https://youtu.be/IDj0L\\_2Sxrg](https://youtu.be/IDj0L_2Sxrg)



Ocorrência	Plantio e rega	Propagação
Indicação	Parte utilizada	Preparo

Popularmente conhecida como maracujá, maracujá-vermelho, maracujá-azedo ou flor-da-paixão, é uma das muitas espécies do gênero *Passiflora*, que tem cerca de 95% de suas espécies na América do Sul, das quais mais de 150 são nativas do Brasil.<sup>296</sup> A *P. edulis* e a *P. alata* são as mais comuns no Brasil, mas apenas a *P. incarnata* L. está na Farmacopeia brasileira, com indicações de uso e receita. Todas as três estão indicadas na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS.

A *Passiflora edulis* é uma trepadeira muito importante para a indústria alimentícia, usada na produção de sucos, sorvetes, vinhos, coquetéis, saladas (sem retirar as sementes), geleias, compotas, molhos e sobremesas diversas.<sup>297</sup> Suas flores, com odor característico adocicado e intenso, crescem geralmente isoladas, e são melítófilas, ou seja, atraem e são polinizadas por abelhas de grande porte.<sup>298</sup>

Na medicina popular, suas folhas são usadas em infusão para o tratamento de ansiedade, insônia, inflamações, epilepsia, febre, cefaleia, neuralgia, tosse, asma, diarreia e dor abdominal.<sup>299</sup> Já em estudos clínicos, o extrato de suas folhas é utilizado para o tratamento de diabetes, insônia e como antiespasmódico, e, em forma de cataplasma, para infecções e inflamações cutâneas.<sup>300</sup>

**Curiosidade** a palavra *Passiflora* vem do latim “*passio*” (paixão), referindo-se à “flor-da-paixão” em relação à Paixão de Cristo; enquanto *edulis*, em latim, significa “comestível”, aludindo ao fruto. Já o nome popular maracujá tem origem nas línguas indígenas Tupi e Guarani, significando “alimento em forma de cuia”.<sup>301</sup>

A planta se desenvolve bem em solos arenosos e bem drenados com, pelo menos, 80 cm de profundidade, necessitando de água abundante durante os períodos de brotação dos botões florais, fertilização, pega e enchimento dos frutos, e mínima durante a floração.<sup>302</sup> Para garantir boa produtividade, é essencial controlar a exposição à radiação solar, pois variações constantes podem afetar negativamente seu crescimento, número de botões e abertura de flores em dias nublados, enquanto o excesso de sol pode danificar os frutos e prejudicar seu desenvolvimento.<sup>303</sup> Exemplos de abelhas que polinizam essa planta são: *Xylocopa varpuneta* e *Apis mellifera*, conhecidas como abelha-carpinteira e abelha-europeia, respectivamente.<sup>304</sup>

**Conhecendo também** *Passiflora incarnata* – o uso da *P. incarnata* como planta medicinal vem dos povos nativos das Américas, que a nomearam de Marurucuijá, do Tupi “planta-que-faz-vaso”.<sup>305</sup> Seu primeiro registro foi feito no Peru, em 1569, pelo espanhol Monardus.<sup>306</sup> Seu fruto é rico em vitaminas A, C e do complexo B; e uma ótima fonte de carboidratos e minerais (cálcio, ferro e fósforo).<sup>307</sup> Estudos clínicos mostram seu uso para sintomas de insônia e ansiedade, além de efeitos ansiolíticos semelhantes ao remédio sintético Midazolam (mas sem causar efeitos adversos).<sup>308</sup> É descrita mundialmente em diferentes farmacopeias (como Inglaterra, França e Alemanha), registrada como sedativo para epilepsia e para o tratamento de dependentes de morfina, dentre outras.<sup>309</sup>

Trepadeira arbustiva, cresce rápido em temperatura de 21-23º C, em solo arenoso ou argiloso, sobre muros e cercas.<sup>310</sup> Tem folhas alternadas, com margens serreadas e flores solitárias. É perene e não gosta de sombra, por causa do solo úmido. Tem floração de junho a julho e sementes maduras de setembro a novembro. Chuvas frequentes favorecem doenças em sua parte aérea, causadas por fungos e bactérias.<sup>311</sup>

**Uso medicinal** como ansiolítico e sedativo leve. Parte: folhas. Via: oral. Preparo: infusão. Adicionar de 1 a 2 g de folhas em 150 ml (1 xícara de chá) de água fervente, tomar de 1 a 4 vezes por dia (10 a 15 minutos após o preparo).<sup>312</sup>

**Cuidados no uso** não deve ser usada durante a gravidez e lactação, nem consumida junto com medicamento que age no sistema nervoso central, e nem por diabéticos e alcoolistas. Seu uso pode causar sonolência. São raros os casos de hipersensibilidade à planta.<sup>313</sup>

# A botânica, os benefícios e os riscos das plantas medicinais

*Eliana Rodrigues e Marcos Roberto Furlan*



Segundo Rodrigues e Mastroianni,<sup>314</sup> no Brasil, medicamentos utilizados pela fitoterapia são definidos pela RDC 26, de 13 de maio de 2014, do Ministério da Saúde (Brasil, 2014), da seguinte forma:

V – derivado vegetal: produto da extração da planta medicinal fresca ou da droga vegetal, que contenha as substâncias responsáveis pela ação terapêutica, podendo ocorrer na forma de extrato, óleo fixo e volátil, cera, exsudado e outros;

[...] VIII – droga vegetal: planta medicinal, ou suas partes, que contenham as substâncias responsáveis pela ação terapêutica, após processos de coleta/colheita, estabilização, quando aplicável, e secagem, podendo estar na forma íntegra, rasurada, triturada ou pulverizada;

[...] XI – fitoterápico: produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal [...]. Eles são passíveis de registro pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Podem também ser manipulados em farmácias autorizadas por este órgão; neste caso, não precisam de registro sanitário, mas devem ser prescritos por profissionais habilitados.

XXIII – planta medicinal: espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos.

Os fitoterápicos registrados pela Anvisa (Ministério da Saúde) e vendidos em farmácias já possuem a garantia do que contém o medicamento e qual a sua composição química, dentre outras informações, uma vez que precisam ter comprovadas: eficácia, segurança e qualidade. No entanto, quando se utiliza plantas medicinais *in natura* ou como droga vegetal, alguns conhecimentos relacionados à botânica e aos aspectos agronômicos são essenciais para o sucesso na cura ou na prevenção de uma doença, bem como na segurança do uso.

Quanto à botânica, a identificação nem sempre é fácil. Nesse caso, é importante a ajuda de um especialista, afinal são mais de cinquenta mil espécies de plantas somente no Brasil. Dentre essas, há muitas variedades, cultivares, híbridos e subespécies.

Cada planta pode ser conhecida por um ou mais nomes populares, mas apenas um nome científico. Mais adiante, veremos que uma mesma espécie pode receber vários nomes científicos (exemplos de sinônimas científicas na Tabela) ao longo do tempo, porém somente um é o aceito na atualidade (nome científico atual).

Para se definir a espécie de uma planta, é necessária sua identificação por um botânico, e vamos conhecer algumas regras sobre como é composto o nome científico. As regras da nomenclatura científica foram inicialmente utilizadas no século XVIII pelo médico, zoólogo e botânico sueco Carl von Linné (também encontrado em alguns textos como Linné ou Linnaeus), que nomeou inúmeros vegetais e animais. Antes dele, o médico e naturalista suíço Gaspard Bauhin já indicava que os nomes dos seres vivos deveriam ser binomiais, isto é, compostos por dois nomes.

O nome científico da espécie é composto pelo gênero, epíteto específico e nome do autor. Sempre escrito de preferência em itálico, mas pode ser em negrito ou sublinhado. O alecrim, por exemplo, possui dezenas de nomes populares no mundo todo, e o seu nome científico é:

#### *Rosmarinus officinalis* L.

O *Rosmarinus* corresponde ao gênero. O *officinalis* indica o epíteto específico. L. é abreviatura de Linnaeus, autor desse nome científico, e não é escrito em itálico. Em alguns nomes científicos irá encontrar um parêntese, como o nome científico do capim-limão;

#### *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

O DC. é abreviatura do botânico suíço Augustin Pyrame de Candolle. Ele havia dado o nome anterior *Andropogon citratus* DC. O botânico austríaco Otto Stapf foi o responsável pela denominação *Cymbopogon citratus*.

Importante realçar que as mudanças nos nomes científicos sempre são justificadas. A maioria das mudanças ocorre no gênero, pois quando pertencem ao mesmo gênero, há muita afinidade genética. Quando a alteração é recente, é importante utilizar, para realizar uma pesquisa, o nome atual e as sinônimas que eram mais usadas.

Alguns exemplos de mudanças:

Nome popular	Nome científico atual	Exemplo de sinonímia científica
alumã	<i>Gymnanthemum amygdalinum</i> (Delile) Sch. Bip. ex Walp.	<i>Vernonia condensata</i> (Baker) H. Rob.
erva-baleeira	<i>Varronia curassavica</i> Jacq.	<i>Cordia verbenaceae</i> DC.
erva-de-Santa-Maria	<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clements	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.
eucalipto-citriodora	<i>Eucalyptus citriodora</i> Hook	<i>Corymbia citriodora</i> Hill & Johnson
fáfia	<i>Hebanthe eriantha</i> (Poir.) Pedersen	<i>Pfaffia paniculata</i> (Mart.) Kuntze

Apesar das alterações, algumas espécies ainda são comercializadas pelo nome científico mais conhecido, como o eucalipto-citriodora. Será difícil encontrar produto medicinal com o óleo essencial ou a tintura dessa espécie com o nome *Corymbia citriodora* Hill & Johnson no rótulo ou na bula. A fáfia, considerada o ginseng nacional, é mais descrita como *Pfaffia paniculata* (Mart.) Kuntze.

O nome científico é universal, isto é, em todos os países do mundo os textos técnicos e artigos de pesquisa devem indicar a espécie por meio de seu nome científico. Para confirmar como se escreve o nome científico, quem é o autor do nome e quando foi dada a denominação, basta consultar o site WFO Plant List.<sup>315</sup>

Dentre as plantas medicinais usadas também como condimentos, é comum encontrar variedades e cultivares, ou até mesmo híbridos. A variedade é associada a um subgrupo dentro da espécie, já a cultivar é o nome comercial de uma variedade, e híbrido é o cruzamento de duas espécies diferentes, geralmente pertencentes ao mesmo gênero. O nome da cultivar não é escrito em itálico.

Portanto, as cultivares são dependentes da intervenção humana, são escritas na língua vernácula (comercial) e podem ser grafadas entre aspas no nome científico ou pode-se usar a abreviação “cv.”. Dependendo da espécie, é importante indicar a variedade ou cultivar, pois há diferenças na composição química.

O *Ocimum basilicum* L. é um condimento que possui muitas variedades ou cultivares e alguns híbridos. A maioria das variedades é conhecida por manjericão. Exemplos:

- o manjericão, também denominado alfavaca-cravo, é uma cultivar, denominada *Ocimum basilicum* cv. Genovese;
- um dos manjericões que possui as folhas roxas é o *Ocimum basilicum* var. *purpurascens* Benth.;
- um híbrido com aroma de limão é o *Ocimum x citriodorum*, resultado do cruzamento entre uma das variedades de *Ocimum basilicum* com o *Ocimum americanum*.

Como cultivares são nomes registrados por empresas, não há o nome do autor. Híbridos podem ter origem natural ou ser produzidos pelo ser humano. Embora não seja muito comum nas plantas medicinais não condimentares, um bem conhecido é *Mentha x piperita* L., conhecida popularmente como hortelã-pimenta. Esse híbrido é cruzamento da *Mentha spicata* L. com *Mentha aquatica* L.

Um nome científico pode nos trazer informações curiosas sobre as plantas. As espécies *Rosmarinus officinalis* L. (alecrim), *Salvia officinalis* L. (sálvia), *Melissa officinalis* L. (melissa) e *Calendula officinalis* L. (calêndula) têm em comum o epíteto específico *officinalis*. Em latim, *officinalis* significa “o que está relacionado com a Medicina, medicamentos”. Assim, todas as plantas que tiverem *officinalis* como epíteto específico são medicinais. Suas propriedades são reconhecidas provavelmente desde o século XVIII, quando foram descritas pelo botânico sueco Linnaeus (1707-1778). Essas plantas têm ainda grande chance de serem europeias, uma vez que ele era europeu e dedicou grande parte de seus estudos à flora daquele continente.

Conhecer o latim é muito importante para os botânicos e demais interessados em plantas, pois muitas vezes a tradução de um nome científico pode revelar características da planta em questão, sejam elas visíveis ou não. No caso da sinonímia *Heteropterys aphrodisiaca* Machado (conhecida popularmente como nó-de-cachorro), não apenas seu epíteto específico – *aphrodisiaca* – denota seus efeitos afrodisíacos, mas também seu nome popular remete à mesma atividade, pois este nome se refere ao formato de sua raiz longa e com repetidos estrangulamentos, cuja aparência lembra um pênis canino após o coito.

Existem, ainda, plantas cujo nome popular é igual ao nome fantasia de medicamentos sintéticos, caso da *Dianthera pectoralis* (Jocq.) J.F. Gmael (nomes populares: anador ou novalgina), usada na medicina popular como antitérmica e analgésica. Os medicamentos Anador® e Novalgina® possuem indicação analgésica e antipirética. Outra planta, a *Alternanthera ramosissima* (Mart.) Chodat (nomes populares: terramicina/penicilina), usada como antibiótico, faz menção aos medicamentos Terramicina® e Penicilina®, indicados como antibióticos. Estes são apenas alguns exemplos, mas outras plantas têm estas peculiaridades (vick, cibalena, figatil, merthiolate, insulina, entre outras).

## Mas qual ou quais os problemas quando se utiliza o nome popular?

O nome popular, também conhecido por nome vulgar ou na linguagem técnica como vernáculo popular, não possui regra e, por isso, não é universal. Capim-limão em inglês é *lemongrass*, e alecrim é *rosemary*. Estão em itálico por estarem escritos em outra língua, assim como o nome científico, que é escrito em latim.

Há plantas com muitos nomes populares e alguns deles são utilizados como referência para diferentes plantas. Importante alertar que não há nome popular certo ou errado, justamente porque ele não é universal.

A variação pode ser regional, como acontece inclusive com plantas comestíveis. Mandioca, em algumas regiões, é aipim ou macaxeira. Abóbora é jerimum. Mexerica-rio é bergamota. Mandioquinha-salsa pode ser batata-baroa.

Porém, existem algumas regras para a grafia dos nomes populares. Assim, eles devem ser escritos com letra minúscula, salvo em nomes próprios, e deve-se utilizar hífen se forem nomes compostos.

## Vamos aos exemplos

A espécie *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf., dependendo da região, é o capim-Santo, o chá-de-estrada, o capim-limão, a erva-cidreira-de-folha, o cidrão ou o cidró. Na Figura 1, vemos as variações regionais dos nomes do *C. citratus* que poderemos encontrar.

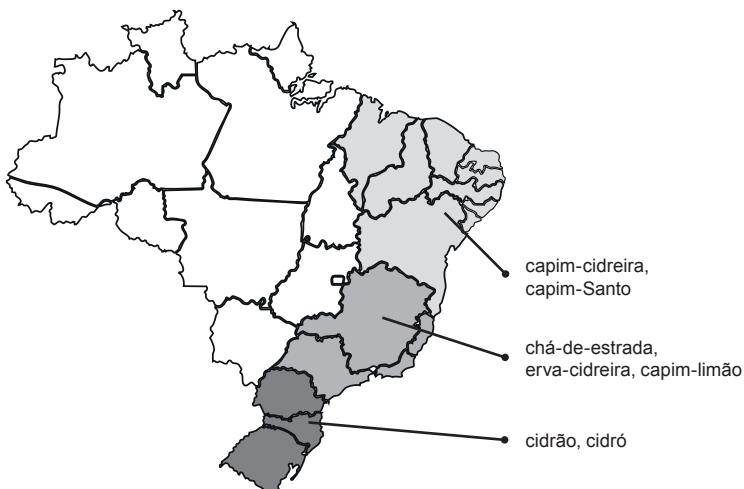


Figura 1 – Uma espécie (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.) com muitos nomes populares

Da mesma forma, a espécie *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clements pode ter diversos nomes populares dependendo da região do Brasil: mastruz ou mastruço (na região Norte), erva-de-Santa-Maria (nas regiões Sudeste e Sul) e caanema, “erva fétida” na língua tupi (em Ilhabela, SP).

As plantas medicinais condimentares não possuem muitas variações entre os nomes populares. A maioria denomina *Rosmarinus officinalis* de alecrim e poucos de rosmaninho. Tomilho, sálvia, orégano e manjerona quase sempre são assim denominados. Com esses, há pouca discussão em uma conversa.

Da mesma forma que uma única espécie pode ser conhecida por diferentes nomes populares no território brasileiro, o contrário também ocorre, ou seja, várias espécies diferentes podem ter um mesmo nome popular. É o caso da erva-cidreira. Dependendo do local, podemos encontrar as seguintes espécies com este nome popular: *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br., *Melissa officinalis* L. e *Cymbopogon citratus* DC. Veremos mais adiante como isso pode causar problemas de saúde pública.

Porém, quando se indica as plantas medicinais apenas pelos seus nomes populares, muitos problemas podem ocorrer. Um exemplo é a planta erva-de-São-João, cuja espécie estudada e com comprovada ação antidepressiva é a *Hypericum perforatum* L., que ocorre na Alemanha, e que está na composição de vários fitoterápicos pelo

mundo. No Brasil, uma outra planta, também conhecida como erva-de-São-João, é a espécie *Ageratum conyzoides* L. O uso popular principal dessa planta é para cólica infantil. Passou a ser referida como antidepressiva depois que aquela planta alemã, com o mesmo nome popular que ela, ganhou fama. Recentemente, revelaram que a *Ageratum conyzoides* também possui o alcaloide pirrolizidínico, hepatotóxico, sendo proibido pela Anvisa seu uso como Produto Tradicional Fitoterápico. Estas duas espécies nem são parecidas, mas como possuem um mesmo nome popular, uma parte da população brasileira a tem utilizado como antidepressiva em virtude da confusão gerada por terem o mesmo nome popular.

O mesmo ocorre com a espinheira-Santa, planta nativa do nosso território, cuja espécie estudada, e que deu origem a vários fitoterápicos no Brasil, é a *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek. Ocorre que outras espécies, como a *Zollernia* spp. e a *Sorocea* spp., são comercializadas na forma de droga vegetal no lugar dela, já que possuem “espinhos” na margem de suas folhas similares àquelas da verdadeira espinheira-Santa.

E quanto ao boldo? Muitas pessoas se referem a esta planta como sendo apenas uma espécie, no entanto, existem pelo menos seis espécies de boldo no Brasil: *Titonia diversifolia* (Hemsl.) A.Gray, *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng., *Plectranthus neochilus* Schltr., *Gymnanthemum amygdalinum* (Del.) Sch.Bip. ex Walp., *Peumus boldus* Molina e o *Plectranthus barbatus* Andrews. Destas, apenas as últimas três constam na lista da Anvisa. Ou seja, apenas essas três contam com estudos suficientes para que possamos utilizá-las de forma segura, segundo a Anvisa, e cada qual possui usos e contraindicações específicas.

