



Plantas medicinais de Mocambo dos Negros

- Do quilombo para o mundo -

Coleção "Mocambo dos Negros"

ROSIMEIRE MORAIS CARDEAL SIMÃO
HELDER RIBEIRO FREITAS
XIRLEY PEREIRA NUNES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO - UNIVASF
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM AGROECOLOGIA
E DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL - PPGADT

AUTORES:

ROSIMEIRE MORAIS CARDEAL
SIMÃO
HELDER RIBEIRO FREITAS
XIRLEY PEREIRA NUNES

ILUSTRAÇÕES:

AFIRK- ARTE DIGITAL
MURILO A. SANTANA -
LÁPIS DE COR
BANCO DE ILUSTRAÇÃO -
FREEPIK

FICHA CATALOGRÁFICA

Simão, Rosimeire Morais Cardeal

S588r Plantas medicinais de Mocambo dos Negros - Do quilombo para o mundo - Rosimeire Morais Cardeal Simão; Helder Ribeiro Freitas e Xirley Pereira Nunes. – Juazeiro-BA, 2023.

59 f.: il. ; 29 cm.

Livro Digital (PDF).

ISBN: 978-85-5322-207-0

1. Sistema agroalimentar. 2. Agricultura Familiar. 3. Quilombos. I. Título. II. Freitas, Helder Ribeiro. III. Nunes, Xirley Pereira. IV. Universidade Federal do Vale do São Francisco.

CDD 305.896

Sumário

Introdução	01
A região de Mocambo dos Negros ...	03
Os quintais das casas no quilombo Mocambo dos Negros.....	07
Quintais e os saberes e práticas medicinais populares em Mocambo dos Negros.....	08
Como foi realizada a pesquisa	13
Importância das Plantas	16
Etnobotânica em comunidades tradicionais	17
A importância do uso seguro das plantas medicinais	18
Os direitos sociais e a alimentação .	19
Alguns cuidados com o uso das plantas medicinais	20

Medidas de referência	21
Preparos das plantas medicinais para o consumo	22
Sistema Imune	24
Sistema Nervoso	25
Sistema Respiratório	28
Sistema Digestório	32
Sugestões para melhorar o sistema imunológico, recuperação e manutenção da saúde	33
Mocambo dos Negros em imagens.....	34
Considerações Finais	36
Referências	37
Para saber mais	38
Sobre os autores	39



Introdução

Este é o terceiro caderno da coleção "Mocambo dos Negros" que surgiu como parte dos resultados do projeto de pesquisa intitulado "Culturas alimentares, agrobiodiversidade e segurança alimentar no território quilombola Mocambo dos Negros, distrito de Itapura no município de Miguel Calmon - BA", desenvolvida entre 2019 e 2023.

O projeto visava apresentar os conhecimentos tradicionais associados ao uso de plantas alimentares e medicinais, mediante pesquisa de campo. Neste caderno, apresentamos os resultados da pesquisa feita na comunidade de Mocambo dos Negros, deixando registrado os relatos sobre a vida no quilombo e sobre as plantas utilizadas na alimentação, os ambientes e os significados para a população desta comunidade.

Neste terceiro caderno da coleção trata das "Plantas Medicinais de Mocambo dos Negros: do quilombo para o mundo", no qual essas plantas encontrados nessa comunidade e que são citadas pelos moradores, estão nas histórias que nos foram contadas durante a realização da pesquisa e que marcam as identidades da comunidade tradicional. .



Também encontramos descrições dos ambientes, destacadamente dos quintais e das plantas medicinais, além de alguns costumes alimentares. Assim, buscamos reproduzir e respeitar as expressões das falas dos moradores manifestadas na pesquisa. Desta forma, discutir esse conhecimento da agricultura familiar quilombola para uma soberania e segurança alimentar, fortalece as práticas agroalimentares tradicionais. Tais relações entre os ancestrais, permitem a manutenção dos fluxos de matéria e energia em um agroecossistema, fazendo com que este se torne sustentável do ponto de vista econômico, social e ambiental.

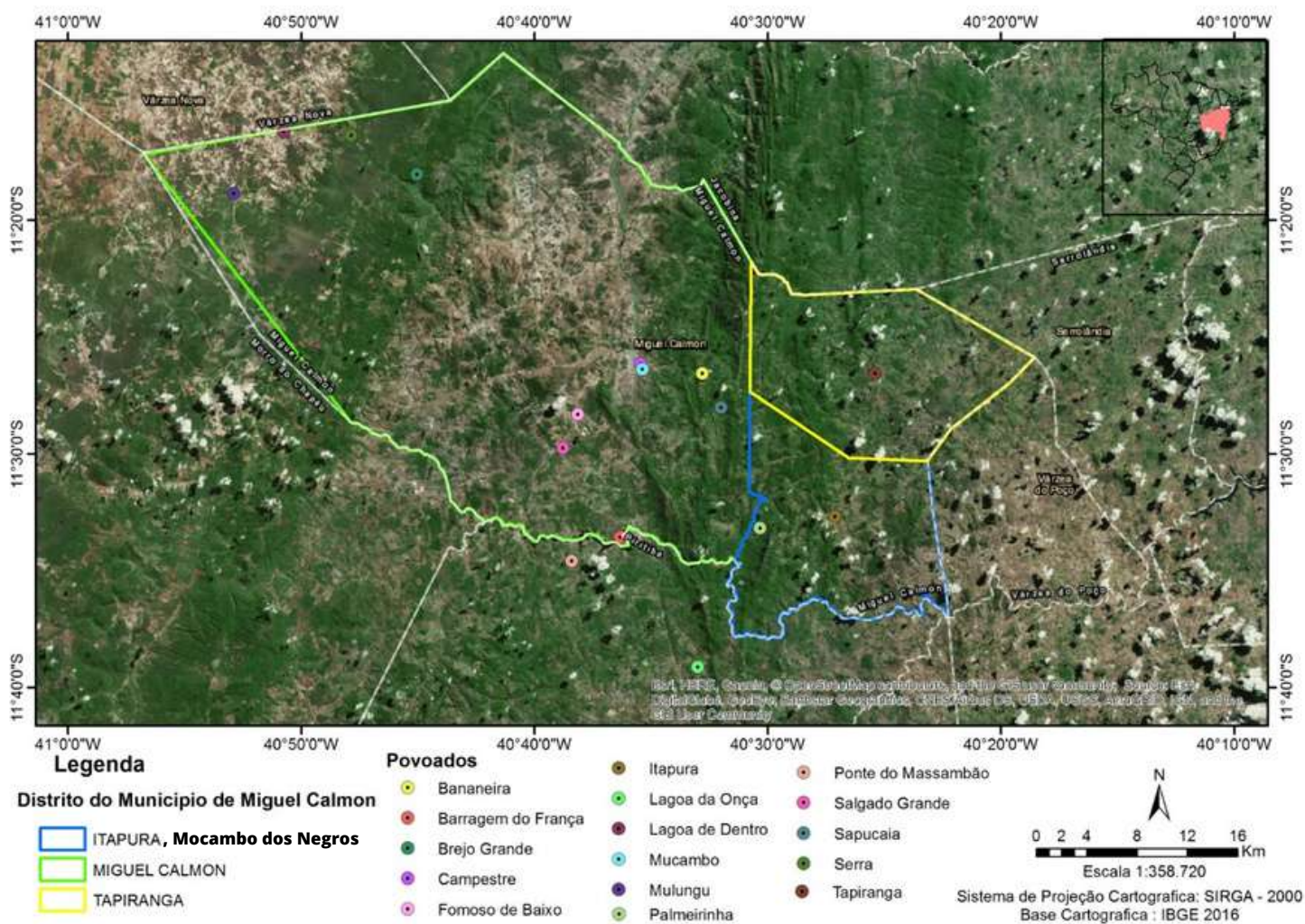
Para ajudar nesse sentido, no segundo caderno desta coleção é apresentada várias receitas elaboradas com as Plantas alimentares encontradas nos quintais das casas e muitas plantas usadas na alimentação vieram de mudas ganhas dos vizinhos e de parentes que moram no quilombo. Nele estão registradas as formas de preparo, receitas e o conhecimento a elas associado. Essas informações foram coletadas durante a pesquisa em Mocambo dos Negros.

