

# Rede Fitovida



“DIFUSÃO DO CONHECIMENTO TRADICIONAL DE SABERES E PRÁTICAS DE SAÚDE ASSOCIADO ÀS PLANTAS MEDICINAIS POR SEUS DETENTORES ÀS NOVAS GERAÇÕES COMO FORMA DE SALVAGUARDA E MANUTENÇÃO DESSES SABERES.”

**Presidente da República do Brasil**

Jair Bolsonaro

**Ministro do Turismo**

Marcelo Álvaro Antônio

**Secretário Especial da Cultura**

Mário Luís Frias

**Presidente do Instituto do Patrimônio****Histórico e Artístico Nacional**

Larissa Peixoto

**Diretores do Iphan**

Arthur Lázaro Laudano Bregunci

Hermano Queiroz

Ione Maria de Carvalho

Raphael João Hallack Fabrino

Robson Antônio de Almeida

**Departamento de Patrimônio Imaterial**

Hermano Queiroz

**Coordenação-geral de Identificação e Registro**

Deyvesson Gusmão

**Coordenação de Identificação**

Pedro Clerot

**Gestoras Técnica e Financeira do TC 880200/2018**

Juliana Izete M. Bezerra

Luisa Gonçalves de O. Maestralli

**Comissão de Monitoramento e Avaliação do TC 880200/2018**

Andressa Araújo Durães

Janila Betânia de Oliveira

Joseane Paiva Macedo Brandão

**Organizadora e Revisão de Texto**

Elisabeth da Cruz Marins

**Ilustração de Capa**

Celeste Conceição

**Fotos**

André Luiz da Cruz Marins

Diamara Costa Lira

Elaine Aguiar Caetano

Elisabeth da Cruz Marins

Ianielle Moreno dos Santos Delfino

Larah Silva Loures

Márcia Andréa Nonato

Maria Luiza da Silva Campos

Mirian Marino da Silva Schuenck

Rosa dos Santos Batista

Vanici Schuenck Macário

Viviane Ramiro da Silva

Yan Vieira R. da Silva

**Projeto Gráfico**

Gráfica Veiga Soares

Este material é resultado das ações realizadas pelo Termo de Colaboração 880200/2018 entre o IPHAN e a Associação de Amigos da Rede Fitovida, firmado em 16/06/2019.



SECRETARIA ESPECIAL DA  
CULTURA

MINISTÉRIO DO  
TURISMO



Belford Roxo, RJ. 25 Setembro de 2020.

# Índice

 O que é a Rede Fitovida _____	01
 Objetivos da Cartilha _____	02
 Porque as Escolas são importantes no trabalho da Rede Fitovida _____	04
 Orientações de Como fazer Oficina Escolar _____	05
 Escolas e Instituições que acolheram a realização das Oficinas de Remédios Caseiros _____	06
 Receitas e Fotos _____	10
 Conclusão _____	35

# Rede Fitovida

A Rede Fitovida foi constituída no ano de 2000, composta por diversos Grupos Comunitários de Saúde localizados em vários Municípios no Estado do Rio de Janeiro que trabalham com conhecimento tradicional associado às plantas medicinais e a biodiversidade. A origem de cada grupo tem diferentes realidades, mas todos têm em comum a necessidade de colocar em prática esses conhecimentos adquiridos oralmente dos seus antepassados, trocando experiências e receitas no trabalho voluntário nas diversas comunidades de periferia no preparo de Remédios Caseiros para ajudar as Comunidades.

Valorizar, preservar, transmitir e difundir o conhecimento associado ao uso tradicional das plantas medicinais e remédios caseiros por grupos comunitários de saúde articulados a Rede Fitovida no Estado do Rio de Janeiro – esse é o objetivo do material que aqui apresentamos. A articulação e mobilização entre esses grupos é passo importante para manter vivo esses conhecimentos, além de encontrarem na transmissão destes saberes a solidariedade entre as pessoas, como forma de valorização e autoestima. As atividades realizadas são base de reconhecimento desse saber para garantir a legitimidade de seus detentores como verdadeiros protagonistas e guardiões desse conhecimento, e a importância do seu papel, percebendo o valor do conhecimento que detêm e que precisa ser transmitido aos mais jovens para ter continuidade.

