

## **RITA DE CÁSSIA ZANÚNCIO ARAUJO**

É natural de Castelo/ES. Iniciou sua vida profissional trabalhando em Boa Esperança/ES, na área de saúde e a seguir atuou no Centro Integrado de Educação Rural – CIR durante 11 anos. Transferiu-se para Venda Nova do Imigrante trabalhando no Incaper como extensionista rural até a presente data.

É formada em Economia Doméstica pela UFV, especialista em Plantas Medicinais e mestra em Ciência dos Alimentos pela UFLA.

Principais áreas de atuação: Agroindústria, Agroturismo e Plantas Medicinais.



## **METODOLOGIA UTILIZADA NA REALIZAÇÃO DE CURSOS DE PLANTAS MEDICINAIS PARA AGRICULTORES E PRÁTICAS COM PLANTAS MEDICINAIS**

### **Rita de Cássia Zanúncio Araujo**

Incaper Venda Nova do Imigrante/ES - Economista Doméstico, Especialista em Plantas Medicinais, MSc. Ciência dos Alimentos.

### **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho tem por objetivo apresentar uma estrutura básica adotada em curso de plantas medicinais. O trabalho aqui apresentado teve início a partir dos cursos e outras atividades, desde 1984, desenvolvidos no Centro Integrado Rural de Boa Esperança (CIR), no Instituto Capixaba de Pesquisa Assistência Técnica e Extensão Rural (INCAPER) e no Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR-AR/ES).

A estrutura do curso está baseada em três momentos. Inicialmente as atividades são desenvolvidas em função de criar um intercâmbio entre os participantes, trazendo à tona os conhecimentos populares de domínio dos mesmos. Ao mesmo tempo o instrutor interage com o grupo estabelecendo um ponto de partida para a introdução de novos conhecimentos.

No segundo momento desenvolve-se uma parte teórica que visa capacitar o grupo nas diversas etapas do processo de produção das plantas medicinais, desde o cultivo até a obtenção do produto final. Como será abordada na estrutura do curso, essa ampliação do conhecimento envolve atividades tais como: classificação das plantas, consulta aos livros técnicos, princípios ativos etc.

Ao final desenvolve-se uma parte prática a partir de visita a campo (matas e hortas medicinais) com coleta e identificação das plantas medicinais. O último dia é destinado a preparações fitoterápicas. A seguir apresenta-se a estrutura do curso, que tem a duração de quatro dias sendo dois deles destinado a formação e troca de saberes e os dois últimos dias de caráter prático.

### **ESTRUTURA DO CURSO – PARTE TEÓRICA**

#### **FORMAÇÃO BÁSICA**

#### **I- CUIDADOS GERAIS NA UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS**

As plantas medicinais são recursos naturais para promoverem a nossa saúde, tanto

na prevenção quanto na cura das doenças, mas elas devem ser usadas observando alguns pontos importantes como:

Identificar bem a planta que se vai usar e para que serve;

Colher as plantas longe de locais poluídos;

O melhor horário para colher as plantas é pela manhã com o sol ainda fraco;

Saber qual a parte da planta a ser usada (raiz, casca, frutos, folhas, flor ou sementes);

Saber como usar (chá, sumo, banho, tintura..);

Saber a quantidade a usar (dosagem para criança e adulto);

poder curativo dos chás e sucos será maior se não forem usados adoçantes, em caso de necessidade, prefira mel ou açúcar mascavo (açúcar preto ou batido);

Preferir panela de esmalte para preparar os chás;

Utilizar o chá fresco, feito no mesmo dia;

Evitar tomar chá de uma mesma planta por muito tempo. Substituir por outra com propriedade medicinal semelhante;

As mulheres grávidas ou que estão amamentando não devem fazer uso de remédios caseiros, sem antes ter certeza se podem ou não usá-los;

É ideal colher: folha verde e adulta; flor antes de esteja totalmente aberta; fruto e semente quando estiverem maduros; entrecasca e raiz de plantas adultas, com muito cuidado para não destruí-las;