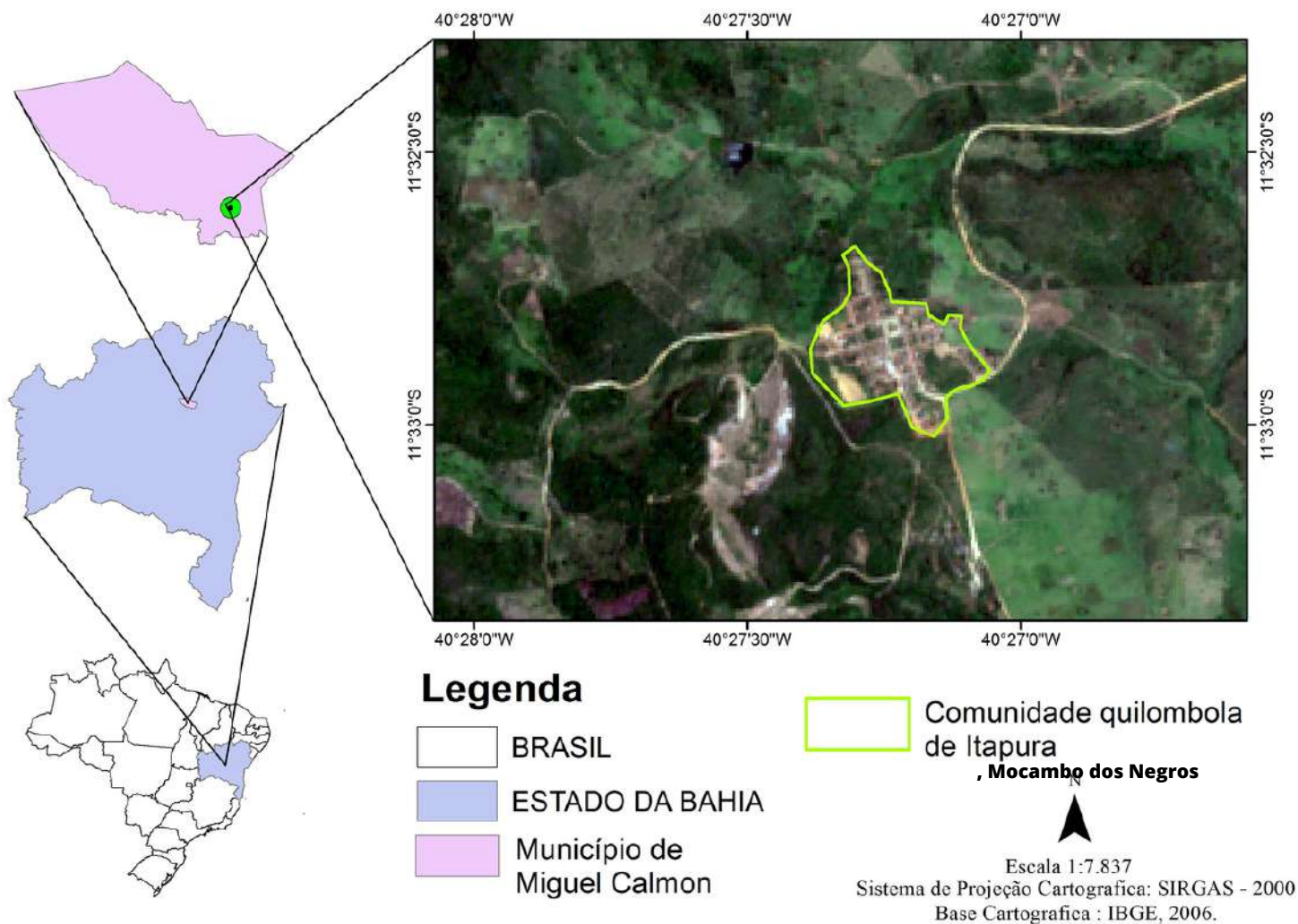




Fonte: Nascimento, 2020

A região de Mocambo dos Negros





Fonte: Autores, 2021

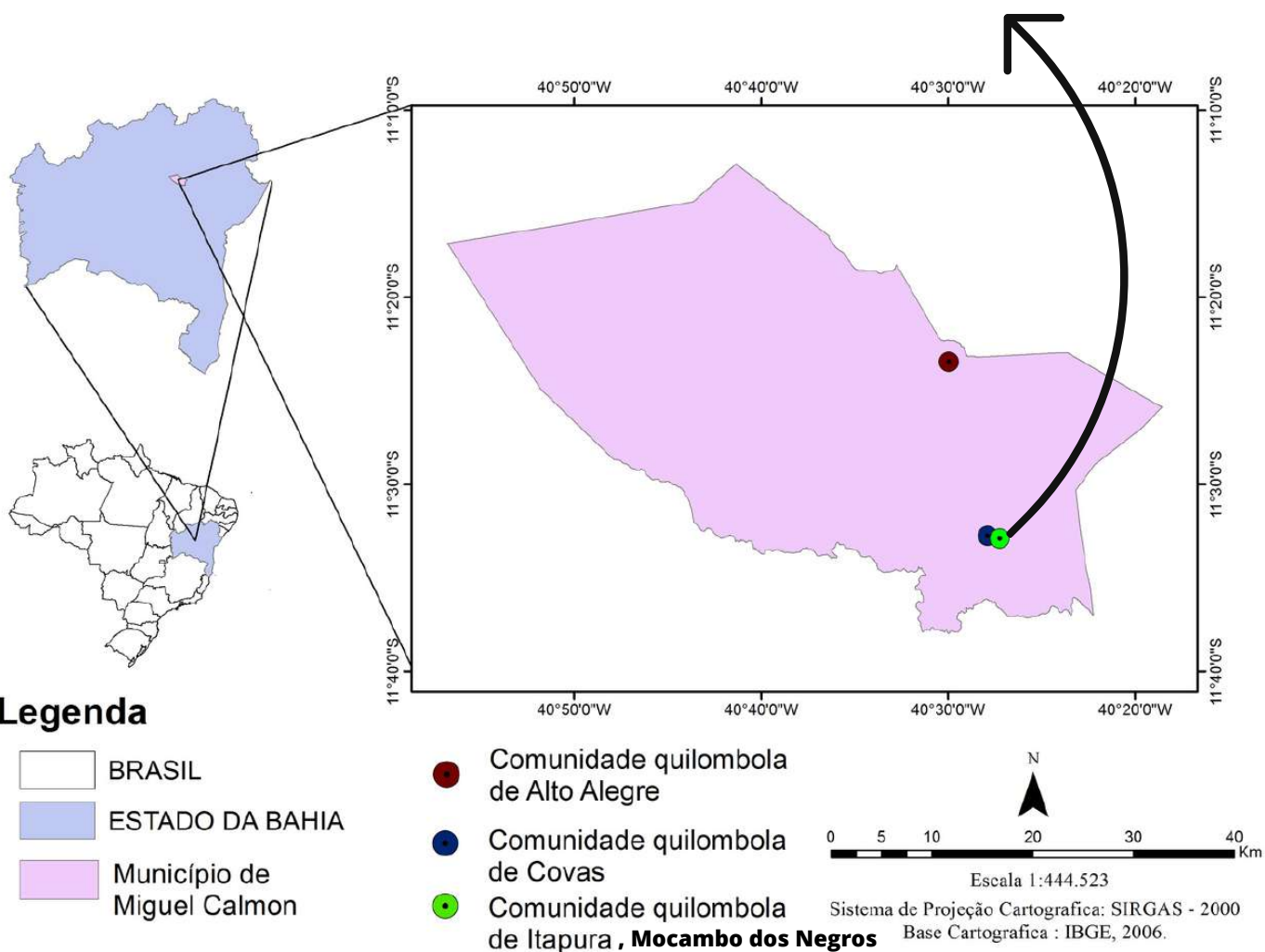
A comunidade de Mocambo dos Negros, localizada no distrito de Itapura, é considerada remanescente de quilombo e tem uma herança cultural e material que lhe confere uma referência presencial no sentimento de ser e pertencer a um lugar e a um grupo específico.

COMUNIDADE QUILOMBOLA





Mocambo dos Negros - Município de Miguel Calmon: pertence ao estado da Bahia.

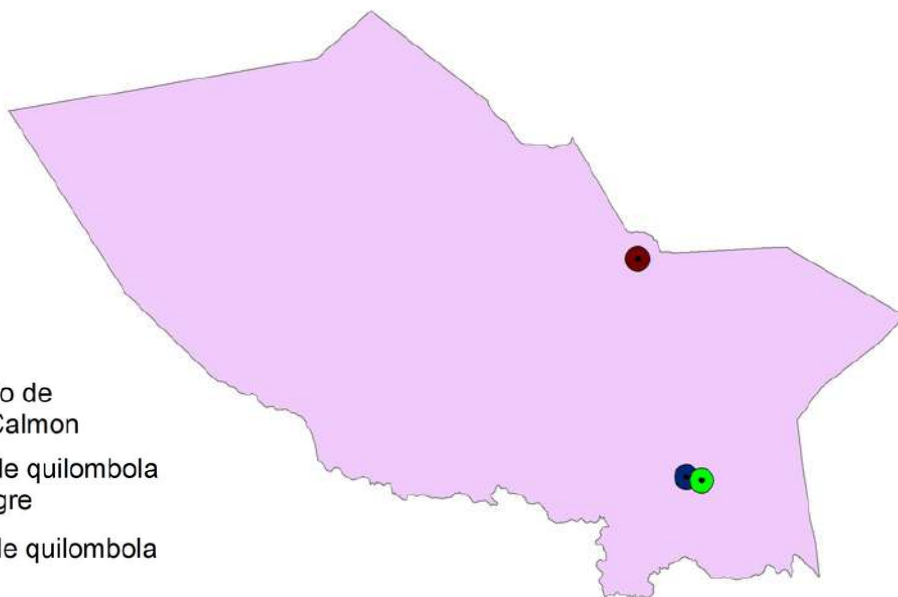
Origens: no final do Séc. XVII a comunidade se formou com negros fugidos do domínio escravocrata.

Principal atividade: agricultura familiar com produção de milho, feijão, mandioca, plantas medicinais e alimentícias.



Legenda:

-  Município de Miguel Calmon
-  Comunidade quilombola de Alto Alegre
-  Comunidade quilombola de Covas
-  Comunidade quilombola de Itapura , **Mocambo dos Negros**



Município - Miguel Calmon na Bahia


Localiza-se no “Piemonte da chapada Diamantina” e convive com os cerrados, caatinga e remanescente de mata atlântica, suas 14 cachoeiras no alto da serra no Parque das Sete Passagens. Origens: a partir da união étnica entre “índios” nativos e negros. Principais atividades: agricultura com processamento de produtos como farinha de mandioca e extrativismo.

Os quintais das casas no quilombo Mocambo dos Negros

Muitos momentos da vida acontecem nos quintais e a agrobiodiversidade deste ambiente faz parte de todo um sistema socioambiental e modo de vida dos grupos tradicionais do norte mineiro.



