

CANTEIROS DE
PLANTAS
Medicinais





ELABORAÇÃO

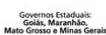
Associação dos Produtores Indígenas da Terra Caititu - APITC

CONSULTORA E ESCRITORA

Jeane Sores Barros

APOIO

Raimundo Nonato de Oliveira - Presidente
Antônio Francisco Pereira de Lima - Vice-presidente
Thaissa de Souza Oliveira Apurinã - 1ª Secretária
Maria Auxiliadora Anselmo de Souza - 2ª Secretária
Pedro Antônio Gomes de Assis - 1º Tesoureiro
Luís Antônio Padilha de Oliveira - 2º Tesoureiro
Regina Ricardo da Silva - Conselho Fiscal
Solange Valério de Souza - Conselho Fiscal
Rafael Rodrigues Pereira Lima - Conselho Fiscal



SUMÁRIO

1. Apresentação.....	01
2. A importância das Plantas Medicinais.....	02
3. Locais dos canteiros.....	03
4. Materiais necessários.....	04
5. Ferramentas e utensílios.....	05
6. Preparo da área.....	06
7. Adubo Orgânico.....	07
8. Cultura Indígena.....	08
9. Espécies Medicinais.....	09
10. Anexos da construção dos canteiros.....	21
11. Agradecimentos.....	25
12. Referências.....	26

APRESENTAÇÃO

A cartilha “**Canteiros de Plantas Medicinais**” é uma iniciativa da Associação dos Produtores Indígenas da Terra Caititu - APITC, por meio do Programa COPAÍBAS - Comunidades Tradicionais, Povos Indígenas e Áreas Protegidas nos Biomas Amazônia e Cerrado, que tem o Fundo Brasileiro para a Biodiversidade (FUNBIO) como gestor técnico e financeiro e a Iniciativa Internacional da Noruega pelo Clima e Floresta (NICFI) como Financiadora.

Objetivo é valorizar o resgate da cultura e das sabedorias Indígenas como parte integral da vida comunitária e dos potenciais medicinais existentes nas aldeias da Terra Indígena Caititu. Enfatizamos a importância das plantas medicinais para os Indígenas Apurinã na medicina tradicional, no preparo de remédios caseiros.

A cartilha, tem forma simples e objetiva, apresenta informações sobre espécies plantadas nos Canteiros familiares, seus benefícios e orientações para seu cultivo.

Reconhecemos a importância dos benefícios das plantas no preparo de remédios caseiros, pois dessa forma os Indígenas tem melhor qualidade de saúde. Buscamos contribuir para a autonomia e geração de renda dos Povos Tradicionais e sabedoria alimentar das Comunidades Indígenas.

A IMPORTÂNCIA DAS PLANTAS MEDICINAIS

Muitas plantas são utilizadas para finalidades medicinais, como alternativas aos tratamentos de doenças. Elas trazem inúmeros benefícios à saúde quando utilizadas de maneira adequada.

É importante conhecer quais partes das plantas são usadas para a preparação de remédios, pois as suas substâncias ativas podem estar presentes em diferentes partes do vegetal.



Fonte: Arquivo pessoal. Jeane Soares

LOCAIS DOS CANTEIROS

Os canteiros foram instalados nas aldeias escolhidas pelos produtores indígenas. As aldeias selecionadas foram: Aldeia Nova Esperança II, Aldeia Paxiuba, Aldeia Santa Fé e Aldeia Copaíba.

Os canteiros precisam ser instalados em lugares ensolarados e iluminados durante a maior parte do dia, estar longe de árvores que possam fazer sombra e ser de superfície plana, onde não deve estar encharcada ou ser de fácil acúmulo de água. É necessário também ter acesso a água de boa qualidade para aguar as plantas, e caso tenha animais na área, os canteiros devem estar protegidos por sombrite para evitar o pisoteio.



Fonte: Arquivo pessoal. Raimundo Nonato

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Com o local selecionado, antes do início das atividades, é necessário ter disponíveis os materiais abaixo:

- Adubo orgânico (esterco ou pau) para o preparo do solo;
- Tela (sombrite), ripas ou bambu para construir a cerca, a porta e o telhado.

O sombrite ajuda a evitar o acesso de animais e insetos ao canteiro, que possam prejudicá-lo.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS

Além dos materiais citados, você também irá precisar:

- Enxada
- Ancinho ou rastelo
- Regador
- Carrinho de mão
- Colher de trans-plantio - Tipo: Boca de lobo



Fonte: Arquivo pessoal. Solange Valério

PREPARO DA ÁREA

Para iniciar a construção do canteiro, é preciso limpar a área, retirando os materiais que estiverem espalhados. Em seguida, é necessário roçar ou capinar a vegetação que estiver crescendo no local e ao redor de onde será o canteiro.

