



# Plantas Medicinais

Fazeres, autocuidado  
e territórios

 **AS·PTA**

agricultura familiar e agroecologia

**PROJETO SERTÃO CARIOCA**  
CONECTANDO CIDADE E FLORESTA



# Mulher planta medicina

**Caroline Rodrigues**

Rio de Janeiro, 10/11/21

Falar da Planta e Mulher  
Que na essência  
É curandeira  
Cura com xarope  
Pomada milagrosa  
À família inteira

Tem avó que é rezadeira  
E outras são parteiras  
Intencionam o seu melhor  
Outras que se curam

Na ponta do galinho  
Com amor genuíno  
De quem sabe rezar

A neta que recorda  
As mãos da Avó  
Na hora de tomar xarope  
Agradece aquela  
Que planta e colhe  
E cura com Amor

Tem Guaco pra xarope  
Pro estômago:  
Alecrim e ora pro nobis  
E saião pra cicatrizar  
Hortelã para quem não dorme  
É bom para acalmar

Ser Mulher é medicina  
Que traz em sua sina

A intenção de curar  
Sua família e seu lugar

Com a planta do portão  
Da Horta ou do jardim  
E porque não com  
O simples ato  
de abençoar ao sorrir.



## Apresentação do caderno

O uso das plantas medicinais acompanha a história da humanidade e do cuidado e é um bem imaterial das populações. Saberes e práticas de saúde coletiva preservam os modos de fazer das comunidades, promovem interação e troca de experiências entre gerações e visibilizam o conhecimento tradicional. Além de cuidarem de problemas de saúde de forma a quebrar padrões que têm como base as grandes indústrias de medicamentos. Os chás, xaropes, pomadas, escalda-pés, tinturas e receitas que curam corpo e alma têm se mostrado como essenciais em momentos de crise, de pandemias, de precariedades materiais, fortalecendo as comunidades no cuidado coletivo e potencializando a autogestão e troca de saberes.

Construído a partir de um levantamento simples e amoroso, em rodas de conversa e oficinas, este caderno tem o objetivo de apoiar a continuidade e o reconhecimento público do uso e manejo das plantas medicinais adotadas pelas agricultoras, raizeiras, benzedeiros e lideranças do Maciço da Pedra Branca e seu entorno, e de outros territórios de resistência da cidade do Rio de Janeiro. Nosso exercício de visibilização destas práticas de saúde integral passa pela valorização da convivência com a natureza, da solidariedade e da reciprocidade, estimula intercâmbios, encontros e o olhar cuidadoso com as necessidades locais, valores estes que orientam a agroecologia e a educação popular.

Toda medicina da natureza precisa de nossa intenção, respeito e gratidão. Conheça neste caderno modos de fazer de mulheres atentas ao cuidado coletivo. Anote também sua receita, um jeito de fazer da sua avó, da sua vizinha... escreva, desenhe, ame!!

**Renata Souto**, assessora agrícola do programa de Agricultura Urbana da AS-PTA e mãe.

## Receitas medicinais

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>Chá de Erva de São João</b>                 | <b>5</b>  |
| Dona Dalila, Feira Orgânica do Rio da Prata    |           |
| <b>Chá de erva cidreira</b>                    | <b>6</b>  |
| Carmen Paixão, Quilombo Dona Bilina            |           |
| <b>Chá de folha de cana de açúcar</b>          | <b>7</b>  |
| Cinara Gomes, Quilombo Dona Bilina             |           |
| <b>Boldo para levantar o astral</b>            | <b>8</b>  |
| Ana Santos, Serra da Misericórdia              |           |
| <b>Chá de espinheira santa para o estômago</b> | <b>9</b>  |
| Tati Mesquita, Cafundá Astrogilda              |           |
| <b>Escalda-pés anti inflamatório</b>           | <b>10</b> |
| Renata Souto, Espaço Mamífera e AS-PTA         |           |
| <b>Chá de Tanchagem</b>                        | <b>11</b> |
| Helena Cristina, Quilombo do Camorim           |           |
| <b>Spray energético a base de ervas</b>        | <b>12</b> |
| Caroline Rodrigues, Quilombo Dona Bilina       |           |
| <b>Chá de cana-do-brejo</b>                    | <b>13</b> |
| Eleci Martins, Quilombo Cafundá Astrogilda     |           |
| <b>Dicas da farmácia caseira</b>               | <b>14</b> |
| Betinha Quilombo Cafundá Astrogilda            |           |

## Erva de São João

Dona Dalila

Feira Orgânica do Rio da Prata

### Que planta é essa?

Erva de São João - *Hipericum perforatum*



Eu trabalho com ervas medicinais. Trago a Erva de São João, que é muito boa pra depressão, mas muita gente não conhece. Temos que valorizar nosso remedinho que a natureza dá. Vamos colher e dividir com as pessoas. Só a farmácia não dá! Eu capino a horta e deixo as PANCs medicinais. As pessoas perguntam: “cê vai deixar mato aí?” Mas eu respondo: isso é tudo remédio! As plantas, assim como a gente, gostam de estar juntas. É muito bom cuidar das nossas hortas e das nossas plantas. Isso ajuda a cabeça! Tem que tomar o cházinho pra melhorar nossa vida.

## Chá de Erva Cidreira

Carmen Paixão

Quilombo Dona Bilina

### Que planta é essa?

Erva-cidreira - *Lippia alba*

Aqui em casa, nós temos o hábito de tomar o chá da erva-cidreira. Essa é a planta da minha vida, da minha casa. Essa é minha planta medicinal preferida. E ela ajuda mesmo. Muitas pessoas usam para matar a fome. Na minha casa, nós usamos como calmante, para aliviar as dores e as tensões. Eu sempre uso e também dou para os vizinhos. Nós temos que nos voltar para o popular: contar a história dos nossos pais, dos nossos avós. Eu creio que, num futuro próximo, poderemos resgatar jovens e crianças para essa visão de plantar e de colher.