No ano de 2004, procuramos o Instituto do Patrimônio Histórico Artístico Nacional (IPHAN) que passou a nos orientar através do Centro Nacional Folclore Cultura Popular (CNFCP), dando início num processo de identificação, análise e reconhecimento das nossas raízes através do Auto Inventário Nacional de Referências Culturais (INRC). O objetivo do Inventário foi identificar, sistematizar e registrar os conhecimentos tradicionais praticados em nossas comunidades. O Levantamento Preliminar foi realizado pelos próprios participantes dos grupos articulados à Rede, através de uma equipe de Pesquisadores Populares. Esses conhecimentos fazem parte do modo de vida da comunidade. Passando de geração em geração, dos mais idosos aos mais jovens, na maioria das vezes uma transmissão oral contando histórias. Onde foram se organizando em grupos comunitários para reavivar sua memória coletiva e as sementes para serem conservadas aqui. Durante o processo feito pela equipe de Pesquisadores Populares percebeu-se que os bens que temos mais em comum na sua valiosa tradição nas nossas comunidades são os modos de fazer: os chás, que todos utilizam até hoje; o modo de fazer o xarope; a garrafada que foi se adaptando através das tinturas, elixir, tônicos; a pomada milagrosa que nos testemunhos relatados por diversas pessoas confirmam sua eficácia, se adaptando aos dias

atuais, o sabão medicinal; usando o sabão de coco com sumo das plantas medicinais. O jeito tradicional de fazer que vai se adaptando a cada realidade local. É a essência do conhecimento, sua memória e a resistência de continuar perpetuando esses saberes que marca presença nos grupos.

Essa fase do Levantamento Preliminar do INRC proporcionou o protagonismo das Referências Culturais que puderam perceber a importância desses saberes e valorizar o que fazem tendo mais cuidado com os registros dos saberes e na sua transmissão aos mais jovens. A retomada pela pesquisa do Inventário foi uma decisão da plenária do V Encontro Estadual da Rede Fitovida, no ano de 2013. Contou com o apoio do Mestrado Profissional do IPHAN através do Centro Lúcio Costa com assessoria das Professoras Carla Belas e Joseane Brandão. A pesquisa se deu coletivamente entre os grupos comunitários de saúde articulados a Rede Fitovida dos anos de 2013 a 2018. Contou com Elisabeth da Cruz Marins, Responsável pelo Inventário e Pesquisadora. Rosa dos Santos Batista, Pesquisadora Popular. Mariana Leal Rodrigues na catalogação de fotos do Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), onde a pesquisadora leciona como professora. A aluna Anna Guimarães, bolsista de iniciação científica UNIRIO no Curso de Graduação em Enfermagem. A aluna Debora Coutinho da turma do Mestrado Profissional do IPHAN/RJ.

Essas ações para a Rede Fitovida significam que as plantas medicinais possuem um papel preponderante nos cuidados com a saúde da família e da comunidade, demonstrando que pessoas simples, muitas de origem rural, motivadas pela solidariedade encontram soluções para os problemas coletivos nas suas tradições. Culturalmente isso resulta na promoção sobre o uso tradicional associado às plantas medicinais nas comunidades, na valorização da identidade cultural das pessoas. Socialmente estes detentores não só valorizam estes saberes, mas também defendem o direito a eles. Além disso, as lideranças envolvidas mobilizam outras pessoas das comunidades a recuperar sua autoestima e promover sua qualidade de vida. Nos grupos articulados à Rede Fitovida, a participação é predominantemente de mulheres, em idade avançada, com baixa escolaridade que residem em comunidades de periferia e são de baixa renda. Fazem um trabalho comunitário e voluntário. As pessoas que participam do trabalho são identificadas como Agentes do Conhecimento Tradicional em Plantas Medicinais após decisão em plenária da Rede Fitovida no ano de 2013. Já as Referências Culturais são os Mestres detentores do saber que receberam esse nome desde o ano de 2000 no Primeiro Encontro Estadual da Rede Fitovida.

Os princípios foram elaborados, discutidos e aprovados no II Encontro Estadual da Rede Fitovida no ano de 2001. Depois de todos estes anos eles continuam atuais e se mantêm vivos no nosso trabalho comunitário fundamentado no uso tradicional de plantas medicinais. Por isso cada Agente do Conhecimento Tradicional em Plantas Medicinais da Rede Fitovida deve se preocupar sempre em divulgá-los para que todos da comunidade possam conhecer a essência do nosso trabalho. Mas os avanços só valem se os nossos princípios forem sempre atualizados, recordados e praticados. Então vamos divulgar e lembrar sempre deles:

1-Praticar a solidariedade e ter comprometimento com a transformação da sociedade, valorizando pequenas experiências e a multiplicação delas.