Existem plantas medicinais que são tóxicas (venenosas) e por isso não podem ser utilizadas como chás para beber, somente servindo para uso externo e assim mesmo com muito cuidado;

Utilizar as plantas medicinais no início da manifestação das doenças. Procure um médico, se não observar melhora;

As pessoas que fazem uso de remédios controlados, não devem fazer tratamentos com garrafadas, pois contém álcool;

## **II - SECAGEM DE PLANTAS MEDICINAIS**

Secar as plantas para guardar é útil para aproveitarmos a época em que a planta se encontra no ponto ideal de coleta. A secagem da planta tem por finalidade reduzir a ação das enzimas pela retirada da água, permitindo a sua conservação por mais tempo.

### **Passos e cuidados para a secagem**

Deve ser iniciada logo após a coleta das plantas,

lavando-as;

sacudindo o excesso de água;

formando molhos;

e pendurando em local arejado, à sombra.

As plantas aromáticas devem ser secadas separadamente.

Cada parte da planta deve ser secada em recipiente separado.

As raízes e cascas podem tomar o sol da manhã.

As flores podem ser espalhadas em caixas rasas de papelão,

Devem ser mexidas de vez em quando

Conservadas à sombra.

Os inimigos das ervas medicinais que podem alterar ou dispersar os seus princípios ativos são:

luz

Para saber se elas estão no ponto ideal de secagem, basta esfregar algumas folhas com a mão. Se não esfriarem, deixe secar um pouco mais.

### **Sala de secagem**

É um local próprio para fazer a secagem, principalmente para quem produz plantas medicinais em grandes quantidades, comercialmente ou não. Uma sala de secagem deve atender a todas as necessidades descritas anteriormente e conter um desumidificador, para dar maior rapidez e eficácia no processo de secagem.

### **Como guardar:**

Guardar as plantas medicinais secas em vidros escuros ou latas com tampas, bem limpos e secos, em lugar fresco e longe da luz do sol. Colocar a etiqueta com o nome da planta seca e a data. O período ideal para a utilização da planta seca é de um ano, mas verifique de vez em quando se ela não está mofada. Neste caso ela deverá ser descartada.

## **III - FORMAS DE PREPARO E UTILIZAÇÃO**

Devem-se observar as características da planta e a partir daí prepará-las de maneira adequada para se tirar o máximo proveito de suas propriedades medicinais.

### **Tipos de preparo:**

**1) Infusão-** Usada para folhas e flores (partes moles e finas). Deixar a água ferver na quantidade certa, depois de fervida, jogar sobre a erva, tapar e deixar descansar no mínimo 10 minutos, coar e beber.

**2) Decocção** (cozimento)- Usada para partes mais duras da planta, como raízes, cascas sementes e folhas mais duras. Cortar a parte da planta a ser usada em pequenos pedaços. Colocar para ferver em água, em fogo baixo por 15 minutos aproximadamente, em panela tampada. Descansar por alguns minutos, coar e beber.

**3) Maceração-** Amassar a planta, retirando seu sumo e misturar água fria ou quente. Coar e beber.

### **4) Tintura**

1 litro (1000mL) de álcool de cereais 70%

200 gramas de planta desidratada (seca) triturada

### **Preparação:**

Colocar em um vidro a planta seca devidamente pesada e acrescentar o álcool 70%.

Deixar em infusão em local fresco e escuro durante 15 a 20 dias. Agitar o litro 2 vezes ao dia durante o tempo da infusão. Depois de decorrido o tempo determinado, coar a tintura em filtro de papel. Manter em vidro âmbar preferencialmente.

**Obs.:** Quando mantidas as devidas precauções a validade da tintura é de 3 anos.

Como preparar o álcool 70%:

A maneira mais indicada é com a utilização do alcoômetro que indica a graduação que precisamos!