### E como faz?

São 2 litros de água para um maço de folha de erva cidreira. Encha uma panela com água e deixe ferver. Desligue o fogo e mergulhe a erva cidreira. Tampe a panela e espere esfriar um pouco. É só beber!







## Chá de folha de cana de açúcar

**Cinara Gomes**

Quilombo Dona Bilina

### Que planta é essa?

Cana-de-açúcar - *Saccharum officinarum*



Esse chá é bom para perder barriga. Quando você começa beber o chá da folha da cana, você sente menos vontade de comer doce, menos vontade de comer arroz e macarrão. Pode tomar igual tomamos água.

### E como faz?

São 2 litros de água para um maço de folha de cana de açúcar. Encha uma panela de pressão com água e coloque a folha de cana de açúcar dentro. Quando a água ferver, coloque um copo de água gelada e desligue o fogo. Isso ajuda a tirar o insumo mais rápido. Coloque numa garrafa para gelar. Beba gelado ao longo do dia, ou à noite. Tem que ter cuidado, porque aumenta a vontade de usar o banheiro.

## Boldo para levantar o astral

**Ana Santos**

Centro de Integração  
na Serra da Misericórdia



### **Que planta é essa?**

Boldo, boldo brasileiro  
*Plectranthus barbatus*

Nós somos as psicólogas de nós mesmas. Nossos quintais servem para ajudar a gente a proteger nossa saúde e a fortalecer nossa geração de renda. Isso também é cuidar da saúde mental. Quando alguém tá para baixo, indico o boldo para levantar o astral. Aqui na Serra da Misericórdia, há uma biodiversidade de plantas medicinais. Queremos fortalecer as ervas de poder!





## Chá de espinheira santa para o estômago

Tati Mesquita

Quilombo Cafundá Astrogilda

### Que planta é essa?

Espinheira santa - *Maytenus ilicifolia*

É ótimo para quem está com dores no estômago! Eu uso mais remédio do mato do que remédio de farmácia.

### E como faz?

Coloque dois copos d'água para ferver. Assim que ferver, coloque três folhas de espinheira santa. Abafe e apague o fogo. Tome três vezes ao longo do dia.

## Escalda-pés anti-inflamatório

Renata Souto

Espaço Mamífera e AS-PTA

### Que planta é essa?

Erva baleeira - *Cordia verbenacea*

Açafrão - *Curcuma longa*

Camomila - *Matricaria chamomilla*

Hortelã - *Mentha arvensis*



O escalda pés é uma prática muito antiga usada quando se caminhava por longas distâncias e ao final do dia amaciavam seus pés e pernas com água bem quente e sal grosso. Reconheço essa prática como preventiva e também de tratamento para a maior parte das doenças, porque reequilibra a circulação de energia do corpo com o sal grosso e potencializa os efeitos das ervas medicinais que são aquecidas, liberam aromas agradáveis e óleos que são absorvidos pela pele.

O escalda pés anti-inflamatório leva sal grosso, erva baleeira, açafrão, camomila e hortelã e pode ser usado a qualquer momento da vida, mas quando temos dores especialmente nas pernas e pés ele é muito eficaz.

### E como faz?

Coloque um punhado de todas as ervas juntas, rale uma colher de sobremesa de açafrão e um punhado de sal grosso numa bacia. Jogue a água fervendo por cima e assim que conseguir colocar os pés, escale, e deixe os pés até que a água esfrie. Seque os pés, calce meias e se acolha. Faça de preferência à noite antes de dormir, e para tratamento pode ser usado três vezes ao dia. Se quiser guardar a mistura pronta, é importante secar as ervas antes de misturar com o sal grosso.



## Chá de Tanchagem

Helena Cristina

Quilombo do Camorim

### Que planta é essa?

Tanchagem, tansagem, transagem

*Plantago major*

O chá da tanchagem é utilizado no tratamento de várias doenças: trata gripes e resfriados, ajuda na eliminação de catarros e é eficaz no tratamento da bronquite.



### Como faz?

Preparar o chá da tanchagem é bem simples. Em uma panela adicione um litro de água, leve ao fogo e deixe abrir fervura. Acrescente as folhas e deixe ferver por 3 minutos. Desligue o fogo, coe e deixe amornar. Pronto para ser utilizado.

Tem ação adstringente também, é utilizado no tratamento de cravos e espinhas. Para usar, é só molhar o algodão, passar na pele e deixar agir por alguns minutos.



## Spray energético a base de ervas

Caroline Rodrigues  
Quilombo Dona Bilina

### Que planta é essa?

Alecrim - *Salvia rosmarinus*

Sálvia branca - *Salvia officinalis*

Estou sempre com alguma plantinha.. E costumamos enterrar debaixo da terra. Para aterrar. Deixo de uma lua pra outra, para absorver o poder da planta.

### E como faz?

Coloque em um vidrinho de spray, o álcool e uma folha da erva que for usada. Eu geralmente uso a sálvia, mas também pode ser alecrim. Para um vidrinho pequeno, coloque 1 folha. Às vésperas da lua cheia, enterre a tintura se conectando à terra e à lua cheia. Deixe enterrada durante o ciclo da lua cheia, podendo retirar assim que a lua virar. Faça uso pela potência da planta. Como benzimento, para esclarecimento e para um auto olhar mais atento. Sinto que fico mais centrada.



# Chá de cana-do-brejo

Eleci Martins

Quilombo Cafundá Astrogilda

## Que planta é essa?

Cana-do-brejo

*Costus spicatus*

Bom para doenças renais e cistite.

## E como faz?

Cozinhe em um litro de água uma porção que caiba nas mãos de quem vai beber. Tome de duas a três xícaras por dia até curar.



## Dicas da farmácia caseira da Betinha

Quilombo Cafundá Astrogilda



Para infecção urinária, uso quebra-pedra, cabelo de milho, folha de abacate, salsa, aroeira vermelha, camomila e rosa branca.