No quilombo Mocambo dos Negros, os quintais se destacam na vida das pessoas e do lugar, por seus múltiplos usos e por ser o local onde se planta, cuida, cultiva, maneja. Tudo que acontece no quintal faz deste um ambiente diferente e com muitas funções. Eles também se relacionam com a vida social, familiar e comunitária. Por isso, o quintal recebeu atenção especial durante a pesquisa, pois ele é uma das principais unidades que compõem a paisagem desses grupos.



Quintais e os saberes e práticas medicinais populares em Mocambo dos Negros

A cultura alimentar, envolve aspectos objetivos e subjetivos relacionados aos modos de ser e de fazer, como por exemplo: os conhecimentos sobre a saúde, o cultivo de plantas alimentares, matérias primas e ervas medicinais; sobre a maneira de preparar e conservar alimentos e sementes; de fabricar objetos e utensílios de trabalho; sobre os cuidados com o ambiente, na organização familiar do labor e no convívio social.

Os quintais se destacam na vida das pessoas e do povo do lugar, dessa forma, a comunidade de Mocambo dos Negros desenvolveram diferentes estratégias de sobrevivência, inclusive o uso de várias plantas medicinais para tratar algumas doenças como febre, diabete, gripe, asma etc., que assola às pessoas que vivem nesse local, pois é dela que retiram parte de seu sustento.

A medicina tradicional na comunidade de Mocambo dos Negros é caracterizada pelos saberes, pelas práticas populares passada de geração em geração, que em especial pode ser encontrada no cotidiano da comunidade à partir do uso de plantas medicinais. Tais saberes se manifestam nas práticas de cura, realizadas por populares, benzedeadas, curadoras e/ou religiosas.



No trabalho de cuidado com a família e os arredores das casas, as mulheres manejam os quintais, cultivando e processando alimentos, promovendo a soberania e segurança alimentar e nutricional das famílias.

A manutenção da casa, dos quintais e da família envolve grande parte do tempo da rotina diária das mulheres e envolvem atividades socioculturais entendidas como inerentes às suas existências. Ainda em um contexto em que essa naturalização é revista, o que observamos geralmente é a falta de envolvimento dos homens nos afazeres domésticos.

Os dados coletados indicam que as práticas agroecológicas adotados pela comunidade quilombola de Mocambo dos Negros, seja nos quintais, seja nos demais agroecossistemas protagonizados por elas, são potencializadores da biodiversidade e da diversificação de fontes alimentares.

“ Os quintais configuram verdadeiros espaços de conservação e manejo de sementes e mudas, preservação de espécies alimentares, criação de animais e produção diversificada de alimentos.

”



“A invisibilização da produção dos alimentos nas janelas, nos quintais e nos terreiros, de seu preparo, sua partilha e sua troca com a família e a vizinhança pelas mulheres agricultoras urbanas e rurais oculta o valor desses trabalhos para a garantia da segurança alimentar e nutricional” (MONTESANO, 2019).

As práticas sociais que envolvem a alimentação, como o cultivo e o extrativismo, além de permitir consumir alimentos e matar a fome, religam as tradições, hábitos, costumes e crenças de um povo, constituindo, assim, parte importante para a conservação e mudança em sua cultura e identidade (SANTILLI, 2009).

Nos costumes associados às práticas alimentares da comunidade de Mocambo dos Negros, as plantas têm diversos usos: servir de remédio, de alimento, xarope, infusão, chás.



A partir das plantas relatadas pelas famílias, foi possível também identificar diversas formas de uso para o consumo para curar doenças ou mesmo aliviar dores.





Fonte: Comissão Pastoral da Terra



Fonte: Nascimento, 2020

Os saberes dos moradores dessa comunidade quilombola se expressam a partir dos conhecimentos sobre as folhas nativas cultivadas na comunidade de Mocambo dos Negros, no distrito de Itapura.

— ❖ —
São eles: *barbatimão, sabugueiro, aroeira, caatinga de porco, angico*, com usos e funções específicas em formas de garrafadas, chás, preparo de pós e infusões.
— ❖ —

A utilização de plantas medicinais para cura de algumas alterações do organismo é uma prática comum em comunidades tradicionais. Essas herdaram dos seus antepassados conhecimento sobre as potencialidades de certas plantas nativas e, com isso, sabem manipulá-las e obter resultados satisfatórios na melhoria da saúde.

As histórias contadas de geração em geração, assim como modos de trabalhar, são ensinadas pelas gerações mais velhas, as formas de vida em grupo cultivadas socialmente e que tem um significado cultural valioso porque constituem elemento de união e identidade. Essa questão territorial, ao remeter os quilombolas em um passado de luta, força-nos a reviver memórias e sentimentos relatados por seus antepassados e reafirma uma situação de instabilidade e injustiça, comum desde o passado desses moradores do Mocambo dos Negros.



É nesse ambiente que as plantas medicinais são cultivadas, em áreas ao redor das casas, os quintais e roças próximas às residências. Em todas as casas visitadas da comunidade, o quintal com plantas é uma paisagem comum.

Como foi realizada a pesquisa

Os primeiros contatos para a pesquisa foi com o representante da associação de Mocambo dos Negros, seguido pelo contato direto com os moradores da comunidade. Para esses quilombolas, como para todos os agricultores familiares, principalmente para as populações tradicionais, poder escolher o que plantar e o que coletar, onde, como e quanto plantar, define seu jeito de ser e de viver. Desse poder de decidir sobre a alimentação surgem as tradições alimentares e, no caso de Mocambo dos Negros, marca a própria identidade quilombola. Por isso fica evidente a necessidade da conquista e reconhecimento do território, pois nele é que acontecem suas práticas de coleta e de cultivo, que asseguram a produção e a reprodução dessa comunidade. Dessa forma, foi nesse território que aconteceram a coleta de dados da pesquisa entre outubro de 2020 a janeiro de 2023. As plantas têm diversos usos na comunidade: servir de remédio, de alimento, dentre outras utilidades. A partir dos usos dados às plantas, foi possível também identificar diversas formas de preparo e consumo, como descritos aqui no livro.

O conhecimento acumulado por esta comunidade através de séculos de estreito contato com o meio, possibilita concretamente a obtenção de informações acerca do uso dos recursos naturais.

Diante do interesse manifestado por algumas pessoas presentes nos encontros foram acertadas as visitas nas comunidades para realização do trabalho de campo. Na época, também ficou acertado o compromisso dos pesquisadores com a devolução de resultados da pesquisa de forma que a comunidade pudesse ajudar na valorização das práticas e da identidade. O levantamento dos dados empíricos foi desenvolvido através da pesquisa de campo, na comunidade Mocambo dos Negros. Os instrumentos metodológicos são a observação simples, com a utilização do diário de campo e de registros fotográficos; entrevistas estruturadas e o questionário.