### 5) Xarope

Há diversas maneiras de se preparar xaropes: por fervura, vapor, com tintura ou até mesmo assado.

**Receita 1-** A maneira mais utilizada é fazer um chá com as ervas desejadas e ferver por 20 minutos em fogo baixo e panela tampada. Retirar do fogo e deixar abafado por uns 20 minutos. Fazer à parte uma calda em ponto de fio com açúcar mascavo ou cristal. Coar o chá e misturar à calda e ferver por alguns minutos em fogo baixo. Quando o xarope estiver morno, colocar um pouco de mel. Despejar em vidros esterilizados. Colocar em cada vidro umas 5 gotas de extrato de própolis ou cachaça para ajudar na conservação.

Receita 2

200mL de mel de abelha ou calda grossa feita com água e açúcar mascavo

20mL da tintura desejada (aproximadamente 400gotas)

Preparação:

Misture vigorosamente a tintura ao mel de abelha ou a calda fria até que fique uniforme.

**Obs.:** O xarope poderá ser feito com uma única tintura ou um mix deles bastando observar a dosagem recomendada.

**Ex.:** 10mL de tintura de guaco + 6mL de tintura de angico + 4mL de própolis.

**6) Pó-** Colher a erva desejada, lavar e sacudir para retirar o excesso de água. Formar pequenos molhos e pendurar em local arejado e à sombra. Depois da erva seca, basta triturá-la em pilão ou liquidificador, passar na peneira e guardar em vidros escuros e limpos.

**7) Compressa-** Cozinhar as ervas ou macerá-las. Mergulhar um pano limpo neste chá e aplicar quente ou frio, sobre o local afetado.

**8) Cataplasma-** Preparar a decocção da erva e acrescentar enquanto quente, farinha de mandioca, fazendo uma “papa”. Colocar sobre um pano limpo, o suficiente para cobrir a área machucada. Pode também fazer o pirão de farinha e acrescentar erva macerada.

**9) Pomada-** Existem várias maneiras de se fazer pomadas, porém a mais utilizada é a seguinte:

**Receita 1-** Juntar uma ou várias ervas medicinais, picar as mesmas e fritar em óleo de girassol, coar e acrescentar um pouquinho de cera de abelha derretida e quente. Bater a mistura até que fique cremosa. Colocar em potinhos bem limpos.

**Receita 2- Utilização da Tintura para fazer Pomada:**

100gramas de vaselina sólida ou 70 gramas de vaselina sólida e 30gramas de lanolina

10 mL da tintura desejada (equivale aproximadamente a 200gotas de tintura)

Preparação:

Com o auxílio de uma espátula misturar vigorosamente a tintura na vaselina que deverá estar na temperatura aproximada de 30°C até que a mistura fique uniforme. Envasar em potes próprios para pomada. Rotular.

**10) Unguento** - Prepara-se uma mistura de suco de ervas (maceradas) com uma substância gordurosa como o azeite, o sebo ou o óleo de girassol e aplica-se no local afetado.

**11) Vinho medicinal** (garrafada) –

1 litro (1000mL) de vinho branco seco ou vinho licoroso

200 gramas de planta desidratada (seca) triturada

Preparação:

Coloca-se em um vidro a planta seca devidamente pesada e acrescenta-se o vinho. Deixa-se em infusão em local fresco e escuro durante 15 a 20 dias. Agite o litro 2 vezes ao dia durante o tempo da infusão. Depois de decorrido o tempo determinado, coe o vinho medicinal em filtro de papel. Mantenha em vidro âmbar preferencialmente.

Tome 1 cálice 2 a 3 vezes ao dia

**12) Banhos** - Faz-se o chá da planta medicinal desejada e banha-se a parte do corpo doente. Pode ser utilizado frio ou quente.

Banho de assento: escolher as plantas a serem utilizadas e fazer o chá por decocção. Coloque em uma bacia e senta-se dentro por 15 a 20 minutos ou até que o chá esfrie.