Se estou precisando me acalmar, uso erva-cidreira, erva-doce ou hortelã.

Hortelã serve também para enjoo ou vômito.

Para afastar energia negativa, tenho em casa bambu, comigo-ninguém-pode e espada de São Jorge.

Para dor de cabeça, boldo, hortelã, lavanda, gengibre e orégano.

Banho para me sentir bem no dia-a-dia, para me sentir leve: abre-caminho, arruda, canela, alecrim e vence-demanda.





# Modos de fazer

Para cada planta ou parte dela, há formas adequadas de preparo. Aqui, indicamos algumas formas de preparo e de uso das plantas medicinais. Caso conheça outras formas, não deixe de anotar para não esquecer!

## Como secar a erva

Seque qualquer erva na sombra. Pendure em um varal com as folhas bem separadas e por tipo de planta, ou acomode em local seco e bem arejado.

## Chá

Coloque a água pra ferver. Se for usar folha ou flor, desligue a água quando começar a ferver, em seguida coloque um punhado de ervas e tampe a panela. Quando for retirar a tampa, não esqueça de escorrer a água na panela, aí está tudo de bom da planta! Se for usar semente, casca ou raiz, ferva a erva por cinco minutos e depois desligue o fogo. Coe, sinta o aroma, tome o chá devagar bem quentinho. Aqueça seu coração com amor próprio e a força da natureza!

## Tintura

Separe um recipiente de boca larga, coloque a erva até a metade da altura e encha o recipiente de álcool de cereais. Deixe no escuro durante três semanas, depois coe, e está pronta a tintura para aromatizar sua casa e cuidar da sua saúde.

## Oleato

Separe um vidro transparente, coloque a erva até metade da altura e encha até a boca de óleo vegetal. Use de preferência a erva seca. Deixe no sol ou na claridade por pelo menos duas semanas. Coe e use para massagear seus pés e seu corpo.

# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

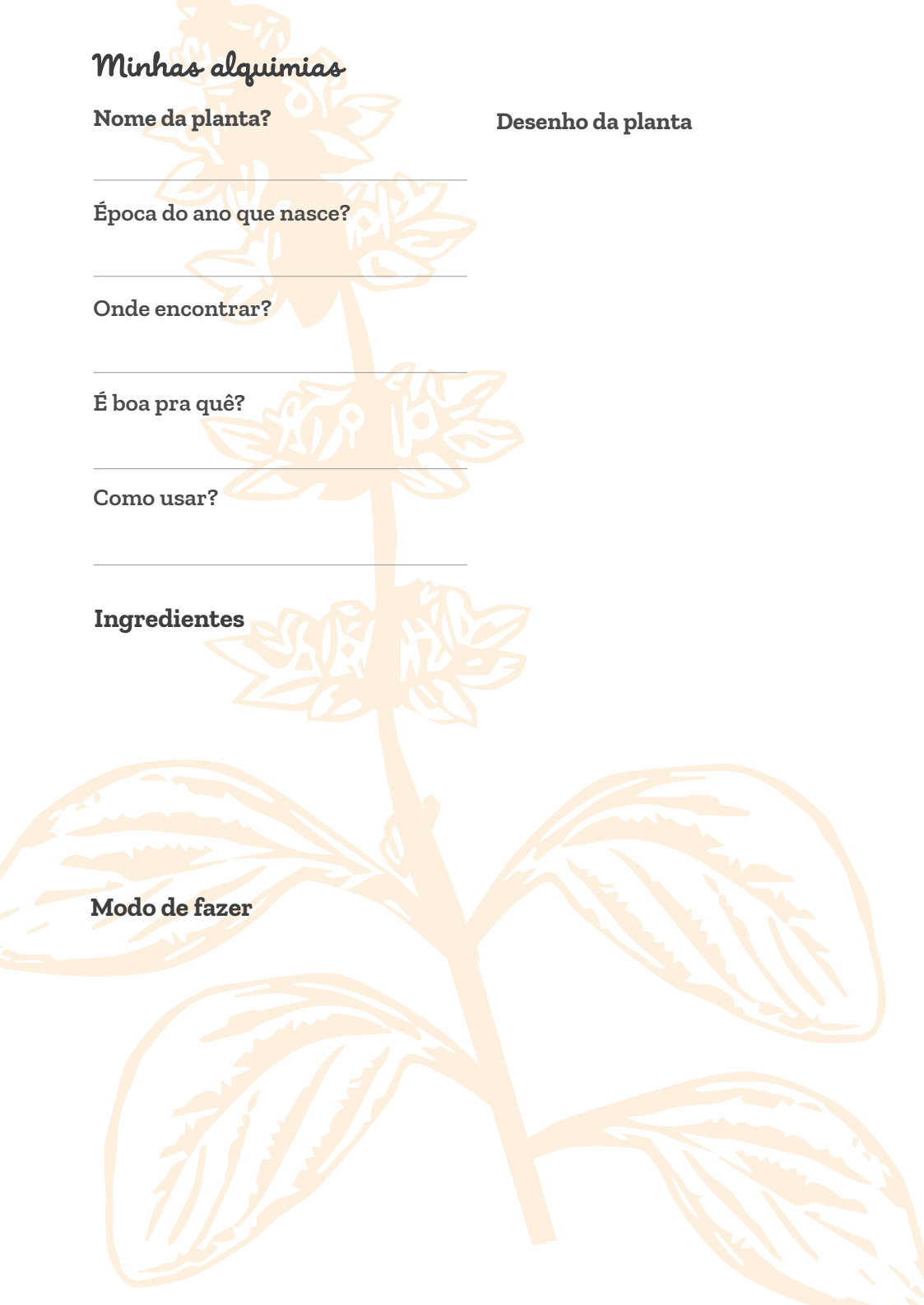
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



# Minhas alquimias

Nome da planta?

---

Época do ano que nasce?