Após a limpeza do local, demarque onde serão feitos os canteiros. Depois disso, é preciso adicionar o adubo orgânico (esterco) e afofá-lo com o auxílio de uma enxada até 25 centímetros de profundidade.

De acordo com as espécies de plantas que serão cultivadas, os canteiros devem ter 6 metros de comprimento, 1 metro de largura e 3 metros de altura. Entre cada canteiro, deixe um caminho de pelo menos 30 centímetros de largura para a manutenção das espécies.

A distância entre as covas varia de acordo com as espécies a serem plantadas.



ADUBO ORGÂNICO

O esterco de curral é a opção mais adequada e pode ser adquirido pronto para uso com os próprios produtores. Entretanto, o esterco precisa ser curtido (seco) antes de misturar na terra.

O processo de secar leva uns 4 meses e é feito da seguinte maneira: Em local sombreado faça um monte com o esterco, irrigue bem uma vez por semana na época seca e revire o esterco a cada duas semanas. Enquanto estiver curtindo, permanecerá no meio e estará pronto quando esfriar. Em canteiros maiores, deve-se reservar um local para o preparo e armazenamento do esterco.



Fonte: Banco de imagens Canva



Fonte: Arquivo pessoal. Raimundo Nonato

CULTURA INDÍGENA

Ter um canteiro em casa não é apenas uma forma de economizar, é ter a facilidade no preparo de remédios caseiros com diversos produtos, enriquecendo a qualidade de vida dos indígenas.

As plantas medicinais são usadas há muito tempo por nossos antepassados e são conhecidos por terem um papel importante na cura e tratamentos de doenças. Em algumas comunidades, estas plantas simbolizam a única forma eficaz de tratamento de determinadas doenças. As plantas medicinais geralmente são utilizadas após indicação de amigos e familiares. Os remédios caseiros podem ser feitos e consumidos em forma de chá ou a planta *in natura*, dependendo da espécie medicinal.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

ESPÉCIES MEDICINAIS

Nome Comum: Mutuquinha

Nome Científico: *Justicia pectoralis*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas da plantas com água limpa.
2. Picar a planta em pedaços pequenos.
3. Colocar a planta em uma vasilha de aço ou vidro.
4. Adicionar água quente juntos as folhas.
5. Deixar repousar por 01 hora.
6. Depois de coado, é só tomar chá.

Benefícios:

O chá serve para dor de estômago e alivia quando a mulher tem um fluxo de sangue muito forte no período da menstruação.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora



Fonte: Banco de imagens Canva

Nome Comum: Ampicilina

Nome Científico: *Alternanthera brasiliana* L.Kuntze

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas da plantas com água limpa.
2. Picar a planta em pedaços pequenos.
3. Colocar a planta em uma vasilha.
4. Adicionar água morna juntos as folhas.
5. Deixar repousar por 01 hora.
6. Depois de coado, é só ingerir.

Benefícios:

O chá serve para inflamação, como infecção de urina, inflamação em geral.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora



Fonte: Banco de imagens Canva

Nome Comum: Bolda

Nome Científico: *Peumus boldos*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas da plantas com água limpa.
2. Colocar as folhas em uma vasilha.
3. Adicionar água fervida juntos as folhas.
4. Deixar repousar até esfriar.
5. Depois é só ingerir.

Benefícios:

O chá diminui o inchaço no fígado, melhora o funcionamento e auxilia na digestão, diminui o refluxo da azia, também atua como antioxidante e realiza um efeito calmante.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora



Fonte: Banco de imagens Canva

Nome Comum: Babosa

Nome Científico: *Aloe vera*

Benefícios:

Calmante, hidratante para a pele, tonificante para cabelo, regenerante celular e cicatrizante.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora



Fonte: Banco de imagens Canva

Nome Comum: Matruz

Nome Científico: *Dysphania ambrosioides*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas e ramos com água limpa.
2. Bata tudo no liquidificador.
3. Depois de coado, está pronto para beber.

Benefícios:

É anti-inflamatório e cicatrizante em caso de fraturamento/pancada.