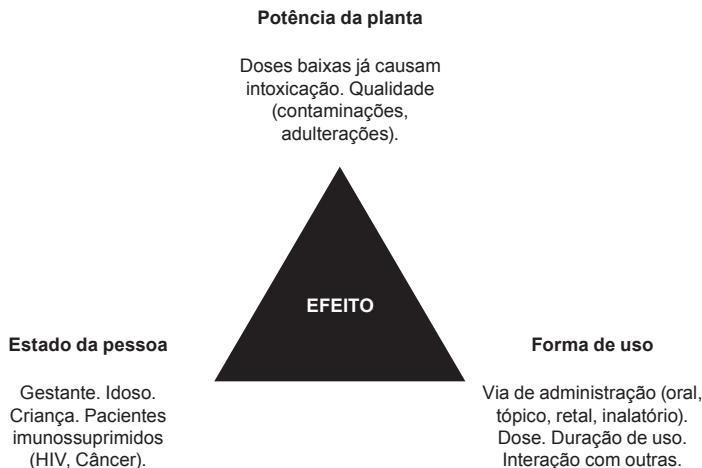
Assim como nos exemplos acima, muitos outros são verificados no território brasileiro. Isso pode gerar casos de reações adversas e riscos no consumo dessas plantas. Vamos nos aprofundar neste assunto mais adiante.

Será que as plantas medicinais podem oferecer riscos? Podem trazer toxicidade? A resposta é sim!



Vamos conhecer um pouco sobre esse outro lado das plantas medicinais?

Quando falamos do uso de uma planta medicinal, temos que levar em conta sempre os três pilares do triângulo a seguir:



Isto porque a planta não é medicinal ou tóxica sozinha. Imagine que uma pessoa utilize a planta confrei (*Symphytum officinale* L.) como um emplastro para fechar feridas. Este é um medicamento muito poderoso, de fato! Mas e se a mesma pessoa utilizar essa planta via oral, e durante alguns dias? Ela poderá desenvolver uma intoxicação no fígado, podendo inclusive levá-la à morte. A planta e a pessoa são as mesmas, o que muda? O pilar “forma de uso” no triângulo acima. Nesse caso, a via tópica da planta (aplicação sobre a pele) é favorável, mas a via oral, não! Vamos conhecer um pouco dos tipos de eventos adversos que uma planta e/ou droga vegetal e até mesmo um fitoterápico podem gerar?

## Eventos adversos a medicamentos

Um evento adverso é aquele não esperado que ocorre por uma intervenção relacionada à utilização de medicamentos.<sup>316</sup> Antes de conhecermos seus tipos, vamos entender por que eles ocorrem e algumas das principais justificativas para o uso inadequado de plantas medicinais ou de seus derivados:

- Automedicação – Muitas pessoas realizam a automedicação com plantas medicinais ou seus derivados, o que é complicado pois a pessoa pode achar que o sintoma está relacionado a uma doença, mas ela pode estar sendo acometida por outra doença. Uma tosse, por exemplo, pode ser sintoma de várias doenças, uma simples gripe ou um problema mais grave nos pulmões. O tratamento inadequado, quando por automedicação, poderá contribuir para a piora da doença, pois além de não resultar na cura, a doença poderá se intensificar. Quem determina a que doença corresponde o sintoma é o profissional da saúde;
- Dá certo para mim, logo vou ensinar para outros – Apesar de ser importante a pessoa comentar sobre o sucesso quando utilizou uma planta para cura de sua doença, não se deve generalizar, pois há diferenças importantes entre as pessoas quanto ao efeito da planta. Há, inclusive, pessoas alérgicas a determinados princípios ativos ou plantas. Assim como acontece com medicamentos sintéticos, a prescrição deverá ser específica;
- Falta de padronização (qualidade, contaminação ou adulteração) – Tanto no uso de plantas *in natura* quanto da droga vegetal, há possibilidade de muita variação dos princípios ativos, em razão, por exemplo, do horário ou da estação do ano em que a planta é colhida, se foi cultivada na sombra ou a pleno sol e se sofreu estresse hídrico. Quando se trata de fitoterápicos, por serem produzidos utilizando as boas práticas de fabricação e com bula indicando composição e doses, não ocorre essa variação, mas, como já observado, a prescrição deverá ser feita por profissional da saúde habilitado. É grande a possibilidade de contaminação ou até mesmo de adulteração quando se compra plantas ou suas partes secas a granel;
- Confusão na identificação das plantas (nomes populares) – Como já detalhado, é comum o uso de plantas medicinais pelo nome popular, o que tem como consequência erros que comprometem o tratamento ou até mesmo podem causar intoxicações e outros eventos adversos;
- Ação sinérgica/antagônica (interação com outras plantas/ drogas) – A biodisponibilidade e a interação medicamentosa podem ocorrer entre as plantas medicinais e os medicamentos sintéticos, ou entre as plantas medicinais e os alimentos.

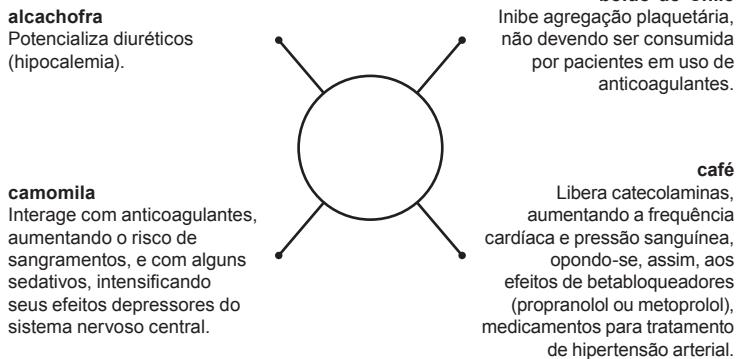
## Tipos de eventos adversos

Os eventos adversos podem ser de vários tipos: interação medicamentosa, desvio de qualidade, reação adversa, intoxicação, erro de medicação e inefetividade terapêutica. A seguir, vamos exemplificar alguns desses tipos de eventos adversos:

### Interações medicamentosas

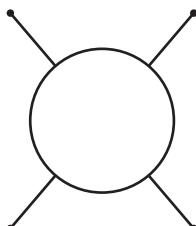
As interações ainda são pouco consideradas quando se utiliza plantas medicinais, mas elas podem alterar o efeito se administrada com outro medicamento, tanto de origem vegetal quanto os sintéticos, ou com um alimento.

Muitas das interações podem ser maléficas ao organismo, mas algumas podem contribuir para o sucesso no tratamento. Os esquemas abaixo apresentam algumas interações medicamentosas.



**canela**

Termogênico e regulador de insulina, tem risco de interação com hipoglicemiantes e, em alguns casos, provoca aumento da pressão arterial.

**cáscara-sagrada**

Laxante, pode provocar deficiência de K com uso prolongado e se ingerida com diuréticos. Com antiarrítmicos, como digoxina, pode potencializar arritmias e aumentar a toxicidade digitálica (intoxicação).

**chá-verde**

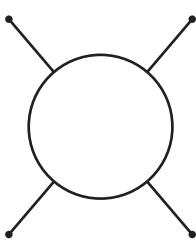
Por conter cafeína, diminui absorção de ferro e pode ter leve interação com hipoglicemiantes e álcool; moderada com Cimetidina, Adenosina e Dipiridamol; e grave com Efedrina.

**espinheira-Santa**

Interação com álcool, erva-cidreira e depressores do sistema nervoso central, potencializando seus efeitos sedativos.

**guaco**

Pode interagir com alguns antibióticos (tetraciclinas, cloranfenicol, gentamicina, vancomicina e penicilina) e anticoagulantes, potencializando seus efeitos.

**gengibre**

Com anticoagulantes, aumenta riscos de hemorragia; com antiarrítmicos, pode interferir em seus efeitos. Pode ainda diminuir os níveis de açúcar no sangue, aumentando efeitos de hipoglicemiantes e de insulina.

**ginseng**

Não deve ser consumido concomitantemente à ingestão de anticoagulantes nem de inibidores de monoamina oxidase (IMAOS) usados em tratamentos para depressão, pois potencializa seus efeitos.

**erva-mate**

Pode interagir com anti-hipertensivos (atenolol) e calmantes (lorazepam, clonazepam, bromazepam), reduzindo seus efeitos.

Outro exemplo interessante é a erva-de-São-João que, quando utilizada com medicamentos que evitam a rejeição de um órgão transplantado, ou quando utilizada juntamente com contraceptivos, provoca: rejeição do órgão e gravidez, respectivamente! Isto porque esta planta age no sistema do Citocromo P450 (que é um complexo de proteínas presentes no fígado), impedindo que os medicamentos sejam absorvidos pelo organismo.

Um outro exemplo envolve pacientes idosos, geralmente denominados “pacientes polifarmácia”, pois utilizam muitos medicamentos diariamente para controlar pressão, diabetes e colesterol.

Estes medicamentos podem sofrer interação com plantas medicinais, tal como no exemplo da erva-de-São-João, já que praticamente não existem estudos sobre a ação dessas plantas no Citocromo P450! Num estudo recente, publicado por um dos autores desse capítulo,<sup>317</sup> é apresentado o relato de uma idosa que utilizava um medicamento sintético para controlar a diabetes. Porém, ao introduzir a planta yakon [*Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H.Rob] na sua dieta de forma contínua e com a intenção de controlar a diabetes, provocou o aumento dos sintomas da diabetes e teve que ser atendida em Pronto-Socorro. Já um exemplo de interação positiva observado nessa publicação foi a de um idoso que controlava sua pressão arterial alta com medicamento sintético, porém, como este foi deixando de fazer efeito ao longo do tempo, resolveu introduzir a planta hibiscos (*Hibiscus sabdariffa* L.) na sua dieta de modo sistemático. Segundo o idoso, a introdução desta planta no tratamento com o medicamento sintético reestabeleceu a sua pressão. Ou seja, a planta + o medicamento sintético geraram uma interação positiva para regular a pressão desse idoso.

## Desvio de qualidade

E se formos obter as drogas vegetais do comércio, será que é seguro? Se pudermos obter a planta *in natura*, considerando todos os conhecimentos apresentados acima, tanto melhor! Mas e quando não temos a planta *in natura*? Devemos procurar obter o produto de um fornecedor de confiança. Mas afinal, o que significa isso? Significa que a droga vegetal deve vir em embalagens contendo os seguintes dados sobre a planta: i) nome popular; ii) nome científico; iii) parte da planta a ser utilizada; iv) registro na Anvisa; v) nome do fabricante com CNPJ e endereço; vi) nome do farmacêutico responsável; vii) número do lote; e viii) prazo de validade. Não compre as drogas disponíveis nas ruas ou nos comércios sem estas informações no rótulo da embalagem, pois elas podem estar com fungos e bactérias em quantidades além do permitido pela Farma-copeia brasileira, trazendo riscos à saúde.

Desenvolvemos um estudo onde observamos mais de 80% das drogas comercializadas nas ruas de Diadema estavam com fungos e bactérias naquela condição mencionada acima, além disso, 47% delas não eram as plantas descritas nos rótulos.<sup>318</sup> Sem contar a contaminação por pelos de ratos e restos de insetos. Ou seja,

este tipo de “produto” não poderia ser comercializado nas ruas e/ou comércios formais como medicamento, pois se trata de um problema de saúde pública!

Um outro problema de desvio de qualidade é o que mencionamos anteriormente sobre a espinheira-Santa. Muitas vezes, essa droga vegetal é comercializada em lojas de manipulação, porém, qual das espécies está sendo comercializada? A *Zollernia* spp. ou a *Sorocea* spp.? Ou a *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek, que foi estudada e tem registro na Anvisa? Como saber? Daí a necessidade de verificar todas aquelas informações que devem vir nos rótulos das embalagens, descritas acima.

## Reação adversa

Quando o medicamento é utilizado para a finalidade e a dose recomendadas na bula e, mesmo assim, surge um efeito inesperado, este é considerado uma reação adversa (RA). No caso das plantas medicinais, é difícil admitir que se trata de uma RA, já que não temos bula para elas! Porém, no caso dos fitoterápicos, temos. Vejamos dois exemplos de RA observadas em fitoterápicos.

O *Boletim Psicosavi*, criado pelo professor Carlini no começo de 2000, traz vários exemplos de reações adversas a medicamentos psiquiátricos. Dois deles envolveram o fitoterápico Pasalix®, a base de *Passiflora incarnata* L., *Crataegus oxyacantha* L. e *Salix alba* L. Os relatos dos pacientes que utilizaram este medicamento revelaram casos de síndrome das pernas inquietas e perturbação do sono com pesadelos e sono não reparador. Ou seja, trata-se de um medicamento para ansiedade e insônia, e as RA que provocou não eram definitivamente esperadas!

## Intoxicação

É considerada intoxicação quando a dose utilizada de um medicamento é superior àquela recomendada na bula. Aqui também é difícil avaliar a intoxicação no caso das plantas, já que normalmente não se sabe a dose ao certo, pois elas não vêm com bula! Vejamos, então, um exemplo de um outro fitoterápico para explicar a intoxicação.

Naquele mesmo *Boletim Psicofavi*, referido acima, foi relatado um caso de intoxicação por uma mulher que utilizou o fitoterápico Hemovirtus®, utilizado para um caso de hemorroide. Este fitoterápico vem com um aplicador descartável retal, portanto o paciente deve encaixar esse aplicador ao tubo da pomada e apertá-la para que penetre no reto. No entanto, qual é a dose? Parece razoável imaginar que, dependendo da dor, doses superiores ou inferiores do fitoterápico serão utilizadas. E foi o que ocorreu com a mulher que, utilizando uma grande dose, teve alucinações, boca seca, visão turva e fala pastosa, e precisou ser internada em Pronto-Socorro. Isto porque entre as substâncias presentes no medicamento estava a *Atropa belladonna*, uma planta com reconhecida atividade alucinógena, dependendo da dose e da via de administração. Este é um exemplo de intoxicação, muito embora na bula não tivesse indicação de uma dose certa. Teria se fosse um supositório com dose controlada. De qualquer forma, fica claro como podemos ter uma intoxicação utilizando doses altas de uma determinada planta.

## Inefetividade terapêutica

Além das interações que podem ocorrer, muitas vezes o medicamento à base de vegetais pode não ter o efeito desejado, por causa de sua não biodisponibilidade para atuar no organismo. A biodisponibilidade dos princípios ativos depende de vários fatores. Por exemplo: pessoas cuja microbiota intestinal é saudável tendem a ter respostas mais eficientes aos princípios ativos.

Outro exemplo já bem discutido é com relação à cúrcuma (*Curcuma longa* L.). Quando é consumida, o fígado a reconhece como um elemento estranho e trata de impedir que entre na circulação sanguínea, isto é, impede que manifique suas atividades farmacológicas. A cúrcuma só consegue se tornar biodisponível quando se adiciona, por exemplo, uma pequena quantidade de pimenta-do-reino (*Piper nigrum* L.). A piperina da pimenta-do-reino é a responsável pela melhora da disponibilidade da curcumina, principal substância medicinal da cúrcuma.



Por que, então, temos dificuldade em obter os relatos desses eventos adversos, já que poderíamos evitar que outras pessoas pudessem sofrer com eles?

- Muitas vezes, a população que usa plantas medicinais têm a cultura de “*o que vem da terra não faz mal*”.
- Geralmente, a população que usa plantas medicinais não consegue estabelecer uma relação de causa e efeito. Por exemplo, a frase “*Estou me sentindo mal hoje porque tomei aquela caipirinha ontem*” é comum de se ouvir, mas raramente se escuta “*Estou me sentindo mal hoje porque tomei aquele chá de boldo ontem*”. E, às vezes, pode ter sido, sim, por causa do boldo!
- A população que usa plantas medicinais não denuncia o evento adverso, caso perceba que se sentiu mal por ter utilizado a planta. Afinal, onde denunciar?
- Geralmente, essas plantas são utilizadas em associação com medicamentos sintéticos, receitados pelos médicos, que quase nunca sabem que seu paciente está usando a planta. Afinal, grande parte dos médicos é contra o uso de plantas, por isso o paciente tem medo de revelar o uso.

Fique atento ao uso das plantas medicinais e seus derivados. Use de forma racional e certamente sua saúde será beneficiada!

# O cultivo das plantas medicinais

*Marcos Roberto Furlan*



As pesquisas que comprovam a eficácia dos usos terapêuticos das plantas medicinais ocorrem em ritmo acelerado. Como consequência, o mercado dos fitoterápicos, medicamentos industrializados à base de plantas, tem crescido, principalmente nas duas últimas décadas.

No entanto, boa parte das plantas medicinais utilizadas no Brasil é obtida por meio do extrativismo. A maioria das plantas usadas nos medicamentos é importada, mesmo o país tendo uma das maiores biodiversidades de plantas, inclusive com potencial medicinal e alimentício.

Apesar deste panorama, são poucos os que produzem plantas medicinais no Brasil, inclusive em seus quintais, os quais, antigamente, abrigavam uma flora diversificada quanto aos usos. O cultivo dessas espécies, além de trazer benefícios na cura ou na prevenção de doenças, é também uma forma de lazer e de resgate do rico conhecimento de nossos antepassados sobre a flora.

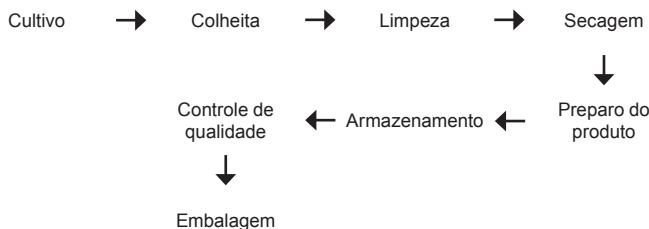
Para iniciar o plantio das espécies medicinais, alguns passos são importantes. A correta identificação é essencial, tema já abordado. Outro aspecto importante é quanto à produção dos princípios ativos nas plantas. Estas substâncias são produzidas, com algumas exceções, para defesa da planta. Portanto, para a planta ser medicinal, ela precisa de algum estresse, como o ataque de pragas, o excesso de calor, a falta de água e a incidência de raios ultravioletas, entre outros fatores. Com isto, uma planta medicinal não pode ser cultivada como uma planta que será usada como alimento.

Os aspectos climáticos têm muita influência, pois as variações de temperatura, de incidência de chuva e comprimento do dia, por exemplo, são fatores que provocam mudanças no metabolismo da planta, a ponto de alterar o tipo de substância a ser produzida ou reduzir o teor destas.

A forma de propagação deverá ser observada, pois, quando o plantio é feito por sementes, há maior probabilidade de variação de princípios ativos, enquanto no plantio por partes da planta (estacas de galho, rizomas e divisão de touceira, por exemplo), os descendentes terão características semelhantes à planta matriz e com pouca variação de princípios ativos entre eles.