---

Onde encontrar?

---

É boa pra quê?

---

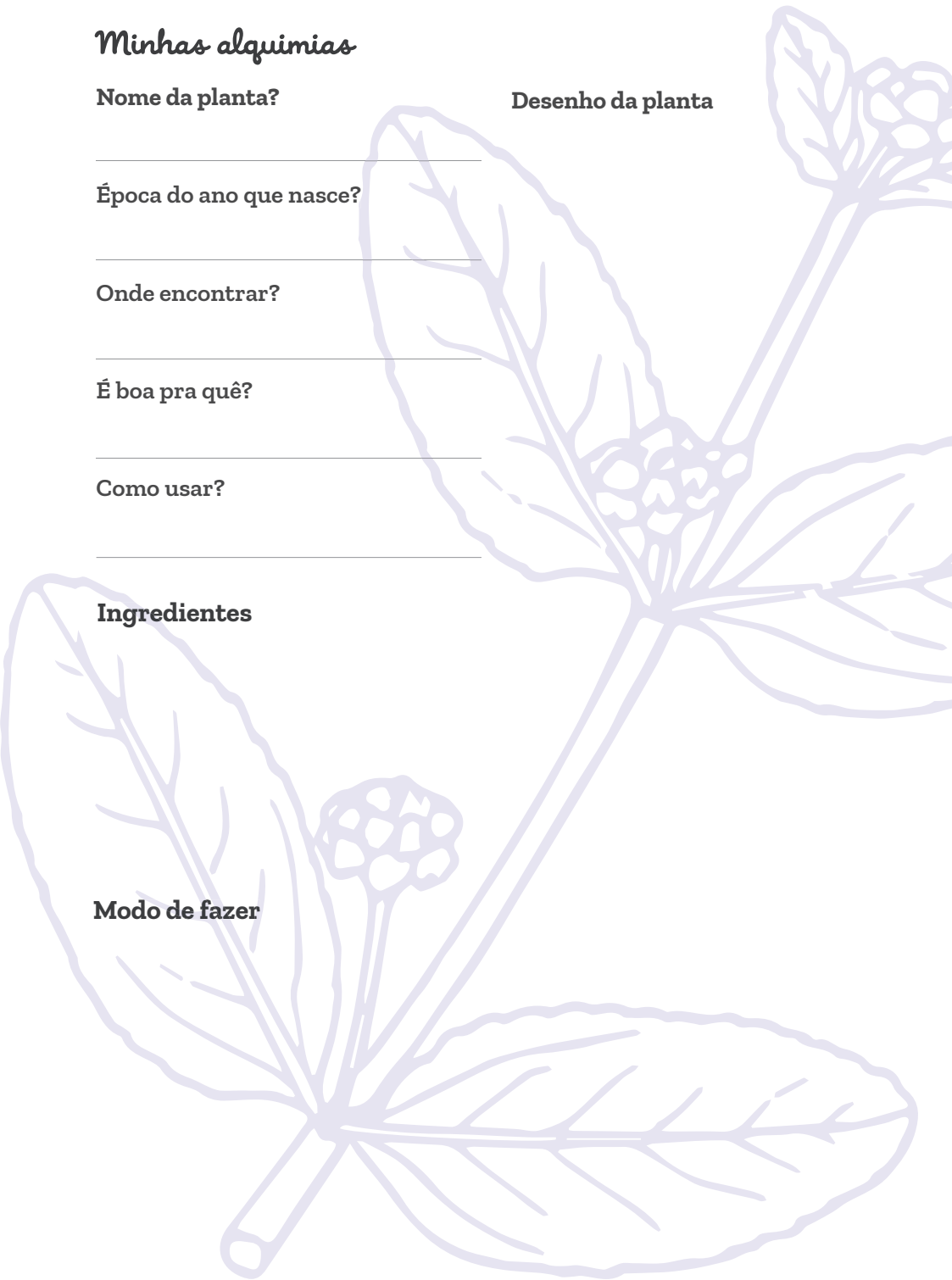
Como usar?