**13) Gargarejo** - O chá para gargarejo é feito por decocção, usado morno e várias vezes ao dia. Pode-se acrescentar sal ao chá. A mesma forma de preparo é indicada para bochechos.

#### IV – ALGUNS PRINCÍPIOS ATIVOS

Óleos essenciais

São voláteis (evaporam com facilidade quando submetidas ao calor).

São encontradas em plantas de odor marcante, como as aromáticas.

Atividades terapêuticas: expectorante, cicatrizante, bactericida, fungicida, analgésico, antiespasmódico e vermífugo.

Guarapari - ES

Óleo essencial	Planta
Ascaridol	Erva-de-Santa-Maria - <i>Chenopodium ambrosioides</i>
Mentol	Hortelã - <i>Menta sp.</i>
Eucaliptol	Eucalipto - <i>Eucalyptus spp.</i>

## Muscilagens

São compostos viscosos, que em água formam uma “massa”.

Atividades terapêuticas: antiinflamatória, expectorante, cicatrizante, laxativo e protetora das mucosas.

Atividade	Planta
Antiinflamatória	Tanchagem - <i>Plantago major</i>
Cicatrizante	Babosa - <i>Aloe sp.</i>

## Taninos

São adstringentes, vasoconstritores, antidiarréicos e hemostáticos. São extraídos pela fervura prolongada (decoção).

Atividade	Planta
Antidiarréica	Folha de goiabeira - <i>Psidium guajava</i>
Hemostático	Barbatimão - <i>Stryphnodendron barbatiman</i>

## Bioflavonóides

Estão presentes em todas as flores amarelas. São medicamentos de alta eficácia e baixa toxicidade.

Exemplos: Rutina presente na Arruda (*Ruta graveolens*) - antiinflamatória e favorece o fortalecimento dos vasos capilares; Artemetina presente na Erva baleeira (*Cordia verbenacea*) - antiinflamatória; Calêndula (*Calendula officinalis*) - Antiinflamatória e cicatrizante.

## Alcalóides

Agem sobre o sistema nervoso central como estimulante, anestésico, analgésico, sedativo e calmante. Devem ser usados com cuidado, já que são de alta toxicidade quando usados em excesso ou de maneira incorreta.

Alcalóide	Planta <i>Guarapari - ES</i>	Efeito
Vimblastina e vincristina	Vinca ( <i>Catharanthus roseus</i> )	Leucemia infantil
Atropina	Beladona ( <i>Atropa beladona</i> ), antiespasmódico Trombeta ( <i>Datura stramonium</i> )	Analgésico e
Pilocarpina	Jaborandi ( <i>Pilocarpus microphyllus</i> )	Colírio para glaucoma

## V - ÁLBUM HERBÁRIO E FOTOGRÁFICO

### ÁLBUM HERBÁRIO

Este álbum é uma pasta com plantas medicinais secas, onde devem ser anotadas as características e indicações de cada espécie. Serve para a identificação e informação das plantas utilizadas.

#### Como se faz?

O álbum ajuda a lembrar a aparência e o uso da planta, assim, devem-se colher as partes mais importantes para o reconhecimento e caracterização das mesmas. Se forem pequenas, recolhe-se a planta inteira. Para plantas maiores usar as folhas ou ramos inteiros e se possível, incluir flores, frutos e sementes. Escolher plantas saudáveis e bem desenvolvidas. Logo depois de colhidas as plantas devem ser prensadas. A prensa pode ser feita com duas tábuas bem planas, ou pequenos estrados de ripas de madeira. Coloca-se a planta esticada entre duas folhas de jornal e depois entre as duas tábuas, com um peso em cima ou amarradas. Depois de alguns dias a planta estará seca.

A planta seca é pregada em uma folha de ofício, com as características e indicações escritas embaixo e colocada em uma pasta ou álbum. Frutas e sementes podem ser agrupadas em saquinhos de plástico, com rótulo.