Na etapa final do cultivo de plantas medicinais, a colheita deverá ser feita no momento em que ela produz maior teor de princípios ativos, e a secagem feita de forma que ocorra menor perda na concentração destas substâncias.

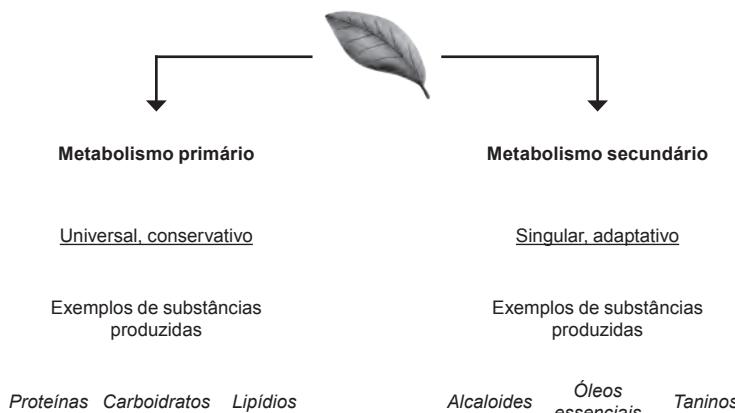
O esquema a seguir apresenta as etapas relacionadas ao cultivo de plantas medicinais.



## Por que a planta produz princípios ativos?

No interior dos vegetais, assim como em todos os seres vivos, há reações que são essenciais para que possam crescer, se manter e se reproduzir. Essas reações fazem parte do que se chama metabolismo. Nas plantas, ele pode ser dividido didaticamente em primário e secundário (ou especializado). No metabolismo primário, são produzidos lipídeos, proteínas, carboidratos, aminoácidos e ácidos nucleicos. Os objetivos dessas substâncias estão relacionados ao crescimento e ao desenvolvimento da planta.

O metabolismo primário é considerado universal, pois ocorre em todos os seres vivos, e conservativo, porque as substâncias que ele origina devem ser produzidas durante toda a vida do ser vivo. No metabolismo secundário, por sua vez, são produzidas substâncias que não são essenciais para que o vegetal complete seu ciclo de vida, mas possuem atividades como proteção contra pragas e atração de polinizadores, entre outras. O metabolismo secundário é adaptativo, pois tem como função adaptar o vegetal ao ambiente, e singular, porque cada grupo de plantas tem princípios ativos específicos. A Figura a seguir fornece alguns exemplos de substâncias produzidas pelos metabolismos.



Entre os inúmeros exemplos da função do princípio ativo da planta no ambiente, temos a erva-baleeira – *Cordia curassavica* (Jacq.) Roem. & Schult. –, planta medicinal que, além de ter seus usos comprovados na medicina, também tem sido utilizada na agricultura como atraente da broca que ataca frutíferas. Uma de suas substâncias, o alfa-pineno, reage com a frontalina (substância emitida pela fêmea da broca). Na reação, é gerado um feromônio que atrai o macho. A broca fêmea consegue se reproduzir e a erva-baleeira tem o benefício da polinização por esse inseto.

O capim-limão – *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf – é muito utilizado na apicultura para atrair abelhas e a citronela (*Cymbopogon winterianus* Jowitt ex Bor.) produz o citronelal, composto ativo que repele pernilongos. Algumas espécies de vegetais são consideradas daninhas por liberar substâncias no solo que inibem o desenvolvimento de outras plantas, fenômeno denominado por alelopatia.

Para as plantas medicinais, em termos de qualidade, o objetivo maior é o estudo do metabolismo secundário, pois por meio dele é que são produzidos os princípios ativos. É importante pontuar que, comparadas com as plantas com potencial medicinal, são poucas as que contam com estudos sobre seus componentes químicos e como atuam no organismo do ser humano, ou seja, sua ação farmacológica. A dificuldade destes estudos se deve principalmente às milhares de substâncias presentes na planta.

No entanto, há plantas amplamente estudadas, como a maria-sem-vergonha ou vinca – *Catharanthus roseus* (L.) G.Don –, que já possui dezenas de alcaloides determinados. De forma resumida, alguns dos principais grupos de princípios ativos e farmacológicos, assim como exemplos de suas ações e funções de algumas plantas ricas nestas substâncias, estão relacionados no quadro a seguir.

#### Princípios ativos e suas atividades farmacológicas

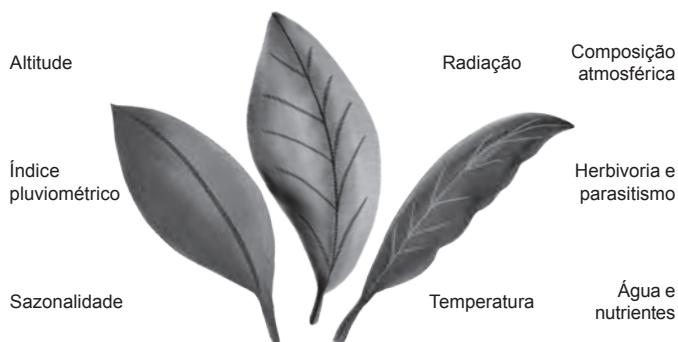
Grupo de princípio ativo	Exemplos de atividades farmacológicas	Exemplos de espécies
1. <u>Alcaloides</u>	analgésica, anestésica, calmante, sedativa	beladona ( <i>Atropa belladonna</i> L.) café ( <i>Coffea</i> spp) estramônio ( <i>Datura stramonium</i> L.) maracujá ( <i>Passiflora</i> spp)
2. <u>Bioflavonoides</u>	anti-inflamatória, antioxidante, proteção contra radiação ultravioleta	calêndula ( <i>Calendula officinalis</i> L.) camomila ( <i>Matricaria recutita</i> L.) erva-baleeira ( <i>Cordia curassavica</i> (Jacq.) Roem. & Schult.) macela ( <i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.)
3. <u>Glicosídeos cardiotônicos</u>	cardiotônica, tratamento de doenças do coração	dedaleira ( <i>Digitalis lanata</i> Ehrh.) espirradeira ( <i>Nerium oleander</i> L.)
4. <u>Mucilagens</u>	antiespasmódica, anti-inflamatória, laxante, cicatrizante	babosa ( <i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f) borragem ( <i>Borago officinalis</i> L.) tanchagem ( <i>Plantago major</i> L.)
5. <u>Óleos essenciais</u>	anestésica, antisséptica, bactericida, vermífuga	alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> L.) hortelãs ( <i>Mentha</i> spp) sálvia ( <i>Salvia officinalis</i> L.) tomilho ( <i>Thymus vulgaris</i> L.)
6. <u>Taninos</u>	adstringente, antidiarreica, vasoconstritora	barbatimão ( <i>Stryphnodendron adstringens</i> (Mart.) Coville) espinheira-Santa ( <i>Maytenus ilicifolia</i> Mart. ex Reissek) goiabeira ( <i>Psidium guajava</i> L.) pitangueira ( <i>Eugenia pitanga</i> (O. Berg) Nied.)

## Fatores que afetam os teores de princípios ativos

Tanto os fatores internos como os externos podem afetar o teor dos princípios ativos. Como exemplos de fatores internos podem ser citados o estágio de desenvolvimento ou as diferenças que ocorrem entre as variedades. A Figura apresenta os principais fatores externos que afetam os teores de princípios ativos. Importante destacar que cada um desses fatores pode ser o principal fator que estimula a produção de princípios ativos para cada espécie. Por exemplo, o ataque de besouros pode estimular a produção de alcaloides em pimentas do gênero *Capsicum* e o estresse hídrico pode estimular a produção de óleos essenciais em plantas aromáticas herbáceas.

### O que pode afetar os teores de princípios ativos

#### – Fatores externos



## Exigências climáticas e edáficas das plantas medicinais

Para a produção de plantas medicinais, o plantio na época indicada e no solo adequado são essenciais para a produção de plantas com o teor de princípio ativo desejado.

## Clima

Os principais fatores relacionados ao clima, e que devem ser levados em consideração para produções comerciais, são: altitude, temperatura, longitude e latitude. A temperatura é o principal para produções com o objetivo de fornecer plantas medicinais para a comunidade.

Com relação ao clima, podemos oferecer algumas dicas para auxiliar na escolha da espécie.

- A maioria das plantas produtoras de frutos suculentos é adaptada ao clima mais quente, como jurubeba e pimentas do gênero *Capsicum*.
- Também são adaptadas ao clima quente as espécies que têm nomes de origem indígena (caapeba, catuaba, jaborandi e poaia).
- Espécies que fornecem as flores como a parte medicinal, como calêndula e camomila, preferem clima ameno.

A altitude refletirá diretamente na temperatura, pois locais de altitude menor são mais quentes do que locais mais altos. Já a latitude irá refletir na quantidade de horas de luz e na temperatura.

Com relação às principais espécies aromáticas:

alecrim, camomila, capim-limão, manjerona, melissa, tomilho e sálvia, por exemplo, são originadas de latitudes entre 40 e 60°;



nessas espécies, maiores teores de óleo essencial são produzidos nestas latitudes;



nestas latitudes, os dias no verão são mais longos, se comparados com latitudes menores, condição que as plantas citadas preferem para florescer;



como não há regiões do Brasil com estas latitudes, muitas plantas aromáticas produzidas no país são de pior qualidade, se comparadas com as importadas;



e plantas de origem tropical ou subtropical recebem pouca ou nenhuma influência da latitude.

Essas informações são importantes apenas para produções comerciais, que visam obter maior valor de venda em função da concentração de princípios ativos. No entanto, em razão de o dia não ser longo o suficiente, algumas espécies do gênero *Mentha*, a *Lavandula angustifolia* Moench e a *Melissa officinalis* L. raramente florescem no Brasil, pois a latitude tem relação direta com o foto-período, isto é, com a quantidade de luz que uma planta necessita para realizar atividades como florescimento, germinação e produção de substâncias internas.

Com relação ao estresse hídrico, alguns resultados demonstram que os efeitos negativos nos teores de princípios ativos devem-se mais ao excesso de água do que à falta. Na produção de camomila, por exemplo, a irrigação no final do ciclo é reduzida ou interrompida para a planta produzir mais flores e estimular maior produção de óleo essencial.

## Solo

A correção do solo, ao contrário do clima, é possível e deve ser feita. A acidez do solo impede que a planta absorva nutrientes e alguns destes, como nitrogênio, fósforo e potássio, são essenciais para que ela complete seu ciclo de vida.

Algumas dicas que servem para a maioria:

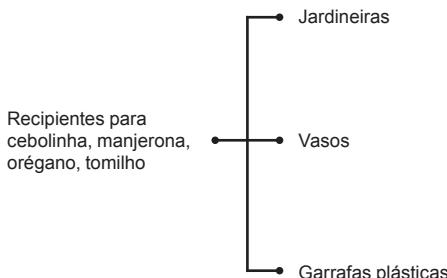
- solos argilosos não são recomendáveis para espécies cujo objetivo de cultivo é a extração de raízes, tais como: açafrão, bardana, cúrcuma, gengibre, yacon e zedoária;
- solos ricos em matéria orgânica são indicados para espécies que produzem muita massa foliar, como hortelãs, confrei, melissa, macelinha e poejo;
- poucas espécies, como o chapéu-de-couro, preferem solos encharcados;
- e apesar de solos mais escuros serem geralmente mais férteis, menos ácidos, e reterem mais água, são mais propícios à incidência de doenças, principalmente quando há excesso de irrigação.

# DICAS PARA PRODUÇÃO EM PEQUENAS ÁREAS OU PARA HORTAS COMUNITÁRIAS MEDICINAIS

No cultivo caseiro ou comunitário, é possível produzir quase todas as plantas medicinais, pois as variações no valor medicinal não trarão grandes prejuízos ao usuário. A primeira recomendação é escolher plantas que ocorrem na região, pois já é indicativo de que estão aclimatadas no local.

## Exigências para pequenas áreas

A maioria das plantas medicinais exige local onde incida pelo menos cinco horas de sol e que seja protegido de ventos frios e fortes. O solo deve ter boa drenagem para evitar encharcamento. É possível realizar o plantio em recipiente das espécies (Figura) que podem vir a servir como condimentos e como medicinais.



Para plantas cuja altura não ultrapasse 50 cm, como hortelãs, melissa, manjerona, orégano e tomilho, os recipientes devem ter pelo menos 20 cm de profundidade. No fundo do recipiente, deve haver furos para evitar encharcamentos; e sobre os furos deve ser colocada uma camada de pedras ou de cacos de telha, sendo a camada coberta com uma manta do tipo bidim.<sup>319</sup>

Alecrim, sálvia e muitas variedades de manjericão e de pimenta são exemplos de espécies com altura superior a 50 cm. Para estas, o recipiente deve ter altura de no mínimo um terço da altura da planta.

Outros fatores a serem observados na escolha do local são:

- Ser plano
- Proximidade de fonte de água para irrigação
- Próximo de um local onde serão guardadas as ferramentas
- Solo não muito argiloso (compactado) para que não seja difícil trabalhar

Mesmo em locais onde a iluminação é deficiente (com apenas 3 a 4 horas de sol), pode-se plantar em vasos espécies como hortelãs, manjericões, melissa, orégano, poejo e tomilho. Mas se a planta crescer rápido e com caule alongado, é sinal de que a iluminação não é suficiente.

Ventos devem ser evitados, pois provocam a derrubada das flores, dificultam a polinização, aumentam a dispersão de fungos e bactérias causadores de doenças nas plantas e aumentam a evaporação da água, entre outras consequências. Mas se não houver outro lugar para implantar o cultivo, improvise quebra-ventos.

O preparo do solo se resume a limpeza, revolvimento do solo, correção da acidez e adubação orgânica de plantio. As seguintes fases de preparo do local são:

colocar cerca, caso haja problemas de invasão por animais;



retirar entulhos e pedras, e, com rastelo, retirar o mato existente no local;



se a planta for tóxica, como aveloz, colocar cartaz alertando;



retirar as plantas concorrentes do local onde serão colocadas as plantas medicinais;



e se for plantar em canteiros, demarcá-los com estacas de madeira e barbante bem esticado. Cada canteiro deve ter no máximo 1,20 m de largura e o comprimento pode variar.

\* Importante: se o terreno for inclinado, mesmo que seja pequena a inclinação, o comprimento deve acompanhar o nível e canteiros só devem ser feitos para espécies anuais, isto é, que terão seu ciclo do plantio à colheita em até um ano.

## Sementeira

A sementeira é importante para reduzir os custos e para selecionar as melhores mudas. A cobertura da sementeira com sombrite, por exemplo, deverá ser realizada quando o local sofrer incidência direta de radiação solar e ataque de pássaros.

Vejamos algumas recomendações para fazer uma sementeira:

- ↓ Colocar o canteiro da sementeira fora da área de produção;
- ↓ adubar com 2,0 kg de composto ou 5,0 kg de esterco de curral curtidio;
- ↓ abrir sulcos na largura do canteiro, distanciados 15 cm uns dos outros e com 2 cm de profundidade;
- ↓ umedecer levemente o canteiro;
- ↓ distribuir uniformemente as sementes nos sulcos;
- ↓ não distribuir sementes em excesso (se as sementes forem muito pequenas, misture bem com areia antes do plantio);
- ↓ cobrir as sementes com um pouco de terra;
- ↓ molhar a terra de manhã e de tarde com regador;
- ↓ transplantar para o canteiro definitivo quando a muda tiver de 5 a 6 folhas;
- ↓ e descartar mudas frágeis ou danificadas.

## Formas de propagação de plantas medicinais

### Reprodução por sementes

A reprodução por sementes é também denominada de reprodução agâmica ou sexuada. Uma das dificuldades nessa forma de propagação é encontrar sementes no comércio, inclusive porque algumas plantas, como a melissa e algumas espécies de *Lavandula* (alfazemas), não geram sementes no Brasil. Outra dificuldade é a ocorrência de dormência em algumas espécies, principalmente em sementes com casca dura.

Quanto às plantas geradas na reprodução por sementes, o ciclo do plantio à colheita é maior quando comparado ao ciclo por propagação não sexuada, e pode haver muita variação de tamanho e de princípios ativos entre as plantas originadas de sementes obtidas de uma mesma planta.

Para a semeadura ou aquisição de sementes, vejamos algumas dicas:

- muitas sementes de plantas espontâneas não germinam no escuro, devendo ser plantadas bem próximo da superfície;
- para a maioria, a profundidade de semeadura é cerca do dobro do diâmetro da semente;
- sementes de frutos muito suculentos perdem rapidamente a germinação;
- compre sementes de empresas tradicionais, como importadoras de sementes, pois para garantir a qualidade das sementes, estas empresas armazenam as sementes em *freezer*;
- compre sementes de saquinhos ou latas que não tenham sido abertos.

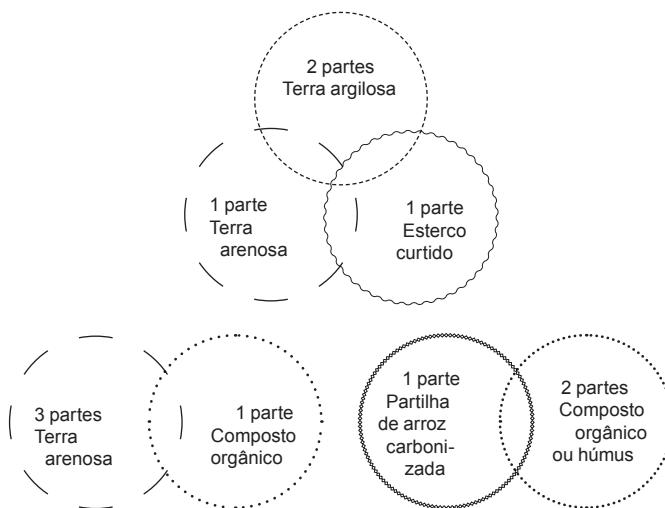
### Propagação vegetativa

Também denominada propagação assexuada ou agâmica. Consiste em reproduzir plantas por meio de partes da planta matriz, como partes do galho, folhas, rizomas ou raízes. Nesse método, o ciclo até a colheita é mais rápido; e as mudas obtidas são semelhantes à planta matriz.

Vejamos quais são as melhores condições para retirar mudas da maioria das espécies na propagação vegetativa.

- a melhor época para retirar as partes da planta que serão colocadas para enraizar ocorre no final do inverno ou no início da primavera;
- dia nublado é o ideal para obter as partes da planta;
- tirar partes de matriz sem sintomas de ataque de pragas ou de deficiência nutricional e não muito velhas;
- não tirar partes da planta matriz que esteja em fase reprodutiva, isto é, com flores, sementes ou frutos.

Após a coleta, as partes da planta para enraizamento deverão ser plantadas em recipientes utilizando-se um dos substratos indicados na ilustração. É importante não exagerar na proporção de composto orgânico, irrigar diariamente e manter as mudas em local sombreado.