---

**Ingredientes**

**Modo de fazer**

**Desenho da planta**



# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

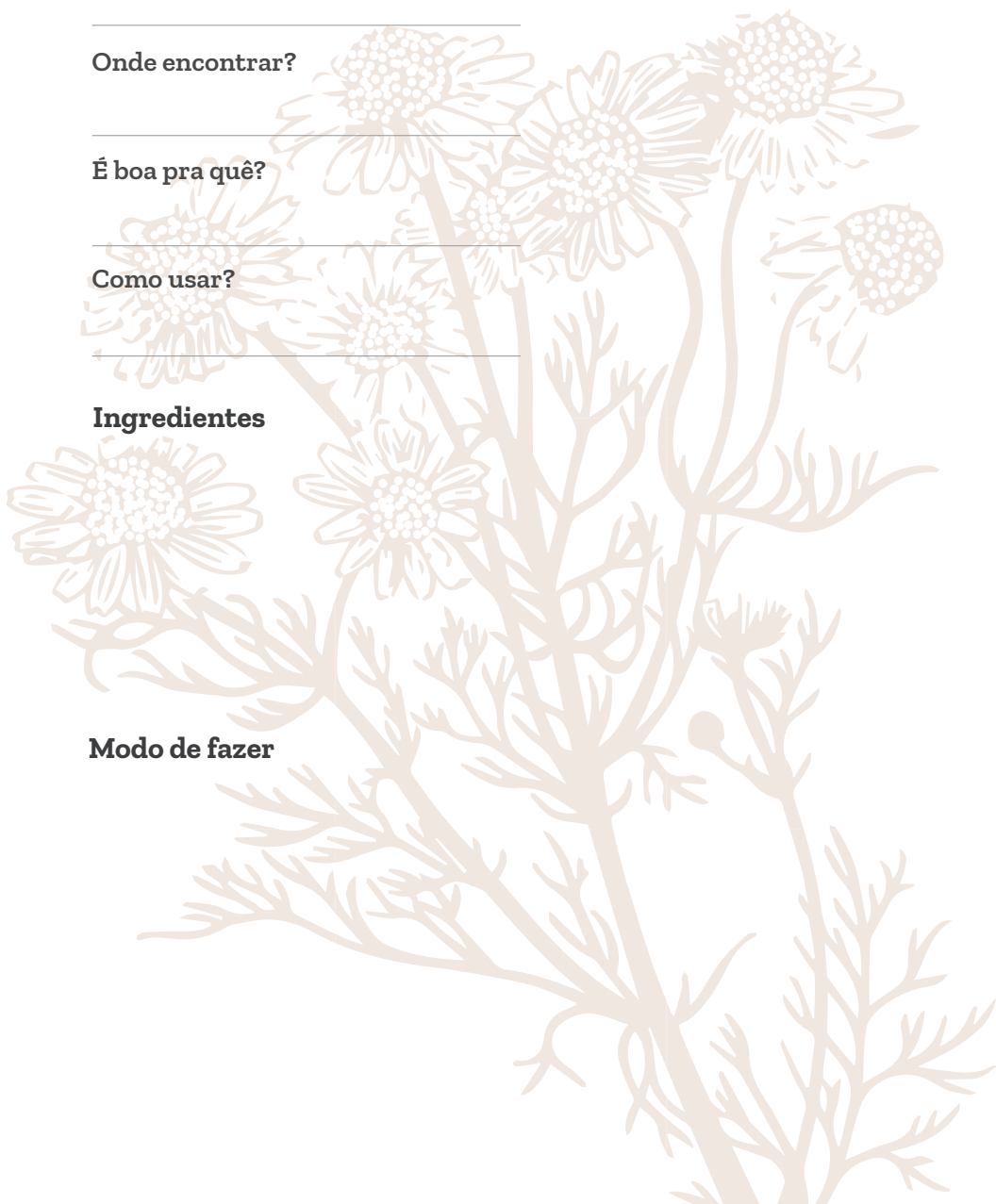
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

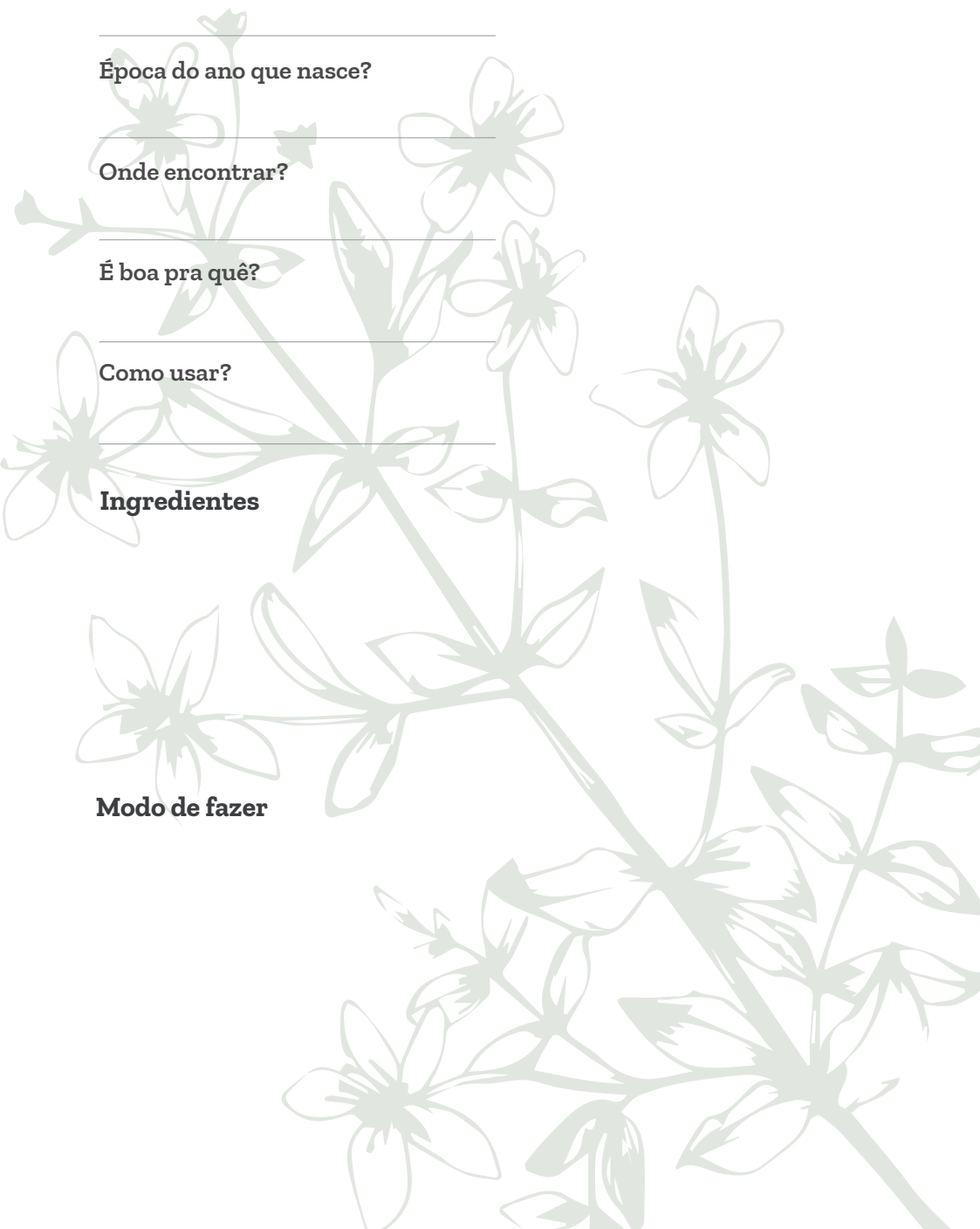
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