Parte dos conhecimentos produzidos coletivamente nestas visitas foram sistematizados e reunidos no caderno.



Fonte: Autora, 2021

Os povos ou comunidades tradicionais são assim chamados por serem grupos culturalmente diferenciados e que se reconhecem como tais. Eles possuem formas dinâmicas e condutas próprias de organização social, ocupam e usam territórios e bens naturais, que são uma condição essencial para sua reprodução cultural, social, religiosa, ancestral e econômica.



Fonte: Comissão Pastoral da Terra

Muitos desses saberes tornam-se tradição e marcam a identidade das pessoas do local, do território no qual os modos de vida acontecem. sua reprodução cultural, social, religiosa, ancestral e econômica.



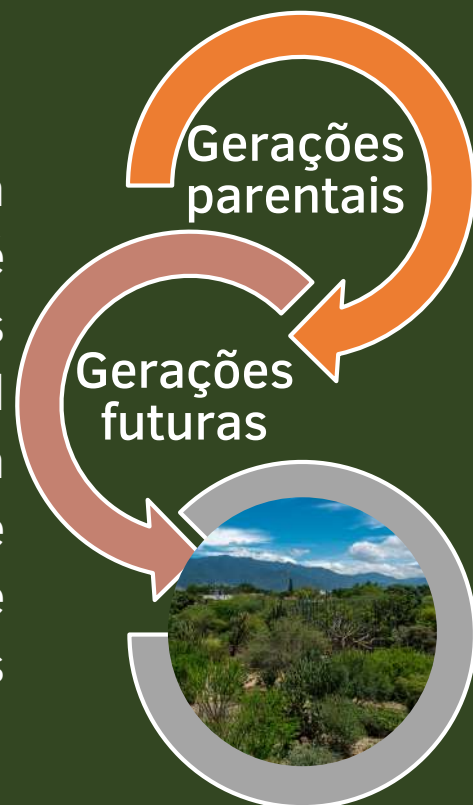
Importância das plantas medicinais

A transmissão do conhecimento sobre plantas medicinais é de grande relevância para as gerações futuras.

As comunidades tradicionais, ao transmitirem partes destes conhecimentos aos seus descendentes, mantêm preservada a sua cultura e formas de se relacionar com a natureza, e principalmente estratégias de se relacionar com os recursos sustentáveis na natureza.

Etnobotânica em comunidades tradicionais

A dimensão da importância de pesquisas etnobotânicas é dada por gerar dados valiosos acerca da diversidade cultural e biológica, e para reconhecermos a capacidade de produção e conservação de conhecimentos pelas comunidades tradicionais.



Portanto, a sistematização dos dados, obtidos em estudos etnobotânicos, em catálogos e manuais, possibilita, além de desmistificar o uso dessas plantas, a construção de conhecimento científicos botânicos, nutricionais, oportunizando o contato com alimentos produzidos a partir destas plantas, por meio de extensão, junto aos agricultores e consumidores, principais atores de todo o processo de soberania alimentar.

A importância do uso seguro das plantas medicinais



O conhecimento, resgate e cultivo dessas plantas medicinais representam a manutenção do patrimônio genético e cultural da comunidade de Mocambo dos Negros. Durante uma das entrevistas, a moradora A. M. relatou que utiliza algumas plantas do quintal da casa na prevenção e tratamento de doenças e que aprendeu na própria comunidade os conhecimentos relacionados à manipulação desse recurso natural:

Utilizar folhas de plantas para chá para aliviar dor de cabeça, para febre, para cólica ou dor de barriga [...] a gente usa folhas, raízes, caule das plantas, [...] fervemos, ou maceramos, deixamos pedaços de caule na água, ou trituramos [...] quem me ensinou foram os mais velhos ou rezadeira e benzedeira da comunidade (A. M., MORADORA DE ITAPURA, 2021).



Os direitos sociais e a alimentação

Muitas plantas comestíveis possuem uso medicinal, como gengibre, salsa, açafrão, agrião, alho, para citar algumas das mais conhecidas. Já outras, como a planta denominada erva baleeira, além de possuir ação anti-inflamatória e antirreumática, sendo utilizada para tratar artrite, nevralgias e dores musculares, possui aroma idêntico ao do “caldo de galinha”, produto industrializado utilizado para temperar a comida (BARBOSA, 2021).

É importante ressaltar que plantas medicinais são usadas no tratamento de doenças devido à herança cultural existente em algumas sociedades e pelo acúmulo de saberes adquiridos ao longo dos anos.



Fonte: Oficina de ervas, 2023

Alguns cuidados com o uso das plantas medicinais










- ✘ Identificar sempre as plantas corretamente;
- ✘ As plantas utilizadas devem estar em um bom estado;
- ✘ Ter certeza de qual parte da planta pode ser usada como medicinal;
- ✘ Não colher plantas perto de esgotos, lagos e lagoas poluídas, para evitar contaminações;
- ✘ Conhecer o modo certo de preparar o chá com a planta medicinal e nunca misturar as espécies sem a devida orientação fitoterápica;
- ✘ Em caso de reação adversa ou se os sintomas persistirem, procurar o serviço de saúde mais próximo;
- ✘ As plantas medicinais devem ser secas à sombra; não armazenar por um longo período, pois podem perder os seus efeitos;



ALERTA: LEMBRE-SE NÃO É PORQUE É NATURAL QUE NÃO FAZ MAL. AS PLANTAS MEDICINAIS SÃO EXCELENTE NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS, PORÉM SE UTILIZADAS DE FORMA INADEQUADA, PODEM PROVOCAR SÉRIAS INTOXICAÇÕES.

Medidas de referência



MEDIDA		DOSE PARA LIQUIDOS	DOSE PARA SOLIDOS
COLHER DE CAFÉ		2 mL	0,5 g
COLHER DE CHÁ		5 mL	1 g
COLHER DE SOBREMESA		10 mL	2 g
COLHER DE SOPA		15 mL	3 g
CÁLICE		30 mL	-
XÍCARA DE CAFÉ		50 mL	-
XÍCARA DE CHÁ OU COPO		150 mL	-



ATENÇÃO: As preparações descritas neste caderno estão indicadas para plantas secas, mas podem ser feitas com as plantas frescas, desde que utilizando-se o dobro da quantidade. Exemplo: quando indicar a infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água, pode-se utilizar 2 colheres de sopa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água.