### ÁLBUM FOTOGRÁFICO:

Pode ser feito um álbum fotográfico das plantas medicinais, para substituir o álbum Herbário. Tem como vantagens, a maior facilidade e rapidez para a sua elaboração, atendendo muito bem às pessoas que não elaboram trabalhos científicos, mas apenas produzem ou coletam plantas para o uso medicinal.

## VI - CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS

No curso ocupa-se uma manhã com o conteúdo do cultivo orgânico de plantas medicinais.

### OBSERVAÇÕES SOBRE TRABALHO DE RESGATE DO SABER POPULAR SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

Durante o curso é realizado um trabalho de grupo com os participantes onde coleta-se informações sobre as principais doenças e principais plantas medicinais da região. A seguir os grupos relatam por escrito as receitas usuais com plantas medicinais utilizadas e aprovadas pelas famílias. Acontece ao final do trabalho a apresentação por grupo e o resultado do trabalho é sistematizado em forma de apostila com o intuito de socializar o saber.

## RESGATE DO SABER POPULAR SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

Coleta de informações – trabalho de grupo

Roteiro para o trabalho em grupo:

- 1- planta ou plantas utilizadas e outros ingredientes
- 2- para que serve
- 3- Como fazer a receita
- 4- Como tomar, Quanto tomar (dosagem) e por quanto tempo
- 5- Contra indicação e cuidados

Histórico dos cursos:

1982 a 1993:

Foram realizados cursos em diversas comunidades do Norte do Espírito Santo contando-se com aproximadamente 350 participantes.

Resultado: Publicação de Cartilha e Livro: Resgate do Saber Popular sobre Remédios Caseiros (edição esgotada).

Após 1993:

Foram realizados diversos cursos, oficinas, visitas técnicas a área de cultivo e palestras.

Resultados:

62 cursos ministrados

1225 participantes nos cursos de Plantas Medicinais

50 cursos com dinâmica do Resgate do Saber Popular

985 pessoas pesquisadas (Resgate Saber Popular)

### Quadro 1: Principais doenças identificadas pelos participantes nos cursos

Doenças	Citações (repetições)
Anemia Bronquite, Colesterol alto, Diarréia, Enxaqueca, Gastrite, Gripe, Hepatite, Pressão alta e Verminose	7
Alergia, Depressão, Dor de cabeça, Reumatismo e Sinusite	6
Tosse, Diabetes e Osteoporose	5
Ácido úrico, Alcoolismo, Artrose, Asma, Câncer, Cirrose, Cistite, Dor de dente, Dor de ouvido, Hanseníase, Pneumonia, Problema de nervos e Problemas de fígado	4
Amigdalite, Artrite, Bursite, Cálculo renal, Caspa, Desânimo, Erisipela, Esquistossomose, Estomatite, Febre, Hemorróida, Hipoglicemia, Incontinência urinária (urina solta), Inflamação na Garganta, Labirintite, Leischmaniose, Má digestão, Obesidade, Problemas de Coluna, Problemas de próstata, Problemas do coração, Queda de cabelo, Refluxo, Rinite, Tabagismo, Tendinite e Unheiro	3