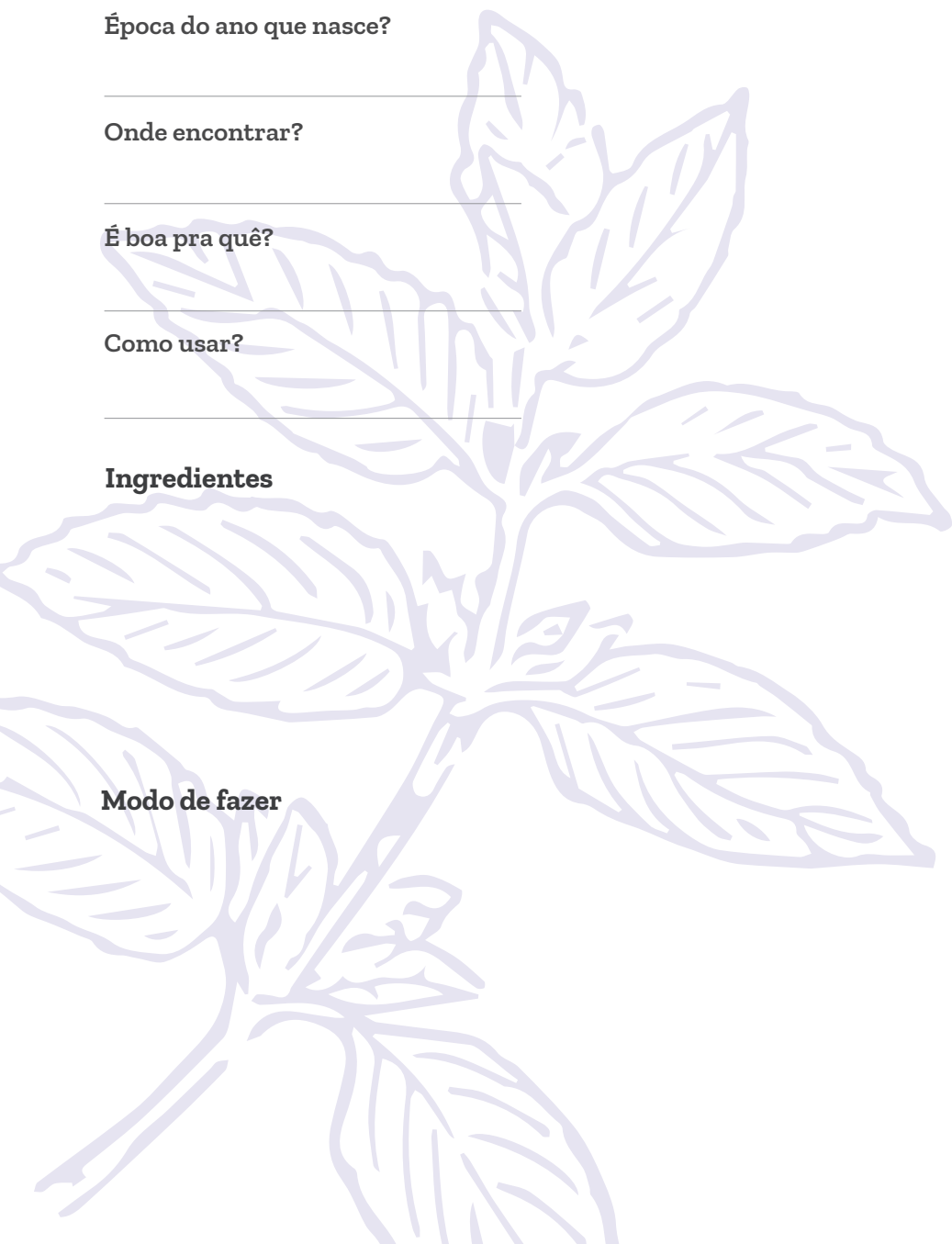
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

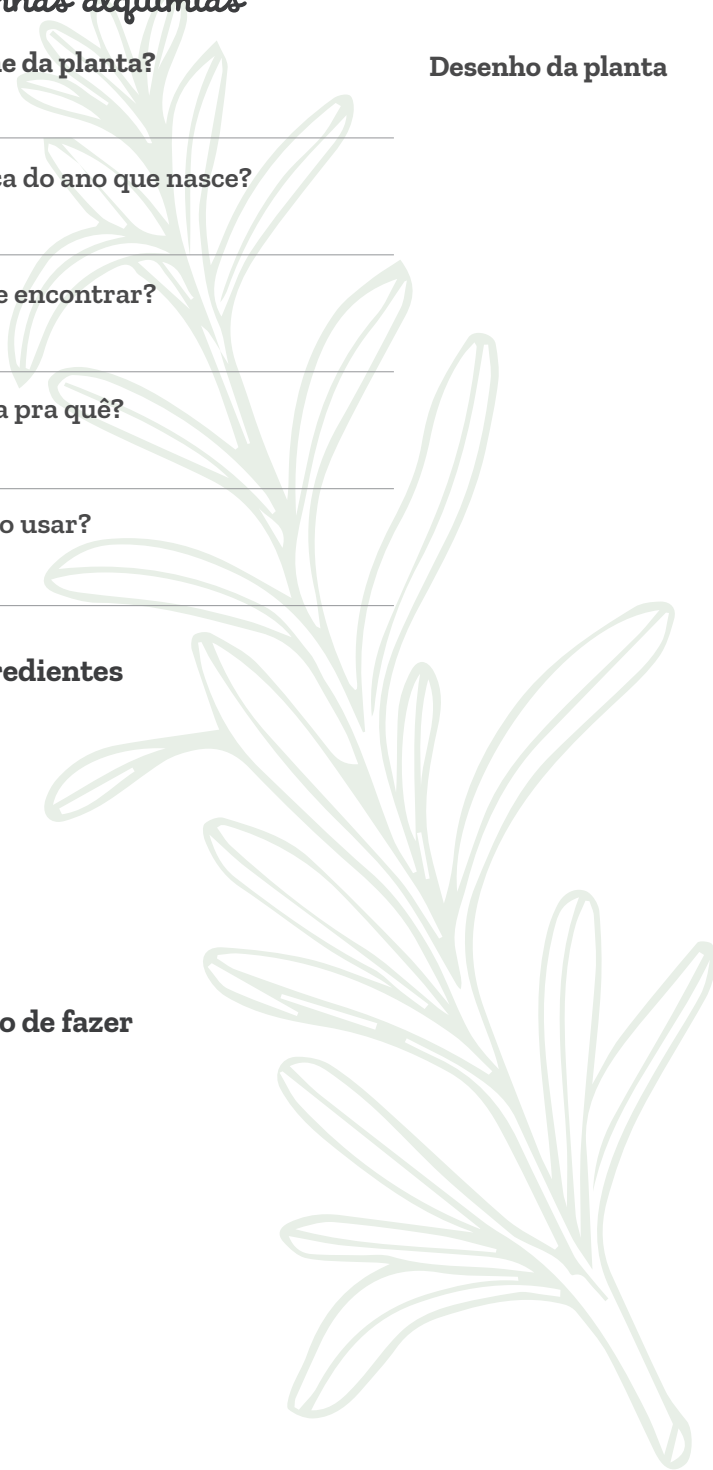
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