2-Não ter fins lucrativos, os recursos gerados se destinarão para a continuidade do trabalho, podendo ser destinado em benefício das pessoas do grupo. Priorizar sempre as trocas solidárias. E facilitar para que as pessoas se tornem agentes protagonistas e não meros consumidores.

3-Cuidar da natureza, lutando contra todo tipo de violência contra ela, preservando sempre a sua biodiversidade. Valorizar as plantas regionais e incentivar as hortas comunitárias e de quintais. Pensar sempre em plantar toda vez que necessitar colher ou usar uma planta medicinal.

4-Acreditar que a Medicina Tradicional é uma opção para tornar nossas comunidades mais saudáveis e, assim, mais independente da indústria farmacêutica.

5-Facilitar e fortalecer a organização da Rede Fitovida, as trocas de experiências e a articulação entre os grupos, mas sempre respeitando as diferenças e mantendo a autonomia de cada grupo. Um grupo não pode mandar no outro e sim trocar com o outro. Manter uma direção descentralizada.

6-Participar da luta pela valorização de uma vida simples, mas com dignidade. Uma comunidade sem dignidade não é natural nem saudável.

7-Resgatar sempre a nossa cultura e reconhecer a sabedoria popular como a fonte mais importante do conhecimento.

8-Valorizar e estimular a participação de cada pessoa da comunidade, respeitando as possibilidades de cada um.

9-Procurar sempre ouvir e respeitar a opinião do outro principalmente daqueles que geralmente nunca são ouvidos pela sociedade.

10-Os grupos devem ser independentes do poder público.

11-Somos uma rede de articulação de grupos comunitários de saúde que não deve ser caracterizada como religiosa e nem partidária. Não pertencemos a nenhuma Igreja e nem a nenhum partido político específico.

12-Facilitar o acesso das nossas comunidades a alimentos saudáveis e integrais.

13-Socializar e difundir sempre os materiais pedagógicos e de divulgação.

14- Não aceitar o oportunismo, a desonestidade e a injustiça como naturais. Procurar sempre transformar a nossa sociedade em mais honesta, participativa e justa.

Após a entrega do Inventário da Rede Fitovida surgiu a parceria com o Instituto do Patrimônio Histórico Artístico Nacional (IPHAN) com a Rede Fitovida através do Termo de Colaboração 880200/2018, com o objetivo de realizar Oficinas de Remédios Caseiros nas Escolas Públicas e outras Instituições como forma de “Difusão do conhecimento tradicional de saberes e práticas de saúde associado às plantas medicinais por seus detentores às novas gerações como forma de salvaguarda e manutenção desses saberes.”

O objetivo desta cartilha é fazer uma devolutiva nas escolas que receberam as oficinas, mas também ter um material para a realização de oficinas futuras no contexto escolar. Nesse sentido, a cartilha traz um conteúdo com orientações necessárias para a realização de oficinas, que servirá tanto para os membros da Rede que queiram fazer oficinas em escolas, como também informações úteis para a escola, possibilitando que estas criem o interesse em realizar parcerias com a Rede, e também saibam o que seria necessário para futuras ações em parceria.

## Porque as Escolas são importantes no trabalho da Rede Fitovida

As Escolas são importantes no trabalho da Rede Fitovida porque no contexto escolar é uma forma desses conhecimentos e saberes chegarem aos jovens, possibilitando que as Referências Culturais transmitam seus conhecimentos às novas gerações. O interesse dos estudantes também propicia o interesse dos pais, à medida que estes levam o conhecimento recebido nas oficinas para casa.

As oficinas trataram de Remédios Caseiros que despertaram interesse para a comunidade escolar ajudando a comunidade a ter opções acessíveis e baratas de tratamento e ensinando as famílias no preparo. A oportunidade desse diálogo criou um laço das Referências Culturais e Agentes de Conhecimento Tradicional da Rede Fitovida com o contexto escolar, ampliando a atuação da Rede e possivelmente seus integrantes. Durante as Oficinas participaram professores, estudantes, funcionários da escola, e as famílias dos estudantes e integrantes dos grupos da Rede Fitovida. O Projeto pôde viabilizar a locomoção das equipes e os materiais para a realização das Oficinas.