**Quadro 2:** Principais plantas medicinais identificadas pelos participantes nos cursos

Plantas Mediciniais	Citações
Alecrim, Alfavaca, Algodão, Amora, Arnica, Arruda, Assa peixe, Babosa, Boldo, Camomila, Cana de macaco, Capim-pé-de-galinha, Carqueja, Chapéu de couro, Confrei, Cordão de frade, Erva doce, Eucalipto, Gengibre, Hortelã, Limão, Losna, Macaé, Manjerição, Pata de vaca, Picão preto, Poejo, Rosa branca, Sabugueiro, Saião, Salsaparrilha, Tansagem e Urtiga roxa	7
Abacate, Alevante, Alho, Arrozinho de campo, Cabelo de milho, Cinco folhas, Cipó cravo, Cipó mil homem, Copaíba (óleo), Couve, Cravo, Guaco, Maracujá, Melissa, Mentruste, Mil em ramas, Romã e Salsa	6
Alcachofra, Alface, Artemísia, Bálamo alemão, Coração de bananeira, Calêndula, Canela, Cavalinha, Cebola, Embaúba, Erva cidreira, Erva São João, Gervão, Panacéia, Pariparoba ou capeba, Pitanga, Quebra pedra e Sálvia	5
Alfazema, Angico, Avenca, Bardana, Boleira ou cutieira, Capim cidreira, Capim gordura, Chuchu, Conta de lágrima, Dente de leão, Elixir paregórico, Erva de passarinho, Erva de Santa Maria, Escada de macaco, Espinheira santa, Flor de mamão, Folha de cidra, Gravatá(pita), Graviola, Ipê roxo, Jatobá, Malva, Manjerona, Mulungu, Pacova, Pau pereira, Pente de macaco, Pfáfia, Raiz de sapé, Sete sangrias e Teramicina	4
Acerola, Aroeira, Avelós, Banana, Berinjela, Capuchinha, Carambola, Cipó almécega, Citronela, Erva moura, Flor de laranja, Folha de mandioca, Funcho, Goiaba, Jamelão, Laranja da terra, Lima, Louro, Marcelinha, Melissa, Mixirica, Para tudo, Pau d´alho, Perpétua branca, Quina rosa, Quitoco, Rebenta pedra, Samambaia, Tiririca e Unha de gato	3

Quinquenta anos contribuindo para a saúde da população brasileira  
Guarapari - ES

## PRINCIPAIS DOENÇAS E PLANTAS MEDICINAIS CITADAS POR PARTICIPANTES DOS CURSOS DE PLANTAS MEDICINAIS

Amostragem de sete cursos

### BIBLIOGRAFIA:

- ABREU JUNIOR, H.; Práticas alternativas de controle de pragas e doenças na agricultura. Campinas, SP: EMOPI, 1998.
- ARAUJO, R. C. Z.; Resgate do Saber Popular sobre Remédios Caseiros. Boa Esperança-ES, CIR-BE, 1993. 71p.
- BALBACH, A.; As plantas curam. Itaquaquecetuba - SP. Ed. Missionária, 1992. 296p.
- BALMÉ, F. Plantas medicinais. São Paulo-SP. Hemus ed. 1982.398 p.
- CORRÊA JUNIOR, C.; MING, L. C.; SCHEFFER, M. C. Cultivo de plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Curitiba, 1991. 162 p.
- CRUZ, G. L.; Dicionário das plantas úteis do Brasil. Rio de Janeiro-RJ, 4a ed. 599 p.
- GRUPO ENTRE FOLHAS - PLANTAS MEDICINAIS. Curso de Plantas Medicinais. Viçosa-MG, 1995. 42p.
- Ir. CIRILO. Manual de plantas medicinais. ASSESOAR - Francisco Beltrão-PR. 1993. 132p.
- MARTINS, E. R. Et al. Plantas Medicinais. Viçosa: UFV, Impr. Univ., 1994. 220 p.
- SCHULTZ, D. e outros. Terra, água e chá. Sta Ma de Jetibá-ES. 1995. 311p.
- SILVA JÚNIOR, A. A. et al.; Plantas medicinais, caracterização e cultivo. Florianópolis: EPAGRI, 1994. 71 P. (Boletim Técnico no 68).
- SILVA, B. M., Controle de Pragas e Doenças - Receituário Caseiro. CTA-ZM, Viçosa-MG. 1992, 2a edição revisada, 23p.
- TRINDADE, C.; SARTÓRIO, M. L.; JACOVINE, L. A. G.; RESENDE, P. L.; Cultivo Orgânico de Plantas Medicinais - manual". Viçosa, CPAT, 1997. 34 p.

Guarapari - ES