Preparos das plantas medicinais para o consumo



INFUSÃO

- Ferver a água.
- Despejar a água fervente em uma xícara com a planta.
- Tampar e deixar descansar por 10 a 15 minutos.



DECOCÇÃO

- Em um recipiente, colocar a água e a planta medicinal juntas.
 - Deixar ferver por 5 a 10 minutos. desligar o fogo e deixar esfriar.
- OBS: não utilizar panelas de alumínio e ferro.



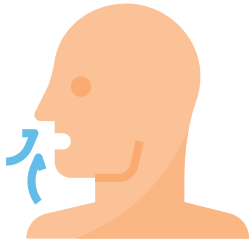
XAROPE CASEIRO

- em um recipiente ferva 2 xícaras de água e 2 xícaras de açúcar até engrossar em ponto de calda.
 - Deixar esfriar.
 - Adicionar o chá da planta medicinal à calda.
- OBS: a calda pode ser substituída por mel.



MACERAÇÃO:

- Põe-se de molho as ervas em água fria, durante 10 a 24 hs, sob a agitação ocasional.



INALAÇÃO:

Põe-se as ervas para cozimento até a fervura aspirando-se o vapor.



CATAPLASMA:

Socam-se as plantas, formando uma papa que se coloca sobre o local dolorido, diretamente entre os dois panos, quente, morno ou frio.



GARGAREJOS:

Prepara-se o chá e enxagua-se bem a garganta, faz-se gargarejos várias vezes ao dia.



BANHO DE ASSENTO:

Numa bacia coloque 02 litros de água fervendo e a erva indicada para o tratamento desejado. Quando amornar, sente-se na bacia e banhe-se por cerca de 20 a 30 minutos.

Sistema Imune

AÇAFRÃO-DA-TERRA

Curcuma longa L.



Família: Zingiberaceae.

Parte utilizada: rizomas.

Para que serve: fortalecer o sistema imune.

Como preparar: decocção de 1 colher de sobremesa do rizoma em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá até 2 vezes ao dia.

Cuidados: o rizoma do açafrão-da-terra é bem tolerado, porém a longo prazo pode gerar alterações na mucosa gástrica. É contraindicado para pessoas com cálculos biliares e úlceras gastrointestinais. Não deve ser utilizado em casos de tratamento com medicamentos anticoagulantes.

ALECRIM

Rosmarinus officinalis L.



Família: Lamiaceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: tônico geral.

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.

Cuidados: não deve ser consumido por gestantes devido ao seu potencial efeito abortivo. Pode alterar o sono se usado à noite. Utilizar com cautela em hipertensos, diabéticos e portadores de adenomas prostáticos.

Sistema Nervoso

CAMOMILA

*Chamomilla recutita (L.)
Rauschert.*



Família: Asteraceae.

Parte utilizada: flores.

Para que serve: auxiliar no tratamento da insônia e de problemas gastrointestinais; possui ação calmante, anti-inflamatória e analgésica.

Como preparar: infusão de 1 a 2 colheres de sopa das flores secas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.

XAROPE COMPOSTO (camomila, erva-cidreira e maracujá): tomar 5 a 10 ml 2 vezes ao dia ou a critério médico.

Cuidados: evitar o uso em pessoas que já apresentaram reação alérgica a camomila. Deve-se usar com cautela em menores de 12 anos. O xarope **NÃO** deve ser utilizado em pessoas diabéticas.

MELISSA

Melissa officinalis L.



Família: Lamiaceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: auxilia no tratamento de ansiedade, insônia e sensação de coração acelerado.

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá de 1 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para gestantes. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.

Sistema Nervoso

CAPIM LIMÃO

Cymbopogon citratus
(DC.) Stapf.



Família: Poaceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: auxilia no tratamento da insônia, ansiedade e tensão muscular.

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: não é recomendado em caso de gravidez e em pessoas com afecções cardíacas, renais, hepáticas ou portadores de doenças crônicas. Não associar a depressores do sistema nervoso central. Em doses elevadas pode causar síncope e sedação.

MARACUJÁ

Passiflora alata Curtis,
Passiflora incarnata L.,
Passiflora edulis Sims.



Família: Passifloraceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: ansiolítico e sedativo leve.

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara de chá de 1 a 4 vezes ao dia.

Cápsulas 400mg: 1 cápsula de 1 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado em gestantes. Não utilizar em casos de tratamento com sedativos e depressores do SNC. Seu uso pode causar sonolência. Não usar cronicamente. Pode potencializar o efeito de drogas.

Sistema Nervoso

ERVA-CIDREIRA

Lippia alba (Mill.)



Família: Verbenaceae.

Parte utilizada: partes aéreas.

Para que serve: auxilia no tratamento de insônia e ansiedade.

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa da planta seca em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar:

Crianças de 3 a 7 anos: tomar 1 cálice de 3 a 4 vezes ao dia.

Acima de 7 a 12 anos e maiores de 70 anos: tomar 1 xícara e meia de café de 3 a 4 vezes ao dia.

Acima de 12 anos: tomar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: deve ser utilizada com cautela em pacientes hipotensos. Pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos e depressores do SNC. Pode aumentar a toxicidade do paracetamol. Deve ser evitado em casos de gastrite e úlcera gastroduodenal.

Sistema Respiratório

ARRUDA

Ruta Graveolens



Família: Rutaceae

Parte utilizada: flores e folhas secas e frescas

Para que serve: A arruda é útil no tratamento de sarna humana, piolhos, assaduras, frieiras, verminoses e até problemas circulatórios como varizes e hemorroidas.

Como preparar: Aqueça 250ml de água em uma panela até a ebulição. Adicione cerca de 1.5g de folhas de arruda secas. Desligue o fogo, tampe o recipiente e aguarde 15 minutos de infusão. Coe e adoce a gosto.

Como utilizar: podendo ser ingerido ou aplicado em lavagens nos olhos, pele ou cabelos.

GUACO

Mikania laevigata Sch. Bip. ex Baker, Mikania glomerata Spreng



Família: Asteraceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: bronquite, asma, estados gripais e tosse.

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água. Xarope caseiro: infusão de 10 folhas frescas em 2 xícaras de chá de água, adicionar ao xarope já preparado.

Como utilizar: Chá: tomar 1 xícara de chá de 1 a 4 vezes ao dia. Xarope caseiro: tomar 1 colher de sopa de 2 a 3 vezes ao dia. Xarope de Guaco e Própolis: crianças de 3 a 7 anos: tomar 2,5ml 2x/dia. Crianças de 7 a 12 anos: tomar 2,5ml 3x/ dia. Acima de 12 anos: tomar 5ml 3x/dia.