As principais formas de propagação vegetativa são estaquia e divisão de touceira. Na estaquia de galho, recomenda-se utilizar a parte apical com 5 cm para espécies menores como hortelãs, melissa, orégano, manjerona, melissa e tomilho, e no máximo 20 cm de comprimento para alecrim, sabugueiro e urucum.

As estacas podem ser de ramos, de folhas ou de raízes. Estacas de raiz ou de rizoma são extraídas de raízes centrais e deverão conter uma ou mais gemas (olhos).

As estacas de galho são cortadas com tesoura de poda, na parte basal da planta, em forma de bisel (inclinado), junto da gema e reto no ápice. São deixadas apenas 1/3 das folhas. O plantio é feito em canteiros ou sacos plásticos, com terra preparada, deixando de fora 2/3 da estaca e enterrando o restante. Estacas também podem ser de folhas como em plantas do gênero *Kalanchoe*.

Na divisão de touceira, ocorre retirada da planta toda. Da planta são retiradas porções contendo parte aérea e raiz, que serão podadas, deixando respectivamente 5 a 10 cm (parte aérea) e 2 a 5 cm (raiz) de comprimento. Um exemplo de propagação por touceira é o capim-limão que, após ser retirado do solo, é dividido em mudas, e destas são retiradas as partes secas e com sintomas de doenças, e podada a parte aérea e radicular. No caso do capim-limão, da cebolinha e da citronela, por exemplo, as mudas podem ser armazenadas por 1 ou 2 dias antes do plantio.

## DICAS PARA A CONDUÇÃO DO CULTIVO

### Formas de plantio definitivo

Algumas culturas podem ser semeadas diretamente no canteiro ou em berços, necessitando apenas desbastar, isto é, retirar o excesso de plantas que nasceram. Ao semear, realizar o desbaste na linha, deixando o espaçamento correto entre as plantas na linha.

O transplante deverá ser feito em dia nublado ou após as 16 horas. Para facilitar a retirada das mudas, recomenda-se molhar bem a sementeira.

Plante as mudas em pequenos buracos, que podem ser feitos com a mão. Feito isto, comprima a terra em volta, para que fiquem bem firmes. Por fim, molhe-as.

Os berços são usados para plantas de maior altura, como alecrim, jurubeba e louro. As dimensões do berço dependem da altura da planta, podendo ser 20 x 20 x 20 cm (larguras, altura e profundidade) para alecrim e até 50 x 50 x 50 cm para louro.

## Correção da acidez

Se o solo for fértil, mas classificado como ácido, as adubações quase sempre serão em vão, pois a acidez do solo impede que este libere nutrientes para as plantas. Portanto, é necessário corrigir o solo, o que é chamado de calagem.

São sinais de solo ácido: mais claro e arenoso; forma poça d'água turva e há carrapichos, samambaia, sapé e capim-rabo-de-burro, por exemplo. A análise de solo em laboratórios seria o ideal, mas, para obter um bom resultado, e percebendo sinais de acidez, siga as seguintes recomendações: coloque um copo de calcário dolomítico por  $m^2$ , espalhando-o uniformemente e incorporando a uns 15 cm do solo. Embora este calcário só surta efeito após 2 ou 3 meses, é possível ir plantando, ou opte por espécies mais resistentes à acidez, como capim-cidreira, citronela e sapé-macho.

## Adubação no plantio

O ideal, assim como no caso da acidez, é ter como base a análise de solo para recomendar a adubação. Dependendo do material:

a) esterco: são utilizados estercos como os de bovinos e de galinhas. Para ser utilizado, deverá ser bem curtido, caso contrário poderá queimar as plantas. Após certificar-se de que está curtido, ele deverá ser bem misturado com a terra do canteiro. Como medida de precaução, recomenda-se esperar 20 dias para o plantio, aproveitando para retirar, neste intervalo, as plantas concorrentes.

Doses: 15 a 20 litros por  $m^2$  (esterco de bovinos) ou 5 litros por  $m^2$  (esterco de aves)

Vantagens:

- fornece nutrientes após a decomposição;
- melhora as características físicas do solo, principalmente com relação à retenção de água e porosidade;
- melhora as características biológicas do solo, tornando o ambiente mais favorável para a atividade e o desenvolvimento de animais e plantas minúsculas que degradam os nutrientes para as plantas.

Desvantagens:

- por serem usados em grandes quantidades, tornam onerosa sua utilização na horta quando não há possibilidade de doação;
- são deficientes em alguns minerais, tais como: fósforo, potássio, cálcio.

b) composto: o que se tem utilizado para complementar o esterco é a combinação eficiente de restos de vegetais e restos de animais, formando um adubo quase completo.

Exemplo de materiais para composto:

- restos de vegetais: serragem, restos de plantas (folhas, talos e bagaços, entre outros), restos de cozinha (pó de café ou chá);
- restos de animais: esterco, resíduos de frigoríficos (carne, sangue);
- resíduos secos de animais, tais como: cascas de ovos e ossos moídos, que devem fazer parte da camada correspondente aos resíduos vegetais;
- resíduos vegetais como torta de mamona, torta de algodão, folhas de amora e mandioca podem ser usadas na camada correspondente aos resíduos animais;

Dimensões: 1 m<sup>3</sup> (metro cúbico) chega a produzir 700 kg de composto. A altura não deve ultrapassar 1,5 m.

Proceder da seguinte forma:

- em um buraco no chão ou mesmo num caixote, adicionar matéria orgânica;
- esta matéria orgânica deverá ser alternada em suas camadas, isto é, uma camada de restos de vegetais de difícil fermentação (secos) e uma menos espessa (1/3 da outra) com restos orgânicos de fácil fermentação (resíduos animais);
- separar as camadas com uma fina camada de terra;
- sobre o monte formado, coloca-se uma camada de cal, evitando o mau cheiro e moscas, além de contribuir para diminuir a acidez do solo quando o composto for usado;
- manter a composteira sempre úmida (não encharcada) e de preferência coberta.

Passados dois dias, a pilha da compostagem deve esquentar, dando sinal de que iniciou o processo da fermentação. Após cerca de trinta dias, ela poderá ficar fria. Para ativá-la novamente, adicione mais resíduos de fácil decomposição.

Para verificar se a umidade está boa, pegue um punhado do composto e aperte. Se não retiver água entre os dedos é porque está seco, se sair fácil é porque está encharcado.

Quando está pronta, a compostagem fica escura, homogênea, fofa e com cheiro bom.

Doses: 2 a 3 kg do composto por m<sup>2</sup>.

## Quando irrigar

A água é essencial para o desenvolvimento das plantas, principalmente daquelas de crescimento rápido e com grande quantidade de massa verde. A seguir, fornecemos algumas regras gerais relativas à irrigação, tendo em vista que há diferença de exigência entre as plantas.

Havendo abundância de água, recomenda-se irrigar de manhã e à tarde, no início do desenvolvimento da planta, e depois reduzir segundo as necessidades da planta. Recomenda-se, ainda, nunca irrigar no horário de sol forte.

Como é vital a busca da sustentabilidade, deve-se evitar o desperdício de água. Algumas práticas como plantio em sistema de plantas companheiras e a utilização de palha entre as plantas podem impedir que o sol incida diretamente no solo, evitando a perda de umidade, diminuindo o aquecimento e possibilitando o aumento dos intervalos entre as regas.

As regas podem ser feitas com regador, mangueira ou aspersores. Caso haja necessidade de economizar água e regar no máximo uma vez por dia, siga os seguintes conselhos:

- folhas de plantas mais sensíveis, quando murchas ou caídas, indicam necessidade de rega;
- uso de cercas vivas diminui a evaporação da água;
- solos com bom teor de húmus seguram mais a água, sem compactar, como ocorre com solos argilosos;
- cobertura morta com palha de arroz ou serragem, por exemplo, diminui a evaporação de água;
- a terra nos canteiros deve estar mais fofa.

A irrigação deve ser feita de acordo com a necessidade de cada espécie, podendo ser manual ou mecanizada, por aspersão ou gotejamento (pouco usada). Deve-se evitar horários de sol a pino ou de calor extremo, irrigando preferencialmente no período da manhã, antes das 9 horas e depois de seco o orvalho.

## Dicas para evitar pragas

Para evitar pragas, algumas sugestões:

- selecionar a área de cultivo utilizando espécies adaptadas ao local;
- não introduzir plantas com pragas na área de cultivo;
- evitar locais úmidos para o cultivo, exceto quando a espécie exigir umidade;
- desinfecção das mãos e das ferramentas;
- limpeza das plantas, retirando insetos como cochonilhas e lagartas;
- usar material propagativo sadio e variedades resistentes;
- plantar na época certa;
- eliminar plantas doentes;
- podar e enterrar as partes atacadas;
- realizar rotação e consorciação de culturas;
- evitar monoculturas muito extensas;
- corrigir a acidez e realizar adubação adequada.

## Colheita

A colheita é a etapa final no campo. Para ser bem-sucedida, deve ser feita com bastante rigor. Algumas dicas são:

- antes da secagem e após a colheita, não é recomendável lavar as partes colhidas, exceto na época quente e seca ou se houver um secador. Para limpar as plantas que estiverem muito sujas, lave com um jato de água suave um dia antes da colheita;
- no caso das plantas aromáticas, a colheita é feita no início da floração;

- nas plantas perenes, fazer um corte alguns centímetros acima do solo, com uma tesoura de poda ou faca bem afiada. Pode-se colher a maioria duas vezes por ano, sendo a primeira colheita quando a planta tiver alcançado pleno crescimento;
- já as plantas anuais, que são aquelas cujo ciclo, inclusive a morte, ocorre no mesmo ano, deve-se arrancá-las totalmente, pois não irão rebrotar;
- deve-se escolher dias secos e ensolarados e não colher com chuva ou vento. Como cada planta se desenvolve de modo diferente, é necessário conhecer seus ciclos de vida, para escolher o momento certo de colheita. A parte a ser utilizada deve ser colhida na época em que apresentar maior teor de princípios ativos;
- evitar a retirada de todas as folhas de um galho. Algumas plantas, como a espinheira-Santa, só podem sofrer colheita de 50% da parte aérea por corte;
- para a colheita de raízes, escolher as superiores ou as mais próximas da superfície. Em algumas espécies produtoras de raízes, como a cúrcuma e a zedoária, a parte aérea murcha na época em que estão completamente maduras;
- a parte aérea deve ser colhida logo de manhã, após o orvalho secar, e as raízes, no final da tarde;
- raízes e rizomas são colhidos no início da primavera ou do outono;
- caules lenhosos são colhidos no inverno ou no outono, quando perdem as folhas;
- flores ou sumidades floridas devem ser colhidas com 2 cm de pedúnculo, pela manhã e no início da floração, antes que se abram totalmente;
- frutos são colhidos no início da maturação (aqueles que caem espontaneamente) ou quando estão completamente maduros, no outono;
- sementes são colhidas quando estão maduras;
- cascas são colhidas antes de a planta brotar novamente, geralmente na primavera;
- folhas são colhidas sem o pecíolo, no início da formação das flores;
- para aumentar a massa foliar de manjericões e boldo-da-terra, por exemplo, deve-se retirar as flores;
- plantas herbáceas na altura das primeiras folhas.

Estas recomendações não servem para todas as plantas, pois há várias exceções, por exemplo:

- as sementes de algumas espécies como o funcho devem ser colhidas antes da completa maturação por causa da queda espontânea das sementes;
- as sumidades floridas da camomila são colhidas em plena floração;
- alguns estudos concluíram que a colheita do alecrim deve ser realizada após a floração e a do manjericão próxima da hora do almoço.

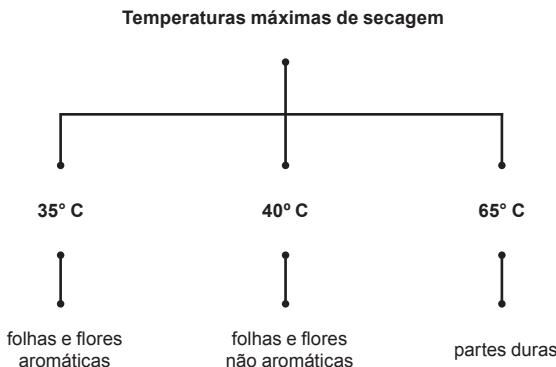
Caso seja possível, antes da secagem, é recomendável:

- eliminar fragmentos de outras plantas que se misturaram às partes desejadas;
- escolher as partes vistosas, inteiras, limpas que não tenham sido atacadas por pragas;
- evitar que as partes colhidas se sujem de terra;
- verificar se não há larvas ou insetos;
- não apertar ou machucar a planta para que não murche;
- secar o mais rapidamente possível;
- tomar cuidado com plantas tóxicas, principalmente se a toxicidade ocorrer por contato.

## SECAGEM

A secagem é importante quando as plantas medicinais não são usadas frescas. Esse processo deve ocorrer o mais rápido possível, para reduzir a perda dos princípios ativos e preservar as plantas do ataque de fungos e bactérias.

O secador ou local onde ocorrerá a secagem deve ser internamente limpo, arejado, sem muita entrada de luz solar. Vejamos quais são as temperaturas máximas para a maioria das espécies medicinais.



A secagem pode ser feita por meio de calor natural ou artificial. Na secagem natural, as partes colhidas são colocadas sobre panos, ripados ou redes, em local arejado, sem umidade e abrigadas do sol.

A secagem artificial se dá em secadores especiais com temperatura controlada (entre 30° e 65°). Esse método de secagem é mais rápido e geralmente utilizado para grandes quantidades de plantas.

Outras dicas para seguir com relação à secagem:

- não revolver as folhas e flores, e não as secar ao sol;
- no secador, ter saídas para o ar quente;
- camadas de folhas, de flores ou de sementes devem ter no máximo 5 cm de espessura;
- no secador, secar uma espécie de cada vez;
- realizar a secagem logo após a colheita;
- se for utilizar prateleiras, deixar 30 cm de espaço entre cada uma;
- as partes colhidas têm que ser secas sobre superfície não compactada, isto é, sobre telas, sombrite ou ripado.

A secagem dura de 2 a 15 dias, dependendo do tipo de material, de secador e do local. As partes colhidas ficam com 1/3 a 1/4 do peso do material colhido. Importante esterilizar o material que será utilizado.

\* Equipamentos como tesouras de poda ou mesmo tesouras normais devem estar bem afiadas e esterilizadas em solução contendo uma colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água: flambar no fogo pode ser uma alternativa.

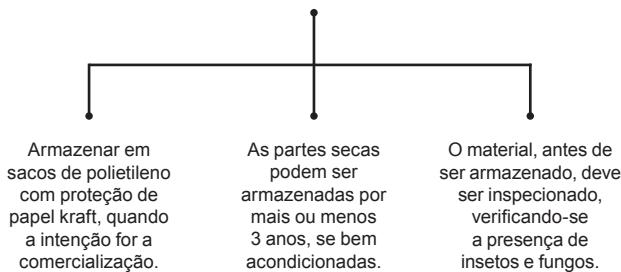
## ARMAZENAMENTO

Após a secagem, deve-se conservar as drogas ao abrigo da luz, do calor, do pó e dos insetos. A luz altera a cor das drogas vegetais. Por isso, é fundamental conservá-las em recipientes de metal, cerâmica, vidro escuro ou madeira, e nunca em recipientes de plástico ou transparentes.

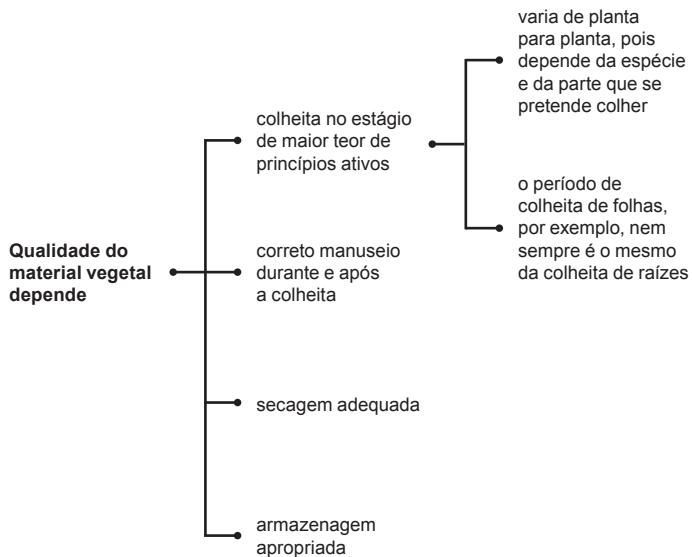
Os recipientes devem ser fechados hermeticamente para impedir que a umidade os altere. Devem ser guardados em locais ventilados, longe do calor e da poeira, pois estes facilitam o desenvolvimento de fungos e bactérias.

No material colhido, colocar etiquetas com o nome da espécie e a data da colheita. Vejamos agora outras dicas sobre o armazenamento.

### Dicas para armazenamento



Observações sobre a qualidade do material após a colheita, secagem e armazenamento:





# Notas e referências



# TERRITÓRIOS

## O projeto-piloto: Espaço Cultural Jardim Damasceno (Distrito da Brasilândia)

- 1 São Paulo, Decreto n. 49.607, de 13 de junho de 2008. Cria e denomina o Parque Linear do Canivete.
- 2 Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Regional Freguesias do Ó/Brasilândia, sub-prefeitura Freguesia do Ó/Brasilândia, “Histórico: conheça um pouco da história dos bairros da Freguesia do Ó e Vila Brasilândia”, em *Site da Prefeitura de São Paulo*, 30/05/2019.
- 3 Ibidem. Ver ainda Prefeitura Municipal de São Paulo, *Caderno de propostas dos planos regionais das subprefeituras: quadro analítico: Freguesia do Ó/Brasilândia* (Prefeitura de São Paulo, dez. 2016).
- 4 Prefeitura de São Paulo, *Caderno de propostas...*; Ana Beatriz Giovani; Cássio Yugo Abuno, Victor de Almeida Presser, *Formação de trabalhadores da construção civil: taipa de mão e autonomia na reforma do Espaço Cultural Jardim Damasceno. Indisciplinar*, v. 4, n. 1, 2018, p. 138-159.
- 5 Julia Hatakeyama Joia e colab., “Projeto SACI (Sonhar, Acordar, Contribuir e Integrar): formação para o trabalho de Educação em Saúde”, em *Distúrbios da Comunicação*, v. 29, n. 4, 2017, p. 782-792.
- 6 Prefeitura Municipal de São Paulo, *Caderno de propostas...*
- 7 Ibidem.
- 8 Ana Beatriz Giovani, Cássio Yugo Abuno, Victor de Almeida Presser. “Formação de trabalhadores da construção civil: taipa de mão e autonomia na reforma do Espaço Cultural Jardim Damasceno”. *Indisciplinar*, v. 4, n. 1, 2018, p. 138-159.