Se adicionar as folha em cima da pele onde sente a dor do reumatismo, alivia os sintomas. Também alivia problemas como sinusite, resfriado, catarro no peito e inflamação de garganta.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Cibalena

Nome Científico: *Foeniculum vulgare*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas com água corrente.
2. Coloque as folhas em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, está pronto para beber.

Benefícios:

É um analgésico e antipirético, indicado para o alívio da dor de cabeça, dor de dente, dores de ferimentos e cirurgias. Também serve para baixar a febre causada por gripes e resfriados.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Courama / Coirãma

Nome Científico: *Kalanchoe pinnata* Lan

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas com água corrente.
2. Coloque as folhas em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 30 minutos.
5. Depois de coar, está pronto para beber.

Benefícios:

Chá da courama é cicatrizante de ferimentos, gastrite e também é capaz de combater inflamação nos olhos e bactérias.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Agrião / Jambu

Nome Científico: *Nasturtium officinale*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas com água.
2. Coloque as folhas em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, é só tomar.

Benefícios:

O chá é rico em fibra e vitamina C, ambos nutrientes ajudam a controlar os níveis de gordura corporal e, dessa forma, prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão e aterosclerose.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Malvarisco

Nome Científico: *Malvariscus arboreus*

Modo de preparo:

1. Limpe as folhas com água.
2. Coloque as folhas em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, é só tomar.

Benefícios:

O chá é muito utilizado para problemas respiratórios, como inflamações pulmonares e tosse. Também é útil em crises de asma, bronquite e chiado no peito.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Arruda

Nome Científico: *Ruta graveolens*

Modo de preparo:

1. Limpe as partes da planta.
2. Coloque os galhos em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, é só tomar.

Benefícios:

O chá de arruda é usado para tratar diversas condições de saúde, como problemas digestivos, cólicas menstruais, dores de cabeça, reumatismo, doenças cardíacas, inflamação nos olhos e piolho.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Alfavaca

Nome Científico: *Ocimum basilicum*

Modo de preparo:

1. Limpe as partes da planta.
2. Coloque os galhos em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, é só beber.

Benefícios:

O chá de Alfavaca pode eliminar toxinas e combater o processo inflamatório. Ela tem alta concentração de flavonoide. Podendo ser utilizado nos sintomas de gripes, resfriados, tosse e dor de garganta.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

Nome Comum: Catinga de Mulata

Nome Científico: *Tanacetum vulgare*

Modo de preparo:

1. Limpe os galhos.
2. Coloque os galhos em uma vasilha.
3. Adicione na vasilha água morna.
4. Deixe descansar por 01 hora.
5. Depois de coar, é só beber.

Benefícios:

O chá da catinga de mulata auxilia na regularização do ciclo menstrual da mulher, minimizando também os sintomas da tensão pré-menstrual. Também ajuda em problemas nos rins.



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora

ANEXOS DA CONSTRUÇÃO DOS CANTEIROS



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora, Raimundo Nonato



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora, Raimundo Nonato



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora, Raimundo Nonato



Fonte: Arquivo pessoal. Maria Auxiliadora, Raimundo Nonato

AGRADECIMENTOS

A Associação dos Produtores Indígenas da Terra Indígenas Caititu - APITC, agradece à diretoria e todas as aldeias pela parceria e dizer que todo sucesso é fruto de um grande trabalho em equipe.

“O trabalho de cada um de vocês faz esta associação ser o que é hoje”
Ninguém constrói nada sozinho, estamos juntos nessa jornada.
Cada associado cresce junto, profissionalmente e pessoalmente conosco.

Agradecemos o financiador pelo projeto Funbio/Copaíba pela oportunidade de realizar as atividades, importantes para cada produtor indígena.

Agradecemos também a parceria da OPAN por todo apoio dado à APITC.

Agradecemos cada consultor pela experiência repassada à diretoria com a troca de conhecimentos e os aprendizados.



REFERÊNCIAS

Registro de fotos: Jeane Soares, Markus, Raimundo Nonato, Maria Auxiliadora

Demais imagens: Banco de imagens do Canva.



CANTEIROS DE PLANTAS Medicinais



COPAÍBAS

COMUNIDADES TRADICIONAIS,
POVOS INDÍGENAS E
ÁREAS PROTEGIDAS NOS BIOMAS
AMAZÔNIA E CERRADO



Governos Estaduais:
Goiás, Maranhão,
Mato Grosso e Minas Gerais



NICFI
Norway's
International Climate
and Forest Initiative



MINISTÉRIO DO
MEIO AMBIENTE E
MUDANÇA DO CLIMA