Sistema Respiratório

MASTRUZ

Dysphania ambrosioides



Família: Amaranthaceae

Parte utilizada: folhas, flores e sementes

Para que serve: Fortalece a imunidade e ajuda a prevenir doenças; Melhora a respiração; Mastruz protege a saúde do estômago; Ajuda na cicatrização da pele

Como preparar: A forma mais comum de utilizar as propriedades do mastruz é com a infusão de suas folhas, preparando um chá: Infusão de mastruz: colocar 1 colher de sopa de folhas secas de mastruz numa xícara de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Depois coar e beber 1/2 ou 1 xícara inteira de manhã por 3 dias.

Como utilizar: O mastruz pode ser utilizado de várias formas, sendo mais comumente utilizado em sua forma líquida, que consiste em um suco feito com leite ou água. Utilizado também de forma tópica, ou seja, como óleo essencial.

HORTELÃ

Mentha x piperita L.



Família: Lamiaceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: resfriados e gripes, dor de garganta, rinite alérgica, asma brônquica, bronquite e sinusite. Como preparar: Chá: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá de água. Óleo essencial: inalação de 3 a 4 gotas do óleo em água fervente. Como utilizar: Chá: tomar 1 xícara de chá até 2 vezes ao dia. Inalação: inalar o vapor de 5 a 10 minutos ao dia.

Cuidados: o uso do óleo essencial é contraindicado em gestantes e lactantes. Pessoas sensíveis podem apresentar problemas estomacais com o seu uso.

Sistema Respiratório

EUCALIPTO

Eucalyptus globulus Labill.



Família: Myrtaceae.

Parte utilizada: folhas.

Para que serve: alívio da tosse e desentupimento das vias respiratórias associadas à gripe e resfriado. Uso externo (inalação): rubefaciente e expectorante.

Como preparar: Chá: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água.

Inalação: infusão de 2 colheres de sobremesa das folhas frescas em 1 xícara de chá de água.

Como utilizar: Chá: tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia. Inalação: 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para pessoas que apresentam problemas de vesícula, doenças no fígado e gestantes. O infuso de eucalipto deve ser usado somente por maiores de 12 anos.

BOLDO

Peumus boldus



Família: Monimiaceae

Parte utilizada: folhas

Para que serve: infusão de suas folhas como regulador digestivo, colagogo, colerético, calmante, anti-helmíntico, e na forma de cataplasma a ser aplicado nas dores reumáticas

Como preparar: Chá de boldo: adicionar 1 colher de chá de folhas de boldo picado em 150 mL de água fervente. Deixar descansar por 5 a 10 minutos, coar e tomar morno logo em seguida. .

Como utilizar: O chá de boldo pode ser tomado de 2 a 3 vezes ao dia antes ou após as refeições.

Sistema Respiratório

TANCHAGEM *Plantago major*



Família: Plantaginaceae
Parte utilizada: folhas e sementes

Para que serve: tem propriedade antibacteriana, desintoxicante, expectorante, analgésica, anti-inflamatória, cicatrizante, digestiva, descongestionante, diurética, sedativa e laxativa.

Como preparar: Coloque de 3 a 4 gramas de folhas de tanchagem em 150 ml de água fervente. Deixe repousar por três minutos.

Como utilizar: Quando amornar, coe e beba até 3 xícaras por dia.
Cuidados: Possíveis efeitos colaterais da tanchagem incluem sonolência, cólica e desidratação.

POEJO *Mentha pulegium*



Família: Lamiaceae
Parte utilizada: partes aéreas

Para que serve: Antiespasmódico, estimulante, aromático, digestivo, antifebril e em afecções respiratórias.

Como preparar: Para fazer o chá de poejo, basta colocar 10 gramas de folhas em uma panela e cobrir com 200 ml de água fervente.

Como utilizar: abafar até amornar, coar e beber a seguir. Tomar de 2 a 3 xícaras por dia.

Sistema Digestório

BABOSA *Aloe vera*



Família: Xanthorrhoeaceae

Parte utilizada: Gel (parte mucilaginosa), látex (suco, exsudato ou acíbar).

Para que serve: cicatrizante em casos de queimaduras e ferimentos superficiais da pele, hemorróidas inflamadas, contusões, entorses e dores reumáticas, além de ser muito usada pelas mulheres para o trato dos cabelos

Como preparar: tirar o gel de dentro da folha

Como utilizar: depende para que vai utilizar, se suco, se para o cabelo ou mesmo para fazer a pílula de babosa

Cuidados: Há relatos de diarreia, disfunção dos rins e dermatites devido à ingestão da babosa. O uso tópico da planta pode causar alergias, irritação e edema local

ERVA DOCE *Pimpinella anisum*



Família: Apiaceae

Parte utilizada: sementes

Para que serve: Aliviar gases, melhorar náuseas, tratar prisão de ventre, amenizar cólicas, combater má digestão, fortalecer o sistema imunológico, aliviar dores de cabeça, ter um efeito ansiolítico, calmante.

Como preparar: Ferva a água; Despeje a água fervente (150 a 200ml) sobre a erva-doce (de 1 a 2 colheres de sopa) em uma xícara; Tampe por cerca de 10 minutos

Sugestões para melhorar o sistema imunológico, recuperação e manutenção da saúde



SAL FITOTERÁPICO:

INGREDIENTES:

- 300 gramas de sal grosso
- 20 gramas de açafão-da-terra
- 10 gramas de folhas de alecrim desidratado.

MODO DE PREPARO:

Triturar os ingredientes até virar pó e usar em substituição ao sal comum.

SUCHÁ AMARELO

INGREDIENTES:

- 1 litro de chá de melissa gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 10 gramas de açafão-da-terra

MODO DE PREPARO: Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.

SHOT PARA IMUNIDADE:

INGREDIENTES:

- 100 ml de chá forte de alecrim e camomila
- Caldo de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de açafão-da-terra ralada

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes e tomar em seguida.

XAROPE NATURAL:

INGREDIENTES:

- 1 kg de abacaxi descascado e picado.
- 100 gramas de gengibre picado e descascado
- 100 gramas de folhas de guaco *in natura*
- 250 g de mel

MODO DE PREPARO:

Liquidificar o abacaxi com o gengibre, sem adicionar água. Coar e apurar em fogo baixo. Quando estiver encorpado desligar o fogo e acrescentar o guaco. Deixar tampado até chegar a temperatura ambiente. Retirar as folhas de guaco, acrescentar o mel e guardar em vidro tampado na geladeira. Ao ingerir pode-se acrescentar caldo de limão ou laranja *in natura* fresco.