## Movimento de Moradia Povo em Ação (Cohab Jardim São Bento)

- 9 N. da E.: Alguns excertos deste capítulo foram adaptados de passagens do Trabalho de Conclusão de Curso de um de seus autores, Edna Pereira Matos, intitulado Os programas habitacionais desenvolvem a cidadania ou despertam o mercado imobiliário?, apresentado na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo como requisito parcial do curso Lato Sensu em Gestão de Políticas Públicas no Poder Legislativo, em 2018. O texto foi publicado em Cadernos do ILP, v. 1, n. 1-2, 2010, p. 62-78, disponível em: [https://www.al.sp.gov.br/repositorio/bibliotecaDigital/24368\\_arquivo.pdf](https://www.al.sp.gov.br/repositorio/bibliotecaDigital/24368_arquivo.pdf).
- 10 Maria da Glória Gohn, *História dos movimentos e lutas sociais: a construção da cidadania dos brasileiros* (São Paulo, Loyola, 1995), p. 15.
- 11 Ibidem.
- 12 Ibidem, p 107.
- 13 Jeanne Bisilliat-Gasdet, Zilmara Salvador e Rosemay Costhek Abílio, *Mutirão: utopia e necessidade* (São Paulo, DBA, 1990), p. 31.
- 14 Eduardo Bueno, “Guerra de Canudos”, vídeo, 14 min, no *canal Buenas Ideias*, 17/01/2018, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=f4DT0-gvs6c>.
- 15 Bezerra da Silva, “Eu sou favela”, 1995.

- 16 Isabel Ginters e Stacy Torres (org.), *Cartilha: reforma urbana já* (São Paulo, Instituto Pólis, 2016), p. 35.
- 17 Vladimir Lenin, *Um passo em frente dois passos à retaguarda* (Santos: Editorial Estampa, 1975), p. 248.
- 18 Folha de São Paulo, São Paulo, Grupo Folha, 05 ago. 1983, Diário. Disponível em <http://www.folha.uol.com.br/>.
- 19 Pe. Zezinho, "O povo de Deus", 1985.
- 20 Duduca & Dalvan, "Eta, espinheira danada", 1984.
- 21 Maria da Glória Gohn, *História dos movimentos e lutas sociais*.
- 22 Nabil Georges Bonduki, *Origens da habitação social no brasil: arquitetura moderna, lei do inquilinato e difusão da casa própria*, 7. ed. (São Paulo, Estação da Liberdade, 2017).
- 23 Anselm Grün e Levy Bastos (eds.), *Onde eu me sinto em casa: ... E encontro o equilíbrio e o bem-estar espiritual* (Petrópolis, Vozes, 2016), p. 16.
- 24 Maria Sílvia Barros Lorenzetti. "A questão habitacional no Brasil", Biblioteca Digital da Câmara dos Deputados, 07/2001, disponível em: <https://bd.camara.leg.br/bd/items/71661d7a-0180-4ba0-83d9-d8b375808378/full>.
- 25 Ana Carolina J. Nicolay. *Movimentos de moradia de São Paulo: a poesia que poderia ter sido*. TCC (São Paulo, FAU/USP, 2016).

## Uma muda muda tudo! Coletivo Paulo Freire (Bairro Guaianases/Lajeado)

- 26 Rodrigo H. Lopes, *Face Leste: revisitando a cidade* (São Paulo, Mitra Diocesana São Miguel Paulista, 2011), p. 105.
- 27 Ibidem.
- 28 Sheila G. Silva, *Negros em Guaianases: cultura e memória* (São Paulo, Educ, 2019).
- 29 Paulo Freire, *Pedagogia da Esperança* (São Paulo, Paz e Terra, 2000), p. 5.

## Ermelino Matarazzo e região têm uma bela história. Gratidão, padre Ticão, pelo legado e sua memória

- 30 Prefeitura de São Paulo, *Caderno de propostas dos planos regionais das subprefeituras: quadro analítico: Ermelino Matarazzo* (Prefeitura de São Paulo, dez. 2016).
- 31 Pasquale Petrone, "A cidade de São Paulo no século XX", em *Revista de História*, v. 10, n. 21-22, 1955, p. 127-170; Victoria Lustosa Braga e Martin Jayo, "A memória política de Ermelino Matarazzo: lutas populares e ação coletiva em um bairro da Zona Leste de São Paulo", em *Ponto Urbe*, v. 31, n. 2, dez. 2023, p. 1-22.
- 32 Maria Luiza Marcílio, *História da escola em São Paulo e no Brasil* (São Paulo, Imprensa Oficial, 2005); *Paulo Fontes, Um nordeste em São Paulo: trabalhadores migrantes em São Miguel Paulista (1945-66)*, (São Paulo, FGV, 2008).
- 33 Adriana Santiago Rosa Dantas e Graziela Serroni Perosa, "Expansão escolar na periferia de São Paulo: o caso de Ermelino Matarazzo", *Revista Confluências Culturais*, v. 1, n. 1, 2012, p. 20-28.
- 34 O CCI – Leste será inaugurado pelo governo municipal posteriormente.

## EMEF Senador Milton Campos abre as portas para a comunidade (Jardim Icaraí)

- 35 Paulo Talarico, "População em São Paulo por distrito: zona leste perde moradores e zona sul ganha", *Agência Mural*, 25/03/2024.
- 36 Prefeitura Municipal de São Paulo, Secretaria Regional Freguesia do Ó/Brasilândia, subprefeitura Freguesia Brasilândia, "Histórico: Conheça um pouco da História dos bairros da Freguesia do Ó e Vila Brasilândia", 30/05/2019.
- 37 Prefeitura de São Paulo, "Caderno de propostas dos planos regionais das subprefeituras: quadro analítico: Freguesia do Ó/Brasilândia" (Prefeitura de São Paulo, dez. 2016).

## PLANTAS

### Saberes, pessoas e afetos das plantas

- 38 Canal Canteiros Periféricos, disponível em: <https://www.youtube.com/@canteirosmedicinaisperifericos/featured>; playlist dos relatos, disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=1\\_gmXJa6Sc0&list=PLaOYttk2Wqnamh8nrDdMShqCoYcXJY5-Z](https://www.youtube.com/watch?v=1_gmXJa6Sc0&list=PLaOYttk2Wqnamh8nrDdMShqCoYcXJY5-Z)

#### Carqueja

- 39 Enrique Aguilar e colab., "Etnobotánica, fitoquímica y farmacología de especies del género *Baccharis* (Asteraceas) utilizadas como plantas medicinales en el departamento de Ayacucho", em *Ciencia e Investigación*, v. 10, n. 1, 2007, p. 13-19.
- 40 Ana Lúcia T. G. Ruiz e colab., "Farmacología e toxicología de *Peumus boldus* e *Baccharis genistelloides*", em *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 18, n. 2, jun. 2008, p. 295-300; Liandra de Souza Oliveira e colab., "Toxicological potential and quality study of *Baccharis genistelloides* marked in Campina Grande-Paraíba free herbs and fairs", em *Research, Society and Development*, v. 9, n. 47, 2020, p. e123942939.
- 41 Gustavo Heiden, "Baccharis", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 42 María José Abad e colab., "Antiviral activity of Bolivian plant extracts", em *General Pharmacology: The Vascular System*, v. 32, n. 4, 1991, p. 499-503; Eduardo Gonzales e colab., "Gastric cytoprotection of Bolivian medicinal plants", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 70, n. 3, 2000, p. 329-333.
- 43 Alejandrina María Llaure-Mora e colab., "*Baccharis genistelloides* (Lam.) Pers. 'carqueja': a review of uses in traditional medicine, phytochemical composition and pharmacological studies", em *Ethnobotany Research and Applications*, v. 21, 2021, p. 1-37.
- 44 Jorge R. Alonso, "Tratado de fitomedicina: bases clínicas y farmacológicas", em: *Tratado de fitomedicina: bases clínicas y farmacológicas* ([S.I.], Isis, 1998, p. 1039-1039); Anvisa, *Instrução Normativa nº 159*, de 1º de julho de 2022 (Brasil, Ministério da Saúde, 2022).
- 45 Liandra de Souza Oliveira e colab., "Toxicological potential..."; Alejandrina María Llaure-Mora e colab., "*Baccharis genistelloides* (Lam.) Pers. 'carqueja'..."; Aloisio Fernandes Costa, *Farmacognosia*, 2. ed., vol. 2 (Lisboa, Fund. Calouste Gulbenkian, 1978), p. 10; Maria Thereza L. de Arruda Camargo, *Medicina popular: aspectos metodológicos para pesquisa Componentes medicinais de origem vegetal, animal e mineral* (São Paulo, Almed, 1985); Mario Bernardo-Filho e colab.,

- “Evaluation of potential genotoxicity of stannous chloride: inactivation, filamentation and lysogenic induction of *Escherichia coli*”, em *Food and chemical toxicology*, v. 32, n. 5, mai. 1994, p. 477-479; Suzana de F. Melo e colab., “Effect of the *Cymbopogon citratus*, *Maytenus ilicifolia* and *Baccharis genistelloides* extracts against the stannous chloride oxidative damage in *Escherichia coli*”, em *Mutation research/genetic toxicology and environmental mutagenesis*, v. 496, n. 1-2, set. 2001, p. 33-38.
- 46 Elsie M. Kupfer, “Anatomy and physiology of *Baccharis genistelloides*”, em *Bulletin of the Torrey Botanical Club*, v. 30, n. 12, 1903, p. 685-696.
- 47 Ibidem.
- 48 Anvisa, *Decreto nº 17.509*, de 4 de novembro de 1926, aprova a 1<sup>a</sup> edição da Farmacopeia brasileira (Brasil, Ministério da Saúde, 1926).
- 49 Anvisa, *Resolução da diretoria colegiada RDC Nº 2019*, de 22 de dezembro de 2006, aprova a inclusão do uso das espécies vegetais e parte(s) de espécies vegetais para o preparo de chás conforme tabela I do anexo da resolução (Brasil, Ministério da Saúde, 2006).
- 50 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Ministério da Saúde, 2016).
- 51 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira*, 2. ed. (Brasília, Anvisa, 2021).
- 52 Ana Lúcia T. G. Ruiz e colab., “Farmacologia e toxicologia...”
- 53 Liandra de Souza Oliveira e colab., “Toxicological potential and quality study of *Baccharis genistelloides* marked...”.

### Ora-pro-nóbis

- 54 Guilherme Reis Ranieri, “Ora pro nobis: todos os tipos”, em Matos de Comer (blog), 01/12/2015; Teresa Cristina de Toledo Francisco, *Análise de hidrolisados proteicos de Pereskia aculeata Miller (ora-pro-nóbis)*, dissertação (São Paulo, PPG Biotecnologia/Unesp, 2018).
- 55 Guilherme Reis Ranieri, “Ora pro nobis: todos os tipos”...
- 56 Ana Lucia Ramalho Mercê, “Complexes of arabinogalactan of *Pereskia aculeata* and Co<sup>2+</sup>, Cu<sup>2+</sup>, Mn<sup>2+</sup>, and Ni<sup>2+</sup>”, em *Bioresour. Technol.*, v. 76, n. 1, abr. 2001, p. 29-37; Márcia R. Duarte e Sirlei Sayomi, “Anatomical study of the leaf and stem of *Pereskia aculeata* Mill. (Cactaceae)”, em *Rev. Bras. Farmacognosia*, v. 15, n. 2, jun. 2005, p.103-109; Débora Regina da C. Rocha e colab., “Macarrão adicionado de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller) desidratado”, em *Alimentos e Nutrição Araraquara*, v. 19, n. 4, 2009, p. 459-465; Cristina Y. Takeiti e colab., “Nutritive evaluation of a non-conventional leafy vegetable (*Pereskia aculeata* Mill.)”, em *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, v. 60, Supl.1, 2009, p. 148-160.
- 57 Nicolas de Castro Campos Pinto e colab., “Cytotoxic and antioxidant activity of *Pereskia aculeata* Miller”, em *Pharmacologyonline*, v. 3, dez. 2012, p. 63-69; Tânia da S. Agostini-Costa e colab., “Carotenoid composition of berries and leaves from a Cactaceae: ‘Pereskia’ sp.”, em *Journal of Functional Foods*, v. 11, nov. 2014, p. 178-184.
- 58 Guilherme Reis Ranieri, “Ora pro nobis...”; Teresa Cristina de Toledo Francisco, *Análise de hidrolisados proteicos...*
- 59 Guilherme Reis Ranieri, “Ora pro nobis...”
- 60 Ibidem. N. da E.: Trata-se das ladinhas (orações curtas) de Nossa Senhora e dos Santos.
- 61 Débora Regina da C. Rocha e colab., “Macarrão adicionado de ora-pro-nóbis...”; Nicolas de Castro Campos Pinto e colab., “Cytotoxic and antioxidant activity...”; Sônia Maciel Rosa e Luiz Antonio de Souza, “Morfo-anatomia do fruto (hipanto, pericarpo e semente) em desenvolvimento de *Pereskia aculeata* Miller (Cactaceae)”, em *Acta Sci. Biol. Sci.*, v. 2, n. 25, 2003, p. 415-428.

- 62 Guilherme Reis Ranieri, "Ora pro nobis..."; Teresa Cristina de Toledo Francisco, *Análise de hidrolisados proteicos...*

### Erva-doce ou funcho

- 63 Shamkant B. Badgujar e colab., "Foeniculum vulgare Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology", em *BioMed Research International*, 2014, p. 842674, Epub.
- 64 Cláudia Maria Oliveira Simões, *Farmacognosia: da planta ao medicamento*, (Florianópolis, UFSC, 2001); Camila F. Azevedo e colab., "Aspectos anatômicos de plântulas *Foeniculum vulgare Mill*", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 14, ed. esp., 2012, p. 197-204; Dióber Borges Lucas e Andrey Lucas Cardozo, "Apiaceae", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 65 Camila F. Azevedo e colab., "Aspectos anatômicos de plântulas...", Dióber Borges Lucas e Andrey Lucas Cardozo, "Apiaceae".
- 66 Shamkant B. Badgujar e colab., "Foeniculum vulgare Mill..."; *Horto Didático de Plantas Medicinais*, "Funcho", *Horto Didático UFSC*, 20/01/2020.
- 67 Ministério da Saúde e Anvisa (orgs.), *Monografia da espécie Foeniculum vulgare Mill. (funcho)*, (Brasília, Ministério da Saúde, 2015)
- 68 Shamkant B. Badgujar e colab., "Foeniculum vulgare Mill..."; Javier Tardío, Manuel Pardo-de-Santayana e Ramón Morales, "Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain", em *Botanical Journal of the Linnean Society*, v. 152, n. 1, ago. 2006, p. 27-71; Maria Isabel Calvo, Silvia Akerreta e Rita Yolanda Caverio, "Pharmaceutical ethnobotany in the riverside of Navarra (Iberian Peninsula)", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 135, n. 1, abr. 2011, p. 22-33.
- 69 Ministério da Saúde e Anvisa (orgs.), *Monografia da espécie Foeniculum vulgare Mill. (funcho)*, (Brasília, Ministério da Saúde, 2015); Wesam Kooti e colab., "Therapeutic and pharmacological potential of *Foeniculum vulgare* Mill: a review", em *Journal of HerbMed Pharmacology*, v. 4, n. 1, 2015, p. 1-9.
- 70 Ministério da Saúde e Anvisa (orgs.), *Monografia da espécie Foeniculum vulgare Mill. (funcho)*, (Brasília, Ministério da Saúde, 2015).
- 71 Mirian Baptista Stefanini e colab., "Seed productivity, yield and composition of the essential oil of fennel *Foeniculum vulgare* var.  *dulcis* in the season of the year", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 8, 2006, p. 86-90.
- 72 Ibidem.
- 73 Ibidem.
- 74 Horto Didático de Plantas Medicinais, "Funcho"...
- 75 Shamkant B. Badgujar e colab., "Foeniculum vulgare Mill..."; Ministério da Saúde e Anvisa (orgs.), *Monografia da espécie...*

### Alecrim

- 76 C. Epling; Joaquim Franco de Toledo, "Labiadas", em Frederico Carlos (dir.), *Flora brasiliaca*. Vol. 48, Fasc.7. São Paulo: Graphicars, 1943. p. 16-18; 61-64.
- 77 Ibidem.
- 78 Alexandre Porte e Ronoel L. O. Godoy, "Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.): propriedades antimicrobiana e química do óleo essencial", em *Boletim do CEPPA*, Curitiba, v. 19, n. 2, jul./dez. 2001, p. 193-210.
- 79 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira*, 2. ed. (Brasília, Anvisa, 2021).
- 80 Thais Humenck, Daniela Regina B. Leite e Mário Fritsch, "Conhecimento popular sobre plantas medicinais utilizadas no município de Mafra, SC, Brasil", em *Saúde Meio Ambiente*, v. 9, 2020, p. 27-42; Heitor S. Nascimento Liporacci e Daniela

- Guimarães Simão, "Levantamento etnobotânico de plantas medicinais nos quintais do Bairro Novo Horizonte, Ituiutaba, MG", em *Rev. bras. plantas Med.*, v. 15, n. 4, 2013, p. 529-540.
- 81 Alexandre Porte e Ronoel L. O. Godoy, "Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)..."
- 82 Ibidem.
- 83 Ibidem.
- 84 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas*. 2. ed., (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2008).
- 85 Ibidem. Ver também Steven M. Bessete, A. David Lindsay, Essam E. Enam. "Pesticidal compositions containing rosemary oil and wintergreen oil", *United States Patent Application* 20030194454; Kind Code A1, October 16, 2003.
- 86 Luciana G. Angelini e colab., "Essential oils from mediterranean lamiaceae as weed germination inhibitors", em *J. Agric. Food Chem.*, v. 51, n. 21, out. 2003, p. 6158-6164; Mario D. L. Moretti e colab., "Essential oil formulations useful as a new tool for insect pest control", em *AAPS Pharma. Sci. Tech.*, v. 3, n. 2, 2002.
- 87 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira...*
- 88 Ibidem.

### Pariparoba ou caapeba

- 89 Benjamim Gilbert e Rita Favoreto. "Piper umbellatum L.= Pothomorphe umbellata (L.) Miq.", em *Revista Fitos*, v. 5, n. 2, 2010, p. 35-44; Elsie Franklin Guimarães, Erika Von Sohsten de S. Medeiros e George Azevedo Queiroz, "Piper", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 90 Tafokou Jiofack e colab., "Ethnobotany and phytopharmacopoeia of the South-West ethnogeographical region of Cameroon", em *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 2, n. 8, ago. 2008, p. 197-206; 4 - Carles M. F. B. Roersch, "Piper umbellatum L.: A comparative cross-cultural analysis of its medicinal uses and an ethnopharmacological evaluation", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 131, n. 3, out. 2010, p. 522-537.
- 91 Tafokou Jiofack e colab., "Ethnobotany and phytopharmacopoeia..."; Blandine Akendengué e A. M. Louis, "Medicinal plants used by the Masango people in Gabon", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 41, n. 3, 1994, p. 193-200.
- 92 Blandine Akendengué e A. M. Louis, "Medicinal plants used..."; Gabriel A. Agbor e colab., "Antioxidant capacity of some herbs/spices from Cameroon: a comparative study of two methods", em *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, v. 53, n. 17, 2005, p. 6819-6824; Sheila Karla Santos de Azevedo e Inês Machline Silva, "Medical and religious plants commercialized in conventional and open-air markets of Rio de Janeiro municipality Rio de Janeiro State, Brazil", em *Acta Botanica Brasilica*, v. 20, n. 1, mar. 2006, p. 185-194.
- 93 Carles M. F. B. Roersch, "Piper umbellatum L..."
- 94 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas* (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2002); Benjamim Gilbert e Rita Favoreto, "Piper umbellatum L.= Pothomorphe umbellata (L.) Miq...."
- 95 Anvisa, *Decreto nº 17.509*, de 4 de novembro de 1926, adota, como Código Farmacéutico Brasileiro, a Pharmacopeia Brasileira, elaborada pelo farmacêutico Rodolpho Albino Dias da Silva (Brasil, 1926).
- 96 Carles M. F. B. Roersch, "Piper umbellatum L..."
- 97 Benjamim Gilbert e Rita Favoreto. "Piper umbellatum L.= Pothomorphe umbellata (L.) Miq..."; Elsie Franklin Guimarães, Erika Von Sohsten de S. Medeiros e George Azevedo Queiroz, "Piper", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro). N. da E.: áreas antrópicas são ambientes em que a vegetação foi modificada pela ação humana.