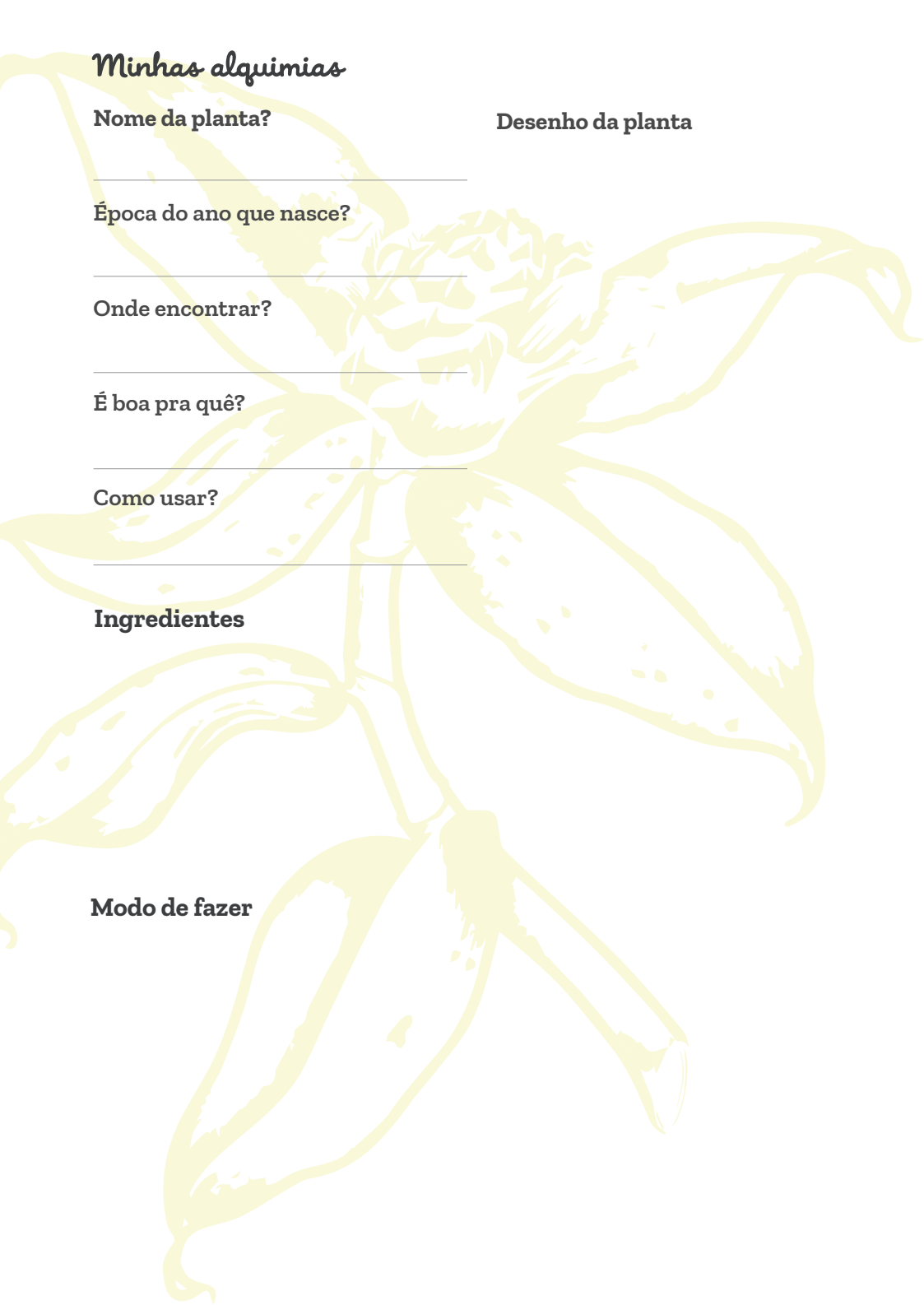
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer





# Minhas alquimias

Nome da planta?

Desenho da planta

Época do ano que nasce?