Observação: hipertensos devem evitar consumir mais de 1x ao dia.

SUCHÁ VERDE:

INGREDIENTES:

- 1 litro de chá de camomila gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 50 gramas de folhas frescas de melissa

MODO DE PREPARO:

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.

MOCAMBO DOS NEGROS

EM IMAGENS

O "INÍCIO"

Aos poucos o distrito de Itapura foi recebendo outros forasteiros, haja vista ser uma terra abençoada e de solo fértil, os quais se dedicaram à agricultura em grande escala, dando assim origem a um povoado (VILARONGA; CARVALHO, 2007).



Fonte: Comissão Pastoral da Terra



Fonte: Comissão Pastoral da Terra



Fonte: Comissão Pastoral da Terra

URBANIZAÇÃO

A vila começou a apresentar aspecto de urbanização: água encanada, ruas calçadas, jardins, quadra de esportes, escolas, creches, clube, estádio, posto de correio, e posto telefônico. (VILARONGA; CARVALHO, 2007).

RIQUEZAS

Havia indícios de que Itapura, além de solo fértil, abrigava minerais em seu subsolo (VILARONGA; CARVALHO, 2007).

Devido a riqueza mineral Itapura que significa "Pedra Pura" passou a ser assim reconhecida através do decreto 12.978, de 1º de Janeiro de 1944 (VILARONGA; CARVALHO, 2007).



Fonte: Comissão Pastoral da Terra

FESTA DA SANTA CRUZ

Marcada pela herança africana, a Festa da Santa Cruz acontece na vila, desde sua fundação. É voltada basicamente à cultura dos negros mocambeiros (Dalva Almeida, 2007).



Fonte: Comissão Pastoral da Terra



Fonte: Comissão Pastoral da Terra

Segundo Guedes e Matos (2017), a tradição da Festa de Santa Cruz no Quilombo de Cafundó é uma tradição secular que ocorre anualmente no mês de maio em devoção à Nossa Senhora, São Benedito e Santa Cruz. Caracterizando, assim, uma história de resistência cultural, como muitas festas que acontecem nos vários territórios do Brasil.

RELIGIOSIDADE

Percebe-se que há uma religiosidade muito forte entre os quilombolas de Mocambo dos negros e que se expressa nas diferentes religiões, seja nas Igrejas Católicas ou nas crenças evangélicas (NASCIMENTO, 2020).



Fonte: Moradores de Mocambo dos Negros, 2022



Fonte: Moradores de Mocambo, 2022

RAÍZES

Conforme aponta Gomberg (2011), no cenário das práticas tradicionais de matriz afro-brasileira, a influência religiosa é percebida nas ações de fitoterapia, rituais religiosos, obrigações, banhos e outras ações de cuidado.

Considerações Finais

A sistematização dos conhecimentos sobre plantas medicinais da comunidade quilombola de Mocambo dos Negros, distrito de Itapura é de grande importância para a valorização do conhecimento histórico-cultural das comunidades e suporte para enfrentar os desafios da conservação e da utilização sustentável dos recursos biológicos ainda existentes na região de Miguel Calmon, viabilizando o das plantas medicinais locais.



Referências

ABRASCO – Associação Brasileira de Saúde Coletiva. População negra e Covid-19: desigualdades sociais e raciais ainda mais expostas. ABRASCO, 31 de março de 2020. Disponível em:

www.abrasco.org.br/site/noticias/sistemas-desaudef/populacao-negra-e-covid-19-desigualdades-sociais-e-raciais-ainda-maisexpostas/46338/ Acesso em: 17 jun 2021.

BARBOSA, Y.R.S. Semeando agroecologia e soberania alimentar: a experiência do Movimento de Mulheres Camponesas no Oeste de Santa Catarina. Cap. 3. IN: Soberania alimentar: biodiversidade, cultura e relações de gênero / Dalva Maria da Mota, Emma Siliprandi, Maria Emília Lisboa Pacheco, editoras técnicas. (Coleção Transição Agroecológica; v.5 – Brasília, DF: Embrapa, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Populacional 2010. Brasília: IBGE, 2010.

INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Microdados da Prova Brasil. Brasília: INEP 2017. Disponível em: www.qedu.org.br/cidade/4201-miguel-calmon/pessoas/aluno5ano. Acesso em: 5 jan. 2020.

MARQUES, C.E. De Quilombos a Quilombolas: notas sobre um processo histórico etnográfico. Revista de Antropologia, São Paulo, USP, 52 (1): 339-374, 2009.

MONTESANO, B. Mulheres e soberania alimentar: sementes de mundos possíveis- Rio de Janeiro: Instituto Políticas Alternativas para o cone sul (PACS), 2021

VILARONGA, D; CARVALHO, G. Retrato de Miguel Calmon: análise geral do Município. Moreira gráfica e editora, (Gráfica Oxente), 2007.

Para saber mais...

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR
PARA O QR CODE



Material complementar

SUPERINTENDÊNCIA DE COMUNICAÇÃO INTEGRADA DE MINAS GERAIS (MPMG). Direitos dos Povos e Comunidades Tradicionais. MPMG. www.mpmg.mp.br.

ASSOCIAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS RURAIS DO RIO GRANDE DO SUL. Soberania Alimentar: compreensão e ação na luta camponesa. 2007. www.mmcbrazil.com.br.

SANTILLI, Juliana. Agrobiodiversidade e direitos dos agricultores. São Paulo: Peirópolis, 2009.

ARTICULAÇÃO NACIONAL DE AGROECOLOGIA (ANA). Soberania e Segurança Alimentar.

ANA. 2007 (Caderno do II Encontro Nacional de Agroecologia).

STÉDILE, João Pedro e CARVALHO, Horácio Martins (2010). Soberania alimentar: uma necessidade dos povos.

Sobre os autores

Rosimeire Morais Cardeal Simão



Doutora em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial (UNIVASF). Mestre em Educação (UPE). Graduada em Ciências Biológicas e Nutrição (UPE) Especialista em Nutrição Clínica: Ambulatorial e Hospitalar (CEFAPP/FACESF) e Oncologia (INADES).

Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/0561136187080972>

Helder Ribeiro Freitas

Doutor e Mestre em Agronomia (UFV). Graduado em Engenharia Agrônômica (UFV). Professor Associado II da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/1667909181096511>



Xirley Pereira Nunes



Doutora e Mestre em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos (UFPB). Graduada em Farmácia (UFPB). Professora Associada IV da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1401646896322684>



2023