- 98 Óscar Carmona-Hernández e colab., "Actividad insecticida de extractos etanólicos foliares de nueve piperáceas (Piper spp.) en *Drosophila melanogaster*", em *Revista Internacional de Contaminación Ambiental*, v. 30, 2014, p. 67-73.
- 99 Sustentarea, "Panc: Capeba", em *Sustentarea* (blog), 30/04/2019.

### Guaco

- 100 João C. Gasparetto e colab., "Mikania glomerata Spreng. e M. laevigata Sch. Bip. ex Baker, Asteraceae: estudos agronômicos, genéticos, morfoanatômicos, químicos, farmacológicos, toxicológicos e uso nos programas de fitoterapia do Brasil", em *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 20, n. 4, set. 2010, p. 627-640.
- 101 Ibidem.
- 102 Ministério da Saúde e Anvisa (orgs.), *Monografia da espécie Mikania glomerata (guaco)* (Brasília, Ministério da Saúde, 2014); Vitoria Nascimento Teófilo e Lidiane Andressa C. Uhlmann, "O uso da *Mikania glomerata* no tratamento alternativo para doenças respiratórias: revisão de literatura", em *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, jun. 2021, p. 58079-58098.
- 103 Vitoria Nascimento Teófilo e Lidiane Andressa C. Uhlmann, "O uso da *Mikania glomerata*...".
- 104 Ibidem. Ver ainda Josiane Mendes Muriel e colab., "Efeitos dos extratos de guaco (*Mikania glomerata* s.) e milfolhas (*Achillea millefolim*L.) sobre o crescimento de *Pleurotus ostreatus* 'florida' em cultura submersa", em *Iniciação Científica Cesumar*, v. 11, n. 1, jan./jun. 2009, p. 15-22.
- 105 Anvisa, *Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 10*, de 9 de março de 2010, dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências (Brasília, Ministério da Saúde, 2010).
- 106 Karina E. Czelusniak e colab., "Farmacobotânica, fitoquímica e farmacologia do guaco: revisão considerando *Mikania glomerata* Sprengel e *Mikania laevigata* Schulz Bip. ex Baker", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 14, v. 2, 2012, p. 400-409.
- 107 Ibidem.
- 108 Ibidem. Ver ainda. Evaristo M. Castro e colab., "Coumarin contents in young *Mikania glomerata* plants (guaco) under different radiation levels and photoperiod", em *Acta Farmacéutica Bonaerense*, v. 25, n. 3, 2006, p. 387-92.
- 109 Ministério da Saúde, "Plantas medicinais de interesse ao SUS: Renisus", *Gov.br*, 02/2009.
- 110 Vitoria Nascimento Teófilo e Lidiane Andressa C. Uhlmann, "O uso da *Mikania glomerata*...".
- 111 Ibidem. Ver ainda o Horto Didático UFSC.

### Erva-baleeira

- 112 Flora do Brasil, 2020; Débora Soares Brandão e colab., "Biologia floral e sistema reprodutivo da erva-baleeira (*Varrovia curassavica* Jacq.)", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 17, 2015, p. 562-569.
- 113 Illo Montanari Jr., "Aspectos do cultivo comercial de calêndula", em *Revista Agroecológica Hoje*, v. 1, n. 2, 2000, p. 24-25.
- 114 Harri Lorenzi e colab., *Árvores exóticas no Brasil: madeireiras, ornamentais e aromáticas* (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2003); André Luis D. Goneli e colab., "Cinética de secagem de folhas de erva baleeira (*Cordia verbenacea* DC.)", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 16, n. 2, jan. 2014, p. 434-443; Aretusa Daniela Resende Mendes e colab., "Ecogeografia de populações de erva-baleeira

- (*Varrovia curassavica*) no Norte e Vale do Jequitinhonha em Minas Gerais", em *Ciência Rural*, v. 45, n. 3, mar. 2015, p. 418-424.
- 115 Elizabeth S. Fernandes e colab., "Anti-inflammatory effects of compounds alpha-humulene and (-)-trans-caryophyllene isolated from the essential oil of *Cordia verbenacea*", em *European Journal of Pharmacology*, v. 569, n. 3, 2007, p. 228-236.; Giselle F. Passos e colab., "Anti-inflammatory and anti-allergic properties of the essential oil and active compounds from *Cordia verbenacea*", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 110, n. 2, 2007, p. 323-333; Lucinéia de Pinho e colab., "Atividade antimicrobiana de extratos hidroalcoólicos das folhas de alecrim-pimenta, aroeira, barbatimão, erva baleeira e do farelo da casca de pequi", em *Ciência Rural*, v. 42, fascs. 2, 2012, p. 326-331.
- 116 Maria Kubota Akisue e colab., "Caracterização farmacognóstica da droga e da tintura de *Cordia verbenacea A. DC.-BORAGINACEAE*", em *Revista de Ciências Farmacêuticas*, v. 5, n. 1, 1983, p. 69-82; Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas*, 2. ed. (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2008).
- 117 Aretusa Daniela Resende Mendes e colab., "Ecogeografia de populações de erva-baleeira..."; Ana Elisa Bressan S. Lourenzani, Wagner Luiz Lourenzani, e Mario Otávio Batalha, "Barreiras e oportunidades na comercialização..."; Ana Paula Artimonte Vaz e colab., "Biomassa e composição química de genótipos melhorados de espécies medicinais cultivadas em quatro municípios paulistas", em *Pesquisa Agropecuária Brasileira*, v. 41, n. 5, mai. 2006, p. 869-872.
- 118 André Luis D. Goneli e colab., "Cinética de secagem de folhas...".
- 119 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*
- 120 Débora Soares Brandão e colab., "Biologia floral e sistema reprodutivo..."; Ilíio Montanari Jr., "Aspectos do cultivo comercial..."; Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*; Marcia P. Hoeltgebaum e colab., "Reproductive biology of *Varrovia curassavica* Jacq. (Boraginaceae)", em *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, v. 90, n. 1, jan./mar. 2018, p. 59-71.
- 121 Débora Soares Brandão e colab., "Biologia floral e sistema reprodutivo..."; Marcia P. Hoeltgebaum e colab., "Reproductive biology of..."; Débora Coelho Moura, "Visitantes florais de Boraginaceae A. Juss. no Baixo Curso do Rio São Francisco: Alagoas e Sergipe", em *Revista Brasileira de Biociências*, v. 5, n. S1, nov. 2007, p. 285-287; Eliane M. Z. Michelin e colab., "Chemical composition and antibacterial activity of *Cordia verbenacea* extracts obtained by different methods", em *Bioresource Technology*, v. 100, n. 24, dez. 2009, p. 6615-6623.
- 122 Bianca Rezende Hartwig, Domingos Sávio Rodrigues e Clovis Jose F. Oliveira Junior, "Erva-Baleeira, uma possibilidade real da sociobiodiversidade para modelos sustentáveis de produção", em *Holos*, v. 3, 2020, p. 1-21.
- 123 Túlio Barroso Queiroz e colab., "Teor e composição química do óleo essencial de erva-baleeira (*Varrovia curassavica* Jacq.) em função dos horários de coleta", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 18, n. 1, Suppl. 1, 2016, p. 356-362; Manoel Ferreira Souza e colab., "Influência do horário de coleta, orientação geográfica e dossel na produção de óleo essencial de *Cordia verbenacea* DC", em *Biotemas*, v. 24, n. 1, mar. 2011, p. 9-14.
- 124 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*; Anvisa, *Formulário de fitoterápicos: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2011); Ana Maria Soares Pereira (org.), *Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais* (Ribeirão Preto, Unaerp, 2011).
- 125 Ibidem.

### Gengibre

- 126 Rone Aparecido De Grandis e colab., "Avaliação da atividade antibacteriana do gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) e do maracujá amarelo (*Passiflora edulis* Sims)", em *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, v. 36, n. 1, jan. 2015, p. 77-82.

- 127 Daniel Medeiros Gonzaga e Vanda Gorete Souza Rodrigues, *Gengibre-Zingiber officinale Roscoe*, ([S.I.], Embrapa, 2001), Série Plantas Medicinais, Folder v. 12.
- 128 Rone Aparecido De Grandis e colab., “Avaliação da atividade antibacteriana...”.
- 129 Mauro Taveira Magalhães e colab., “Gengibre (*Zingiber officinale* roscoe) brasileiro: aspectos gerais, óleo essencial e oleoresina. parte 2-secagem, óleo essencial e oleoresina”, em *Food Science and Technology*, v. 17, n. 2, ago. 1997, p. 132-136; Edzard Ernst e Max H. Pittler, “Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials”, em *British Journal of Anaesthesia*, v. 84, n. 3, abr. 2000, p. 367-371; Thiago José de C. André, “Zingiberaceae”, em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 130 Badreldin H. Ali e colab., “Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): a review of recent research”, em *Food and Chemical Toxicology*, v. 46, n. 2, 2008, p. 409-420; Princy Louis Palatty e colab., “Ginger in the prevention of nausea and vomiting: a review”, em *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 53, n. 7, 2013 p. 659-669.
- 131 Edzard Ernst e Max H. Pittler, “Efficacy of ginger...”.
- 132 Leila Meyer, Karin Esemann Quadros e Ana Lúcia Bertarelo Zeni, “Etnobotânica na comunidade de Santa Bárbara, Ascurra, Santa Catarina, Brasil”, em *Revista Brasileira de Biociências*, v. 10, n. 3, set. 2012, p. 258; Lucas de Souza e Karoline M. A. B. Van Sebroek Dória, “Levantamento etnobotânico de plantas medicinais no bairro Massaguáçu, Caraguatatuba-SP”, em *Unisanta BioScience*, v. 5, n. 4, 2016, p. 335-345.
- 133 Badreldin H. Ali e colab., “Some phytochemical...”.
- 134 Ibidem. Ver ainda Princy Louis Palatty e colab., “Ginger in the prevention...”; Rone Aparecido De Grandis e colab., “Avaliação da atividade antibacteriana...”.
- 135 Badreldin H. Ali e colab., “Some phytochemical...”; Princy Louis Palatty e colab., “Ginger in the prevention...”.
- 136 Princy Louis Palatty e colab., “Ginger in the prevention...”.
- 137 Paul Freedman, *Out of the east: spices and medieval imagination* (New Haven, Yale University Press, 2008); Pedro Inácio Bassols, *Clássicos da literatura infantil revisitados em Shrek 2: releituras de personagens*. TCC (Graduação em Letras, Porto Alegre, Ufrgs, 2010).
- 138 Ibidem.
- 139 Daniel Medeiros Gonzaga e Vanda Gorete Souza Rodrigues, *Gengibre-Zingiber officinale Roscoe...*
- 140 Ibidem.
- 141 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2016).
- 142 World Health Organization, *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 1 (Geneva, World Health Organization, 1999); Anvisa, *Memento fitoterápico...*; Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira*, 2. ed. (Brasília, Anvisa, 2021).
- 143 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos...*

### Mastruz

- 144 “Amaranthaceae”, em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 145 Julio Alberto Hurrell, “*Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clements”, em Ulysses P. A Albuquerque, Umesh Patil e A. Máthé (orgs.), *Medicinal and Aromatic Plants of South America: Brazil* ([S.I.], Springer, 2018, p. 197-209).
- 146 “Amaranthaceae”, em *Flora e Funga do Brasil...*
- 147 Julio Alberto Hurrell, “*Dysphania...*”.
- 148 María Julieta Ruffa e colab., “Cytotoxic effect of Argentine medicinal plant extracts on human hepatocellular carcinoma cell line”, em *Journal of Ethnopharmacology*, v.

- 79, n. 3, 2002, p. 335-339; 4 Mahabir P. Gupta, *Medicinal plants originating in the Andean high plateau and Central valleys region of Bolivia, Ecuador and Peru* (United Nations Industrial Development Organization, 2006); Michael Adams, Francine Gmünder e Matthias Hamburger, "Plants traditionally used in age related brain disorders: a survey of ethnobotanical literature", em *Journal of Ethnpharmacology*, v. 113, n. 3, 2007, p. 363-381.
- 149 José Weverton Almeida Bezerra e colab., "Chemical composition, antimicrobial, modulator and antioxidant activity of essential oil of *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants", em *Comparative Immunology, Microbiology and Infectious Diseases*, v. 65, ago. 2019, p. 58-64.
- 150 Juliana Pace Salimena, *Óleo essencial de Dysphania ambrosioides extraído da inflorescência no controle de Botrytis cinerea em pós-colheita de Rosa hybrida*, dissertação (Ufla, Lavras, 2015).
- 151 Julio Alberto Hurrell, "Dysphania...".
- 152 Ibidem.
- 153 Priscilla N. Pozzatti e colab., "Aspectos farmacológicos e terapêuticos da utilização da erva-de-Santa-Maria (*Chenopodium ambrosioides*) em humanos e animais", em *PUBVET*, Londrina, v. 4, n. 35, out. 2010.
- 154 Juliana Pace Salimena, *Óleo essencial de Dysphania ambrosioides...*.
- 155 Julio Alberto Hurrell, "Dysphania...".

### Tanchagem

- 156 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas* (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2002).
- 157 Anne Berit Samuelsen, "The traditional uses, chemical constituents and biological activities of *Plantago major* L. a review", em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 71, n. 1-2, 2000, p. 1-21.
- 158 Ibidem. Ver ainda José Luis Gui-Guerrero, "Nutritional composition of *Plantago* species (*P. major* L., *P. lanceolata* L., and *P. media* L.)", em *Ecology of Food and Nutrition*, v. 40, n. 5, 2001, p. 481-495.
- 159 Ministério da Saúde, "Plantas medicinais de interesse ao SUS: Renisus", Gov.br, 09/08/2021.
- 160 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*
- 161 Horto Didático de Plantas Medicinais, 2024
- 162 Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi, *Plantas alimentícias não convencionais (Panc) no Brasil: guia de identificação e receitas ilustradas* (Nova Odessa, Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014), p. 56-710.
- 163 Ibidem.
- 164 Helen Roca-Garcia, "Weeds: a link with the past", em *Arnoldia*, vol. 33 (Jamaica Plain, Mass., Arnold Arboretum, 1972), p. 23-24.
- 165 Harald Nilsen, *Lægeplanter og trolddomsurter*. Ed. S. Kehler (Copenhagen, Politikens Forlag, 1969), p. 321-324.
- 166 Anne Berit Samuelsen, "The traditional uses...", Alonso, 2004
- 167 Oswaldo Bacchi, Hermógenes de Freitas Leitão Filho e Condorcet Aranha, *Plantas invasoras de culturas* (Campinas, Instituto Campineiro de Ensino Agrícola, 1984); Alan Davison, C. P. Whitfield, T. W. Ashenden, "Interactive effects of ozone and soil volume on *Plantago major*", em *New Phytologist*, v. 134, n. 2, 1996, p. 287-294.
- 168 Oswaldo Bacchi, Hermógenes de Freitas Leitão Filho e Condorcet Aranha, *Plantas invasoras de culturas...*
- 169 Jean K. A. Mattos, *Plantas medicinais: aspectos agronômicos* (Brasília, Gráfica Gutenberg, 1996).

- 170 Ibidem.
- 171 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira*, 2. ed. (Brasília, Anvisa, 2021)
- 172 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*
- 173 Jorge Rubén Alonso, *Tratado de fitofármacos y nutracéuticos* (Rosario, Argentina, Corpus Libros, 2004), p. 633-635.
- 174 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos....*

### Arruda

- 175 Maria Teresa Buril, Wayt W. Thomase e Marcus Alves, "Flora da Usina São José, Igarassu-PE: Rutaceae, Simaroubaceae e Picramniaceae", em *Rodriguésia*, v. 65, n. 3, set. 2014, p. 701-710; Felipe Augusto M. de Freitas e Renato Abreu Lima, "Um estudo bibliográfico sobre a *Ruta graveolens* L. (Rutaceae)", em *Biodiversidade*, v. 20, n. 3, nov. 2021, p. 111-120.
- 176 Silvia Patricia Flores Vásquez, Maria Silvia de Mendonça e Sandra do Nascimento Noda, "Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil", em *Acta amazônica*, v. 44, n. 4, dez. 2014, p. 457-472.
- 177 Claude Lévi-Strauss, "O feiticeiro e sua magia", em *Antropologia estrutural* (Rio de Janeiro, Tempo Brasileiro, 1975), p. 193-214; Maria Betânia B. Albuquerque e colab., "Práticas de cura, magia, educação e saberes sobre plantas poderosas na Amazônia", em *Revista Cocar*, v. 9, n. 18, 2015, p. 255-284.
- 178 João Sebastião das C. Varella, *Ervas sagradas na umbanda* (Rio de Janeiro, Espiritualista, 1973).
- 179 Érica Caldas Silva de Oliveira e Dilma Maria de B. M. Trovão, "O uso de plantas em rituais de rezas e benzeduras: um olhar sobre esta prática no estado da Paraíba", em *Revista Brasileira de Biociências*, v. 7, n. 3, jul./set. 2009, p. 245-251.
- 180 Zélia Ferraz Mendes e colab., "Avaliação da atividade antimicrobiana da tintura e pomada de *Ruta graveolens* (arruda) sobre bactérias isoladas de feridas cutâneas em cães", em *Medicina Veterinária*, v. 2, n. 3, 2008, p. 32-36.
- 181 Alessandra Vargas de Carvalho e colab., "Evaluation of the tickcide, genotoxic, and mutagenic effects of the *Ruta graveolens* L. (Rutaceae)", em *Acta Scientiarum. Biological Sciences*, v. 37, n. 4, 2015, p. 491-497; Julia Lívia Nonnenmacher, B. S. Mikulski e Silvane Souza Roman, "Atividade anti-inflamatória do óleo essencial e extrato hidroalcoólico da *Ruta graveolens* L. (arruda) sobre edema e orelha em camundongos", em *Perspectiva*, v. 41, n. 153, 2016, p. 125-134.
- 182 Felipe Augusto M. de Freitas e Renato Abreu Lima, "Um estudo bibliográfico sobre a *Ruta graveolens* L. (Rutaceae)", em *Biodiversidade*, v. 20, n. 3, nov. 2021, p. 111-120.
- 183 Luciana M. de Carvalho e colab., "Produtividade do tomateiro em cultivo solteiro e consorciado com espécies aromáticas e medicinais", em *Horticultura Brasileira*, v. 27, n. 4, dez. 2009, p. 458-464
- 184 Ibidem.
- 185 Felipe Augusto M. de Freitas e Renato Abreu Lima, "Um estudo bibliográfico...".