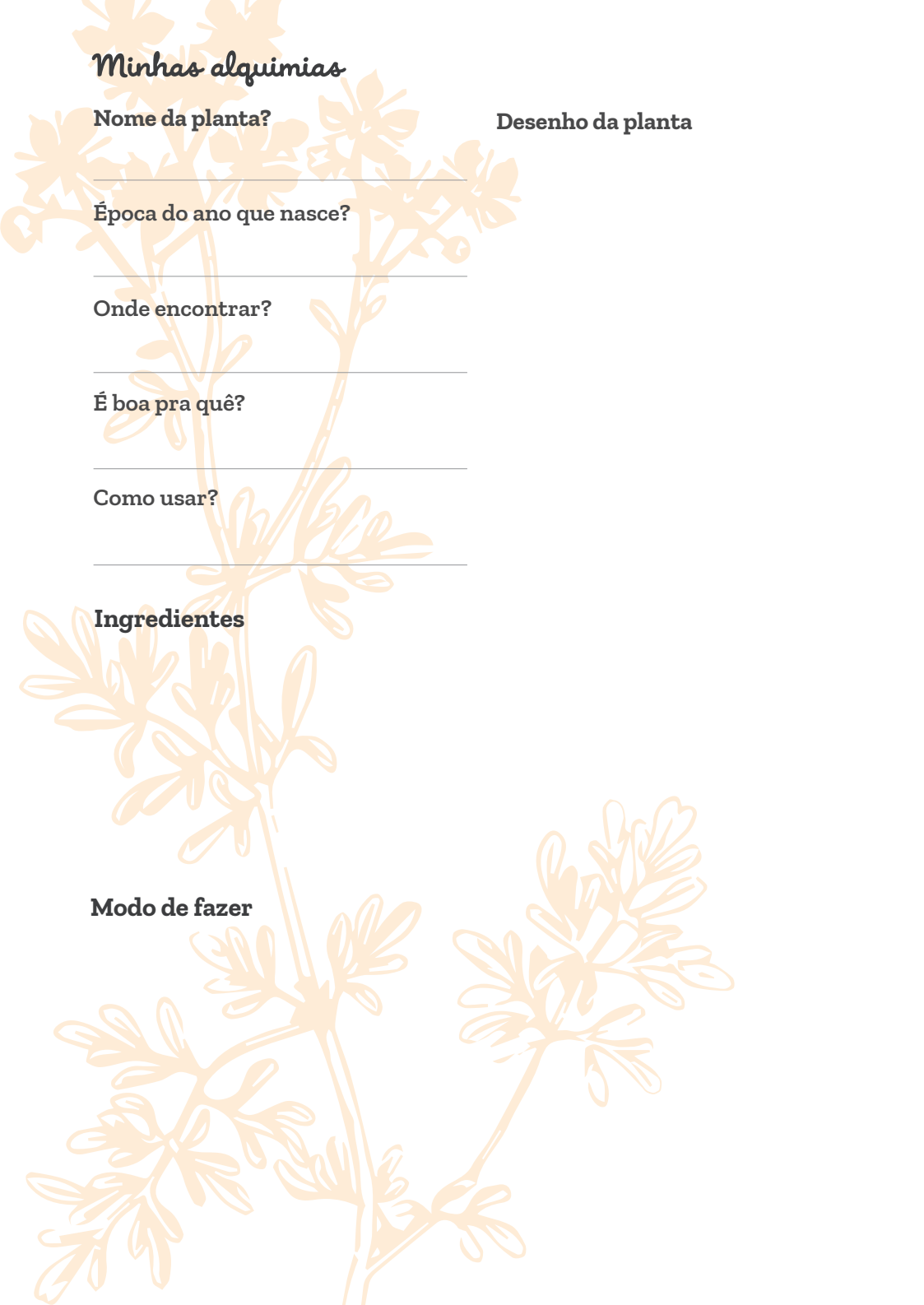
Onde encontrar?

É boa pra quê?

Como usar?

Ingredientes

Modo de fazer



## CRÉDITOS

### **Pesquisa e elaboração:**

Bruna Távora, Caroline Santana, Caroline Rodrigues, Ingrid Pena, Letícia Ribeiro, Mariana Portilho e Renata Souto.

### **Coordenação Editorial:**

Mariana Portilho e Bruna Távora

### **Edição do Texto**

Bruna Távora, Mariana Portilho, Ingrid Pena e Renata Souto

### **Projeto Gráfico**

Pedro Biz

### **Imagens**

Gabriela Storino e acervo AS-PTA

### **Revisão Editorial**

Gabriela Amorim

### **Realização**

Esse caderno foi realizado pela AS-PTA. Tem o patrocínio da Petrobras, por meio do Programa Petrobras Socioambiental, através do Projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta, e conta com apoio da Misereor, no âmbito das ações do projeto Agricultura Urbana e Arranjos em mercados locais na região metropolitana do Rio de Janeiro

### **Equipe do Programa de Agricultura Urbana da AS-PTA**

Márcio Mendonça - *Coordenador Geral do Programa de Agricultura Urbana*

Ingrid Pena - *Coordenadora Geral do Projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta*

Caroline Santana - *Coordenadora Social*

Renata Souto e Letícia Ribeiro - *Assessoras Agrícolas*

Bruna Távora e Mariana Portilho - *Assessoras de Comunicação*

Camilla Lima e Bárbara Batista - *Assistente Financeiro e de Tesouraria*

Adilson Mesquita Júnior, Caroline Rodrigues Murilo Marques, Geovana de Melo, Marina Pellegrini, Michel Cole e Rudson Amorim - *Estagiários*

Alice Franco, Rosilane de Almeida, Sandro Santos e Maria Lúcia Mesquita - *Lideranças Territoriais e Agentes Comunitários no Projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta*

### **Para saber mais:**

[www.aspta.org.br](http://www.aspta.org.br)

<http://projetosertaoocarioca.wordpress.com>

Instagram: @agroecologiaaspta @projeto.sertao.carioca @produtosdagente

Facebook: @asptaagroecologia

E-mail: [comunicasertao@aspta.org.br](mailto:comunicasertao@aspta.org.br)



## REALIZAÇÃO



PROJETO  
**SERTÃO CARIOCA**  
CONECTANDO CIDADE E FLORESTA

## PARCERIA



## APOIO



## PATROCÍNIO