### Manjericão

- 186 James E. Simon e colab., "Basil: a source of essential oils", em Jules Janick e James E. Simon (orgs.), *Advances in New Crops* (Portland, Timber Press, 1990), p. 484-489; Roberto F. Vieira, Renée J. Grayer e Alan J. Paton, "Chemical profiling of *Ocimum americanum* using external flavonoids", em *Phytochemistry*, v. 63, n. 5, jul. 2003, p. 555-567.

- 187 Hashim Mohamed Ali e colab., "Ethnopharmacological uses, biological activities, chemistry and toxicological aspects of *Ocimum americanum* var. *americanum* (Lamiaceae)", em *J. Phytopharmacol.*, v. 10, n. 1, jul./ago. 2021, p. 56-60; Amos Luanda e colab., "Ethnomedicinal uses, Phytochemistry and pharmacological study of *Ocimum americanum* L.: a review", em *Phytomedicine Plus*, v. 3, n. 2, mai. 2023, p. 100433; Guilherme de Medeiros Antar, "Ocimum", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 188 Hashim Mohamed Ali e colab., "Ethnopharmacological uses..."; Amos Luanda e colab., "Ethnomedicinal uses...".
- 189 Ibidem. Ver ainda David K. Weaver e colab., "The efficacy of linalool, a major component of freshly-milled *Ocimum canum* Sims (Lamiaceae), for protection against postharvest damage by certain stored product Coleoptera", em *Journal of Stored Products Research*, v. 27, n. 4, out. 1991, p. 213-220; Sitakanta Pattnaik e Pradeep K Chand, "In vitro propagation of the medicinal herbs *Ocimum americanum* L. syn. *O. canum* Sims. (hoary basil) and *Ocimum sanctum* L. (holy basil)", em *Plant Cell Reports*, v. 15, v. 11, ago. 1996, p. 846-850.
- 190 Martin B. Ngassoum e colab. "Aroma compounds of essential oils of two varieties of the spice plant *Ocimum canum* Sims from northern Cameroon", em *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 17, n. 2, 2004, p. 197-204.
- 191 Ram K. Upadhyay, Laxmi N. Misra e Gurdip Singh, "Sesquiterpene alcohols of the copane series from essential oil of *Ocimum americanum*", em *Phytochemistry*, v. 30, n. 2, jan. 1991, p. 691-693.
- 192 Amos Luanda e colab., "Ethnomedicinal uses..."; Alia Bilal e colab., "Phytochemical and pharmacological studies on *Ocimum basilicum* Linn: a review", em *International Journal of Current Research and Review*, v. 4, n. 23, 2012, p. 73-83; Lukmanul Hakim, Girija Arivazhagan e Rathnam Boopathy, "Antioxidant property of selected *Ocimum* species and their secondary metabolite content", em *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 2, n. 9, set. 2008, p. 250-257.
- 193 Fatouma Mohamed Abdoul-Latif e colab., "Essential oils of *Ocimum basilicum* L. and *Ocimum americanum* L. from Djibouti: chemical composition, antimicrobial and cytotoxicity evaluations", em *Processes*, v. 10, n. 9, set. 2022, p. 1785.
- 194 Gokhan Zengin e colab., "Comprehensive approaches on the chemical constituents and pharmacological properties of flowers and leaves of American basil (*Ocimum americanum* L)", em *Food Research International*, v. 125, nov. 2009, p. 108610.
- 195 Amos Luanda e colab., "Ethnomedicinal uses...".
- 196 Hashim Mohamed Ali e colab., "Ethnopharmacological uses..."; Martin B. Ngassoum e colab. "Aroma compounds of essential oils...".
- 197 Ibidem.
- 198 Anvisa, *Instrução Normativa nº 159*, de 1º de julho de 2022, estabelece as listas das partes de espécies vegetais autorizadas para o preparo de chás e para o uso como especiarias (Brasília, Ministério da Saúde, 2022).
- 199 Hashim Mohamed Ali e colab., "Ethnopharmacological uses...".
- 200 Ibidem.

### Jambu

- 201 Jimi Naoki Nakajima, "Acmella" em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro)
- 202 Walter H. Lewis e colab., "Mapas de distribuição geográfica de *Acmella oleracea* (L.) RK Jansen", *Missouri Botanical Garden*, 1988; Leila Nakati Coutinho, Christiane C. Aparecido e Mario Barreto Figueiredo, "Galhas e deformações em jambu (*Spilanthes oleracea*) causadas por *Tecaphora spilanthes* (Ustilaginales)", em *Summa Phytopathologica*, v. 32, n. 3, set. 2006, p. 283-285; Benjamin Gilbert e

- Rita Favoreto, "Acmella oleracea (L.) RK Jansen (Asteraceae) jambu", em *Revista Fitos*, v. 5, n. 1, mar. 2010, p. 83-91.
- 203 Jimi Naoki Nakajima, "Acmella..."  
N. da E.: Existem três tipos de Floresta Ombrófila, aqui trata-se da densa, conhecida também como florestal pluvial tropical.
- 204 Jaime Paiva Lopes Aguiar e colab., "Biodisponibilidade do ferro do jambu (Spilanthes oleracea L.): estudo em murinos", em *Revista Pan-Amazônica de Saúde*, v. 5, n. 1, 2014, p. 6.
- 205 Leila Nakati Coutinho, Christiane C. Aparecido e Mario Barreto Figueiredo, "Galhas e deformações em jambu (Spilanthes oleracea) causadas por Tecaphora spilanthes (Ustilaginales)", em *Summa Phytopathologica*, v. 32, n. 3, set. 2006, p. 283-285.
- 206 Jaime Paiva Lopes Aguiar e colab., "Biodisponibilidade do ferro...".
- 207 Ibidem.
- 208 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas* (Nova Odessa, Instituto Plantarum, 2002).
- 209 Vikas Sharma e colab., "Spilanthes acmella ethanolic flower extract: LC-MS alkylamide profiling and its effects on sexual behavior in male rats", em *Phytomedicine*, v. 18, n. 13, out. 2011, p. 1161-1169.
- 210 Marinice Oliveira Cardoso e Lucinda Carneiro Garcia, "Jambu (Spilanthes oleracea L.)", em M. O. Cardoso (Coord.), *Hortaliças não convencionais da Amazônia* (Brasília/Manaus, Embrapa-SPI/Embrapa-CPAA, 1997), p. 136-139; Cristina de Paula S. Martins e colab., "Caracterização morfológica e agronômica de acessos de jambu (Spilanthes oleracea L.) nas condições do Norte de Minas Gerais", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 14, n. 2, 2012, p. 410-413.
- 211 Carolina Barros da Costa, Kaio Alexandre da Silva e Marcio Rodrigues Miranda, "Prospecção tecnológica do potencial terapêutico de moléculas extraídas de *Acmella oleracea* (L.) Rk Jansen (Spilanthes oleracea)", em *Revista de Administração de Roraima-RARR*, v. 15, n. 1, edição especial: Inovação em Roraima, mar. 2024, p. 1-17.
- 212 Marinice Oliveira Cardoso e Lucinda Carneiro Garcia, "Jambu (Spilanthes oleracea L.)".
- 213 Ibidem.
- 214 Benjamin Gilbert e Rita Favoreto, "Acmella oleracea..."; Milena Gaion Malosso, E. P. Barbosa e Eduardo Ossamu Nagao, "Micropropagação de jambu [Acmella oleracea (L.) RK Jansen]", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 10, n. 3, 2008, p. 91-5.
- 215 Carolina Barros da Costa, Kaio Alexandre da Silva e Marcio Rodrigues Miranda, "Prospecção tecnológica do potencial terapêutico...".
- 216 Idania Rodeiro e colab., "Inhibition of human P450 enzymes by natural extracts used in traditional medicine", em *Phytotherapy Research*, v. 23, n. 2, fev. 2009, p. 279-282.

### Babosa

- 217 Antoniela Ramos e Luciana Cristina Pimentel, "Ação da Babosa no reparo tecidual e cicatrização", em *Brazilian Journal of Health*, v. 2, n. 1, 2011, p. 40-48; Veronica Santana Freitas, Rodney Alexandre F. Rodrigues e Fernanda Oliveira G. Gaspi, "Propriedades farmacológicas da *Aloe vera* (L.) Burm. f.", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 16, n. 2, jun. 2014, p. 299-307.
- 218 Dionizio Bernardino Bach e Marcos Aurélio Lopes, "Estudo da viabilidade econômica do cultivo da babosa (*Aloe vera* L.)", em *Ciência e Agrotecnologia*, v. 31, n. 4, ago. 2007, p. 1136-1144.
- 219 Antoniela Ramos e Luciana Cristina Pimentel, "Ação da Babosa...".
- 220 Vanessa Steenkamp e Michael J. Stewart, "Medicinal applications and toxicological activities of *Aloe* Products", em *Pharmaceutical Biology*, v. 45, n. 5, 2007, p. 411-420.

- 221 Verônica Santana Freitas, Rodney Alexandre F. Rodrigues e Fernanda Oliveira G. Gaspi, "Propriedades farmacológicas..."; Kolar Bylappa Bhuvana e colab., "Review on *aloe vera*", em *International Journal of Advanced Research*, v. 2, n. 3, mar. 2014, p. 677-691.
- 222 Francis Villegas Ferreira e Larissa Barbosa de Paula, "Silver sulfadiazine versus herbal medicines: a comparative study of the effects in the treatment of burn injuries", em *Revista Brasileira de Queimaduras*, v. 12, n. 3, 2013, p. 132-139.
- 223 Antoniela Ramos e Luciana Cristina Pimentel, "Ação da Babosa..."; Dionizio Bernardino Bach e Marcos Aurélio Lopes, "Estudo da viabilidade econômica...".
- 224 Dionizio Bernardino Bach e Marcos Aurélio Lopes, "Estudo da viabilidade econômica...".
- 225 Vanessa Steenkamp e Michael J. Stewart, "Medicinal applications..."; Kolar Bylappa Bhuvana e colab., "Review on *aloe vera*"; Baby Joseph e S. Justin Raj, "Pharmacognostic and phytochemical properties of *Aloe vera* linn an overview", em *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, v. 4, n. 2, 2010, p. 106-110; Vicente de Paula Queiroga e colab. (orgs.), *Aloe vera (babosa): tecnologias de plantio em escala comercial para o semiárido e utilização* (Campina Grande, AREPB, 2019).
- 226 Patrícia Lima Mercês e colab., "Avaliação da atividade cicatrizial do *Aloe vera* em feridas em dorso de ratos", em *Estima*, v. 15, n. 1, 2017, p. 35-42; Odalys Díaz López e colab., "El *Aloe vera* su aplicación terapéutica en la enfermedad periodontal inflamatoria crónica", em *Revista Médica Electrónica*, v. 40, n. 3, mai./jun. 2018, p. 744-754.
- 227 Ghasemali Khorasani e colab., "Aloe versus silver sulfadiazine creams for second-degree burns: a randomized controlled study", em *Surgery Today*, v. 39, n. 7, 2009, p. 587-591.
- 228 Christiane Colet e colab., "Uso de *Aloe* sp. no Município de Pejuçara-RS", em *Journal of Health Sciences*, v. 17, n. 2, jun. 2015, p. 119-123; Severino de Carvalho e colab., "Etnobotânica da produção e uso de plantas medicinais por agricultores familiares da região de Campina Grande, PB", em *Open Journal Systems*, v. 5, n. 4, 2023.
- 229 Dionizio Bernardino Bach e Marcos Aurélio Lopes, "Estudo da viabilidade econômica...".
- 230 Verônica Santana Freitas, Rodney Alexandre F. Rodrigues e Fernanda Oliveira G. Gaspi, "Propriedades farmacológicas..."; Kolar Bylappa Bhuvana e colab., "Review on *aloe vera*".
- 231 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2016).
- 232 Harri Lorenzi e Francisco José de Abreu Matos, *Plantas medicinais no Brasil...*
- 233 Ibidem.
- 234 World Health Organization, *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 1 (Geneva, World Health Organization, 1999).
- 235 Ha Na Yang e colab., "Aloe-induced toxic hepatitis", em *Journal of Korean Medical Science*, v. 25, n. 3, mar. 2010, p. 492-495.
- 236 Anvisa, *Memento fitoterápico...*
- 237 Antoniela Ramos e Luciana Cristina Pimentel, "Ação da Babosa..."; Verônica Santana Freitas, Rodney Alexandre F. Rodrigues e Fernanda Oliveira G. Gaspi, "Propriedades farmacológicas..."; Anvisa, *Formulário de fitoterápicos...*

### Arnica-do-quintal

- 238 Oscar Mitsuo Yamashita e colab., "Influência da temperatura e da luz na germinação de sementes de couve-cravinho (*Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass.)", em *Revista Brasileira de Sementes*, v. 30, n. 3, 2008, p. 202-206; Érica Alves Marques e colab., "*Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass. uma revisão dos últimos 39 anos", em *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, jun. 2020, e944975215; C. R. Carneiro, Rafael

- Augusto X. Borges, L. Carvalho. "Porophyllum", em *Flora e Funga do Brasil* (Jardim Botânico do Rio de Janeiro).
- 239 C. R. Carneiro, Rafael Augusto X. Borges, L. Carvalho. "Porophyllum"; Amanda Ellen de Athayde e colab., "Arnica's from Brazil: comparative analysis among ten species", em *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 29, n. 4, 2019, p. 401-424. N. da E.: os Campos de Altitude compreendem formações florísticas situadas nas partes altas de um conjunto de montanhas (maciço montanhoso) do leste brasileiro.
- 240 Oscar Mitsuo Yamashita e colab., "Influência da temperatura..."; Érica Alves Marques e colab., "Porophyllum ruderale..."; Amanda Ellen de Athayde e colab., "Arnica's from Brazil...".
- 241 Érica Alves Marques e colab., "Porophyllum ruderale..."; Maria Corette Pasa e colab., "A ethobotânica na comunidade quilombola em nossa senhora do livramento, Mato grosso, Brasil", em *Biodiversidade*, v. 14, n. 2, 2015; Cristina Batista de Lima e colab., "Uso de plantas medicinais pela população da zona urbana de Bandeirantes-PR", em *Revista Brasileira de Bociências*, v. 5, n. S1, fev. 2007, p. 600-602; Maria C. Souza e colab., "Evaluation of anti-inflammatory activity of essential oils from two Asteraceae species", em *Die Pharmazie*, v. 58, n. 8, ago. 2003, p. 582-586.
- 242 Andréia Sangalli, Maria do Carmo Vieira e Néstor Antonio Heredia Zárate, "Levantamento e caracterização de plantas nativas com propriedades medicinais em fragmentos florestais e de cerrado de Dourados-MS, numa visão etnobotânica", em *Latin-American Symposium on the Production of Medicinal, Aromatic and Condiments Plants*, 1. (São Paulo, 2002), p. 173-184.
- 243 Maria C. Souza e colab., "Evaluation of anti-inflammatory..."; Gabriel Guillet, André Bélanger e John T. Arnason, "Volatile monoterpenes in Porophyllum gracile and P. ruderale (Asteraceae): identification, localization and insecticidal synergism with α-terthienyl", em *Phytochemistry*, v. 49, n. 2, 1998, p. 423-429.
- 244 Tamara Fukalova, María Dolores García-Martínez e María Dolores Raigón, "Nutritional composition, bioactive compounds, and volatiles profile characterization of two edible undervalued plants: Portulaca oleracea L. and *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass.", em *Plants*, v. 11, n. 3, 2022, p. 377.
- 245 Ibidem.
- 246 Amanda Ellen de Athayde e colab., "Arnica's from Brazil...".
- 247 Guilherme R. Ranieri (org.), *Guia prático sobre Pancs: plantas alimentícias não convencionais* (São Paulo, Instituto Kairós, 2017).
- 248 Harri Lorenzi, *Plantas daninhas do Brasil*, 3. ed. (Nova Odessa, Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2000), p. 176 e 182; Patricia Milan, Adriana Hissae Hayashi e Beatriz Appezzato-da-Glória, "Comparative leaf morphology and anatomy of three Asteraceae species", em *Brazilian Archives of Biology and Technology*, v. 49, n. 1, jan. 2006, p. 135-144.
- 249 Amanda Ellen de Athayde e colab., "Arnica's from Brazil..."; Harri Lorenzi, *Plantas daninhas do Brasil*; Giorgio de Marinis e colab. "Capacidade reprodutiva de *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass" em *Planta Daninha*, v. 3, n. 1, jun. 1980, p. 55-57; Kurt G. Kissman, *Plantas infestantes e nocivas* (São Paulo, BASF, 1997).
- 250 Oscar Mitsuo Yamashita e colab., "Influência da temperatura..."; Giorgio de Marinis e colab. "Capacidade reprodutiva...".
- 251 Horto Didático de Plantas Medicinais, "Arnica", *Horto Didático UFSC*, 27/12/2019
- 252 Ibidem.
- 253 Ibidem.
- Alho
- 254 Anvisa, *Resolução RDC-276*, de 22 de setembro de 2005, regulamento técnico para especiarias, temperos e molhos (Brasília, Diário Oficial da União, 2005).

- 255 José Hortêncio Mota e colab., "Análise da evolução da produção e relação risco-retorno para a cultura do alho, no Brasil e regiões (1991 a 2000)", em *Horticultura Brasileira*, v. 23, n. 2, jun. 2005, p. 238-41.
- 256 Kunnethegedam T. Augusti, "Therapeutic values of onion (*Allium cepa*) and garlic (*Allium sativum*)", em *Indian Journal of Experimental Biology*, v. 34, 1996, p. 634-640; Chia-Wen Tsai e colab., "Garlic...".
- 257 Ibidem.
- 258 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2016).
- 259 Ibidem.
- 260 Anapa, *Nosso Alho*, n. 20, agosto 2014.
- 261 Jocolem M. Salgado, *Alimentos Funcionais* (São Paulo, Oficina de Textos, 2017).
- 262 M. Caetano, "Alho mostra seu Potencial no Brasil", em *Revista Campo e Negócios*, ano 5, n. 62, 2006.
- 263 Francisco Vilela Resende e outros, "Como plantar alho", sem data, disponível em: <https://www.embrapa.br/hortaticas/alho/como-plantar>.
- 264 Anapa, *Nosso Alho...*
- 265 Anvisa, *Memento fitoterápico...*
- 266 Ibidem.
- 267 Anvisa, *Memento fitoterápico...*; Jorge R. Alonso, *Tratado de Fitomedicina* (Buenos Aires, Isis Editora, 1998).

### Hortelã

- 268 Ariany Binda Silva Costa e colab., "Convective drying of regular mint leaves: analysis based on fitting empirical correlations, response surface methodology and neural networks", em *Acta Scientiarum. Technology*, v. 36, n. 2, 2014, p. 271-278; Leonardo Damas Sarico e colab. "Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x villosa Huds*), folha de maracujá (*Passiflora Edulis*), camomila-vulgar (*Matricaria Chamomilla L.*) e de erva-cidreira (*Melissa Officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica", em *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 9, set. 2022, p. 61985-62005.
- 269 Lauri Lourenço Radünz e colab., "Influência da temperatura do ar de secagem no rendimento do óleo essencial de hortelã-comum (*Mentha x villosa Huds*)", em *Engenharia na Agricultura*, v. 14, n. 4, 2006, p. 250-257.
- 270 Dalva Paulus e colab., "Substratos na produção hidropônica de mudas de hortelã", em *Horticultura Brasileira*, v. 23, n. 1, mar. 2005, p. 48-50.
- 271 Ariany Binda Silva Costa e colab., "Convective drying...".
- 272 Lauri Lourenço Radünz e colab., "Influência da temperatura...".
- 273 Ibidem.
- 274 Nilson Borlina Maia, *Produção e qualidade do óleo essencial de duas espécies de menta cultivadas em soluções nutritivas*, tese (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz/USP, Piracicaba, 1998).
- 275 José H. Leal-Cardoso, Manassés C Fonteles, "Pharmacological effects of essential oils of plants of the northeast of Brazil", em *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, v. 71, n. 2, 1999, p. 207-213;
- Juliana Aparecida Povh e Glauциeli Siqueira P. Alves, "Estudo etnobotânico de plantas medicinais na comunidade de Santa Rita, Ituutaba-MG", em *Biotemas*, v. 26, n. 3, 2013, p. 231-242.
- 276 Mara Zélia de Almeida, *Plantas medicinais* (Salvador, EdUFBA, 2003).

- 277 Renato Inneco e colab., "Espaçamento, época e número de colheitas em hortelã-rasteira (*Mentha x villosa* Huds)", em *Revista Ciência Agronômica*, v. 34, n. 2, 2003, p. 247-251.
- 278 *Ibidem*.
- 279 Ministério da Saúde, "Plantas medicinais de interesse ao SUS: Renisus", *Gov.br*, 09/08/2021.
- 280 Mara Zélia de Almeida, *Plantas medicinais...*

### Maconha

- 281 Káthia Maria Honório, Agnaldo Arroio e Albérico B. Ferreira da Silva, "Aspectos terapêuticos de compostos da planta *Cannabis sativa*", em *Química Nova*, v. 29, n. 2, abr. 2006, p. 318-325; Anvisa, *Decreto nº 17.509, de 4 de novembro de 1926*, aprova a 1ª edição da Farmacopeia brasileira (Brasil, Ministério da Saúde, 1926).
- 282 Bassodeo Dave Oomah e colab., "Characteristics of hemp (*Cannabis sativa* L.) seed oil", em *Food Chemistry*, v. 76, n. 1, 2002, p. 33-43; Guadalupe Esther Ángeles López e colab., "Cannabis sativa L., una planta singular", em *Revista Mexicana de Ciências Farmacéuticas*, v. 45, n. 4, out./dez. 2014, p. 1-6.
- 283 Bassodeo Dave Oomah e colab., "Characteristics of hemp...".
- 284 Káthia Maria Honório, Agnaldo Arroio e Albérico B. Ferreira da Silva, "Aspectos terapêuticos...".
- 285 Anvisa, *Decreto nº 17.509, de 4 de novembro de 1926...*

### Espinheira-Santa

- 286 Márcio Painot Mariot e Rosa Lia Barbieri. "O conhecimento popular associado ao uso da espinheira-Santa (*Maytenus ilicifolia* e *M. aquifolium*)", em *Revista Brasileira de Biociências*, v. 5, S1, p. 666-668, 2007.
- 287 Camila Almeida e colab., "Espinheira-Santa (*Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reiss.): saber de ervaíros e feirantes em Pelotas (RS)", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 17, n. 4, supl. 1, 2015, p. 722-729; Claudia Maria Oliveira Simões e colab., *Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul*, 4. ed. (Porto Alegre, RS, Ed. Ufrgs, 1995).
- 288 Andressa Vieira Machado, *Morfo-anatomia foliar comparativa de espécies conhecidas como espinheira-Santa: Maytenus ilicifolia* Mart., *Sorocea bonplandii* Baillon e *Zollernia ilicifolia* Vog
- TCC (Graduação em Ciências Biológicas, UFSC, Florianópolis, 2002).
- 289 Avisa, *Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) N° 10*, de 9 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e dá outras providências (Brasília, 2010).
- 290 Ralph Santos-Oliveira, Simone Coulaud-Cunha e Waldeciro Colaço, "Revisão da *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek, Celastraceae. Contribuição ao estudo das propriedades farmacológicas", em *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 19, n. 2b, jun. 2009, p. 650-659.
- 291 Pedro Melillo de Magalhães, *Agrotecnologia para o cultivo de espinheira-Santa* (Campinas, CPQBA-Unicamp, 2002); Ruy Inácio N. de Carvalho e colab., *Carqueja e espinheira-Santa na região metropolitana de Curitiba: da produção ao comércio* (Curitiba, Life Serviços Gráficos, 2003); Luiz Osório Castro e Rosa Lúcia D. Ramos, "Descrição botânica, cultivo e uso da *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reiss. Cancorosa ou espinheira-Santa (Celastraceae)", em *Circular Técnica: Fepargo*, n. 20, mar. 2003; Juliania N. Rocha e colab., "Desenvolvimento de *Maytenus ilicifolia* e de seus polifenóis totais sob condição de sombreamento e poda", em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 16, n. 3, supl. 1, 2014, p. 663-669.

- 292 Anvisa, *Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia brasileira*, 2. ed. (Brasília, Anvisa, 2021)
- 293 Ralph Santos-Oliveira, Simone Coulaud-Cunha e Waldeciro Colaço, “Revisão da *Maytenus ilicifolia*...”.
- 294 Chris Krebs Danilevitz, *Predição de interações farmacológicas do extrato seco de Maytenus ilicifolia*, dissertação (PPG Ciências Biológicas/Ufrgs, Porto Alegre, 2020).
- 295 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2016).

### Maracujá-azedo

- 296 Kamaldeep Dhawan, Sanju Dhawan e Anupam Sharma. “Passiflora: a review update”, em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 94, n. 1, 2004, p. 1-23; John Vanderplank, *Passion flowers* (London, Cassell, 1996).
- 297 Alana Karoline P. do Nascimento, “*Passiflora edulis*: uma breve revisão dos efeitos antidiabéticos”, em *Archives of Health Investigation*, v. 9, n. 2, ago. 2020, p. 190-193; Yaneth Jiménez, Carlos Carranza e Marlon Rodríguez, “Manejo integrado del cultivo de gulupa (*Passiflora edulis Sims*)”, em Diego Mirando e colab. (org.), *Cultivo, poscosecha y comercialización de las pasifloráceas en Colombia: maracuyá, granadilla, Gulupa y Curuba* (Bogotá, Sociedad Colombiana de Ciencias Hortícolas, 2009), p. 159-189.
- 298 Kátia Maria M. de Siqueira e colab., “Biologia floral do maracujá amarelo (*Passiflora edulis* f. *flavicarpa* Deg) em área irrigada no Submédio do Vale do São Francisco”, em *Jornada de Iniciação Científica da Embrapa Semi-Árido*, 1. (Petrolina, Embrapa, 2006).
- 299 Inaldo de Castro Garros e colab., “Extract from *Passiflora edulis* on the healing of open wounds in rats: morphometric and histological study”, em *Acta Cirurgica Brasileira*, v. 21, supl. 3, 2006, p. 55-65.
- 300 Alana Karoline P. do Nascimento, “*Passiflora edulis*...”; Yaneth Jiménez, Carlos Carranza e Marlon Rodríguez, “Manejo integrado del cultivo de gulupa...”.
- 301 Fabio Gelape Faleiro e colab. Infoteca-e: Maracujá, em Embrapa, 2017.
- 302 Yaneth Jiménez, Carlos Carranza e Marlon Rodríguez, “Manejo integrado del cultivo de gulupa...”.
- 303 Ibidem.
- 304 Ibidem.
- 305 Gláucia de Azevedo Saad e colab., *Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica*, 2. ed. (Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2016).
- 306 Kamaldeep Dhawan, Sanju Dhawan e Anupam Sharma. “Passiflora: a review update”, em *Journal of Ethnopharmacology*, v. 94, n. 1, 2004, p. 1-23.
- 307 Anderson D. Corrêa, Rodrigo Siqueira Batista e Luis Eduardo M. Quintas, *Plantas medicinais do cultivo à terapêutica*, 6. ed. (Rio de Janeiro, Vozes, 2003).
- 308 Anna Capasso e Ludovico Sorrentino, “Pharmacological studies on the sedative and hypnotic effect of Kava kava and Passiflora extracts combination”, em *Phytomedicine*, v. 12, n. 1-2, jan. 2005, p. 39-45.
- 309 Kamaldeep Dhawan, Sanju Dhawan e Anupam Sharma. “Passiflora...”; Carol A. Newall, Linda A. Anderson e J. David Phillipson, *Plantas medicinais: guia para profissional de saúde* (São Paulo, Premier, 2002).
- 310 Ody Silva, *Fertilizantes, corretivos e solo: o tripé das plantas* ([S. I.], Instituto Campineiro de Ensino Agrícola, 2007).
- 311 Ibidem.
- 312 Anvisa, *Memento fitoterápico: Farmacopeia brasileira* (Brasília, Anvisa, 2016).
- 313 Ibidem.

## A botânica, os benefícios e os riscos das plantas medicinais

- 314 Eliana Rodrigues e Patrícia de C. Mastroianni (orgs.), *Produtos à base de plantas: efetividade e segurança no tratamento de pacientes oncológicos* (Araraquara, Ed. Unesp, 2020).
- 315 Disponível em: <https://wfoplantlist.org/>
- 316 Fabiana Rossi Varallo e Patrícia de Carvalho Mastroianni, *Farmacovigilância: da teoria à prática* (São Paulo: Editora Unesp, 2013).
- 317 Danilo Ribeiro Oliveira e colab., “Drug interactions between plant-based natural products and medicines used by elderly in the city of Diadema, Brazil”, em *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 24, 2022, p. 59-72, 2022.
- 318 Julino Assunção Rodrigues Soares Neto e colab., “Informal trade of psychoactive herbal products in the city of Diadema, SP, Brazil: quality and potential risks”, em *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2013, jun. 2013.

## O cultivo das plantas medicinais

- 319 N. da E.: bidim é uma manta geotêxtil de drenagem feita com 100% poliéster (não tecido); pode ser substituída por TNT, por exemplo.



## CANTEIROS MEDICINAIS PERIFÉRICOS:

### O COMUNITARISMO DAS PLANTAS

(Org.) Eliana Rodrigues, Gabrielle Dainezi e Thamara Sauini

ORGANIZAÇÃO Eliana Rodrigues & Gabrielle Dainezi & Thamara Sauini

AUTORIA Adalberto Ângelo Custódio, Ana Sueli Ferreira da Silva, Celia Regina da Silva Oliveira  
Rocha, Conceição Brito Lisboa, Deise Cassi dos Anjos, Denise de Oliveira Cruz, Diego  
Maicon Souza, Dircilene Rosa de Jesus Soares, Edna Pereira Matos, Eliana Rodrigues, Elita  
Pereira Matos, Evani Rodrigues Paz, Francisca Aparecida de Freitas, Francisco de Assis  
Gomes, Gabrielle Dainezi, Joelma Marcelino dos Santos, Jorge Samuel Nicolau, Marcos  
Roberto Furlan, Maria Marques Barbosa, Nivalda Cardoso Aragues Lima, Noémia de  
Oliveira Mendonça, Paulo Teixeira Ferreira, Raimunda Marilha Xavier Paz, Sonia Aragaki,  
Thamara Sauini, Valter Pires, Vania Maria Ferreira de Freitas, Vilma Martins de Oliveira

ILUSTRAÇÃO Priscila Cardoso

EDIÇÃO Leonardo Araujo Beserra

PROJETO GRÁFICO MIOLO Namibia Chroma Estúdio

CAPA E DIAGRAMAÇÃO Leonardo Araujo Beserra

COEDIÇÃO E PREPARAÇÃO Ana Godoy

REVISÃO Lia Urbini

#### COORDENAÇÃO EDITORIAL

GLAC edições Leonardo Araujo Beserra, Cris Ambrósio e Marcos Augusto Souza

© Eliana Rodrigues, Gabrielle Dainezi e Thamara Sauini, 2025

© GLAC edições, fevereiro de 2025

Praça Dom José Gaspar, 76, Conj. 83, Edifício Biblioteca, Centro,  
São Paulo – SP, 01047-010 | glacedicoes@gmail.com

\* Este livro foi realizado por meio de emenda parlamentar, distribuída por Paulo Teixeira,  
na época deputado federal, atualmente ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura  
Familiar, e desenvolvido diante da atuação da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) com  
diferentes comunidades periféricas da cidade de São Paulo com o projeto aqui apresentado.

---

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

---

C229 Canteiros medicinais periféricos: o comunitarismo das plantas / Adalberto Ângelo  
Custódio...[et al.] ; organizado por Eliana Rodrigues, Gabrielle Dainezi, Thamara  
Sauini ; ilustrado por Priscila Cardoso. - São Paulo : GLAC edições, 2025. 248 p. : il. ; 14cm x  
21cm. Inclui índice.

ISBN: 978-65-86598-35-3

I. Canteiros medicinais. 2. Autonomia da saúde. 3. Periferia. 4. Plantas. 5. Biologia. 6. Botânica.  
I. Custódio, Adalberto Ângelo. II. Silva, Ana Sueli Ferreira da. III. Rocha, Celia Regina da Silva  
Oliveira. IV. Lisboa, Conceição Brito. V. Anjos, Deise Cassi dos. VI. Cruz, Denise de Oliveira.  
VII. Souza, Diego Maicon. VIII. Soares, Dircilene Rosa de Jesus. IX. Matos, Edna Pereira. X.  
Rodrigues, Eliana. XI. Matos, Elita Pereira. XII. Paz, Evani Rodrigues. XIII. Freitas, Francisca  
Aparecida de. XIV. Gomes, Francisco de Assis. XV. Dainezi, Gabrielle Dainezi. XVI. Santos,  
Joelma Marcelino dos. XVII. Nicolau, Jorge Samuel. XVIII. Furlan, Marcos Roberto. XIX.  
Barbosa, Maria Marques. XX. Lima, Nivalda Cardoso Aragues. XXI. Mendonça, Noémia de  
Oliveira. XXII. Ferreira, Paulo Teixeira. XXIII. Paz, Raimunda Marilha Xavier. XXIV. Aragaki,  
Sonia. XXV. Sauini, Thamara. XXVI. Pires, Valter. XXVII. Freitas,  
Vania Maria Ferreira de. XXVIII. Oliveira, Vilma Martins de.

CDD 615.321

2025-291 XXIX. Cardoso, Priscila. XXX. Título.

CDU 633.88

Elaborado por Odilio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949

Índice para catálogo sistemático: 1. Plantas medicinais 615.321 — 2. Plantas medicinais 633.88

do Brasil, sendo, portanto, motivo de muito orgulho para todos nós!

Um outro fruto foi a criação da Escola de Cidadania Pedro Yamaguchi Ferreira, em Ermelino Matarazzo, Zona Leste da cidade de São Paulo, assim nomeada em homenagem ao filho do ministro. A escola se tornou uma plataforma para o avanço de debates importantes sobre saúde e inclusão social, dando origem ao curso “Uso terapêutico da *Cannabis sativa*”, em 2018. O curso nasceu de uma iniciativa coordenada pelo padre Ticão, ao lado do prof. Elisaldo Carlini, e em parceria com o Movimento pela Regulamentação da Cannabis Medicinal (MovReCam), entre outros atores. Ficou popularmente conhecido como “Curso do padre Ticão”, e está atualmente na sua 12<sup>a</sup> edição, tendo formado mais de 100 mil pessoas.

Mas é claro que o encontro entre esses três gigantes não teria se dado ao acaso, uma vez que todos eles ofereceram contribuições altamente relevantes à polêmica discussão sobre o uso terapêutico da planta *Cannabis sativa L.* no Brasil, cada qual em sua esfera de conhecimento: social, política e científica.

**A espinheira-Santa, que ilustra a quarta capa deste livro, além de amplamente valorizada por suas propriedades medicinais, guarda um simbolismo especial para o ministro Paulo Teixeira, quem tornou possível o projeto que veio a se encerrar com este livro.**

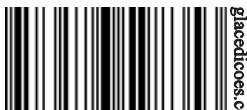
**A história do seu contato com a planta está marcada por um encontro memorável entre ele, o padre Ticão (liderança da Zona Leste de São Paulo) e o professor Elisaldo Carlini (renomado pesquisador da Escola Paulista de Medicina), nos idos de 2015. Muitos frutos foram colhidos dessa feliz união!**

**O primeiro deles foi a recomendação feita pelo prof. dr. Elisaldo Carlini do fitoterápico, a partir da espinheira-Santa, para tratar uma gastrite do ministro. O sucesso foi tamanho que o ministro ficou eternamente agradecido ao professor. Mas a história é curiosa, pois quem patenteou este fitoterápico foi justamente o pesquisador que, durante anos, desde a década de 1980, dedicou-se a estudos com ela, tendo rendido uma patente ao Brasil. Ela figura entre os 12 fitoterápicos disponíveis no SUS. E mais: é um dos quatro fitoterápicos desenvolvidos a partir de plantas nativas**

Ao olhar para trás e relembrar a infância, época em que a medicina natural desempenhava um papel crucial, vemos a base para iniciativas atuais que buscam unir o saber popular com a ciência. Esses canteiros não são apenas espaços de cultivo, mas também de convivência, aprendizado e fortalecimento comunitário. Eles simbolizam a resistência e esperança de cada membro local, proporcionando um ambiente no qual a sabedoria ancestral e o conhecimento científico caminham juntos para promover a saúde e o bem-estar. Em suma, aqui se celebra o poder transformador das plantas medicinais e a continuidade de um legado que alimenta tanto o corpo quanto a alma.

— Ana Sueli Ferreira da Silva

**GLAC**



ISBN 978-65-86598-35-3

glacedicoes.com



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO



Este livro é resultado do Projeto de Extensão Universitária Canteiros Medicinais Periféricos, da Universidade Federal de São Paulo, por meio dos recursos da Emenda Parlamentar nº 25340002/2023 do Deputado Federal Paulo Teixeira, de Fomento às Ações de Graduação, Pós-Graduação, Ensino, Pesquisa e Extensão.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