Para a realização das Oficinas de Remédios Caseiros em várias Escolas houve dificuldade de acesso à Cozinha devido o preparo da alimentação e lanche dos alunos. Dessa forma houve a necessidade de levar os Remédios Caseiros já prontos produzidos na casa das equipes. Porém, nas Oficinas eram feitas sempre a identificação e reconhecimento das plantas medicinais. Era levado o chá já pronto para ser servido e era feita a explicação da receita para os participantes da oficina. Porém sempre havia uma troca de informações entre os participantes porque os alunos e familiares sempre têm uma experiência para contar lembrando das suas avós. É legal porque propicia aproximação e causa interesse.

Normalmente as oficinas são realizadas nas Salas de Aula ou Auditório sem acesso a Cozinha. Mesmo assim a troca de saberes nesses momentos foi muito importante através das experiências de todos que participaram.

## Orientações de como fazer Oficina Escolar

Primeiro receber os participantes da Oficina e fazer uma breve apresentação dos participantes e Referências Culturais que darão a Oficina.

É importante sempre ter uma Lista de Presença dos Participantes e da Equipe.

A fase de planejamento é importante para saber a quantidade de pessoas que estarão na oficina, a idade dos estudantes, se teremos acesso à cozinha e/ou espaço adequado , como levaremos os produtos e plantas para reconhecimento, e para o planejamento, junto com a direção e professores, de que produto a comunidade escolar está precisando.

É importante fazer o registro de fotos e vídeos – Sempre que fotografarem ou filmarem pessoas, individualmente ou em grupo, peçam autorização para tal. No caso de ambientes escolares e crianças, é importante que os pais e/ou responsáveis autorizem esse registro. Se a pessoa não quiser, não tentem fazer isso sem que ela perceba. No caso das fotos, é preciso anotar sempre os dados sobre quem ou o que foi fotografado, com a data, o lugar e o nome de quem fotografou. Tudo isso deve ser anotado quando é feita a foto; fica difícil lembrar de todas essas informações depois. Vale lembrar que, caso não seja possível obter esta autorização dos pais e/ou responsáveis, é muito importante não haver divulgação das imagens das crianças. Quando registrarem sons ou vídeos, gravem uma breve introdução informando quem são as pessoas e qual conteúdo está sendo gravado. Informem também o lugar e a data da gravação.

A seguir, é importante a identificação e reconhecimento das plantas medicinais que são levadas pela equipe a serem utilizadas nas Oficinas. É interessante levar um chá pronto para ser servido. Na identificação das plantas, várias estratégias são possíveis: questão sensorial, tatos, cheiros, etc.

A seguir deve ser realizada a Oficina; vale lembrar aqui que em muitas Escolas há dificuldades de ter acesso às Cozinhas onde os Remédios Caseiros devem ser produzidos. Nesse caso, as equipes preparam os produtos em suas casas para já levarem prontos. E explicam aos participantes passo a passo o processo de como fazer a receita.

Normalmente, as Oficinas se dão nos intervalos de aula. Nesse espaço é legal ouvir as experiências dos alunos e da comunidade. Quando acontece uma roda de conversas para troca de saberes. Nesse momento é importante falar do cuidado para uso dos medicamentos, saber o que é indicado, como é preciso tomar etc.

Após a troca de saberes e explicação das receitas no final são distribuídos os Remédios Caseiros e as receitas impressas aos participantes da Oficina. Quando há possibilidade de usar o Espaço da Cozinha, as Receitas são feitas no local de forma prática. Quando não pode utilizar a Cozinha, é feita de forma teórica explicando o passo a passo de como fazer.

## Escolas e Instituições que realizaram as Oficinas de Remédios Caseiros nas Regiões da Rede Fitovida: Região Baixada

A primeira Oficina de Remédios Caseiros aconteceu na APAE (Associação de Pais e Amigos Excepcionais), localizada na Avenida Camilo Cristofano s/nº Centro, Queimados, RJ. Realizada no dia 10 de setembro de 2019 das 13:30hs às 16:30hs. Participaram das Oficinas as mães dos alunos, alunos, professores e a diretora. Um total de 25 participantes com a equipe da Região Baixada (Elisabeth da Cruz Marins, Maria das Graças Correia Gomes, Marcia Andrea Nonato e Maria Matilde de Jesus Santos). Fomos acolhidas pela Diretora Waldira. A Oficina foi realizada numa mesa com madeiras onde colocamos as plantas medicinais. A Oficina foi de Pomada e Xarope. Mas a Diretora falou que estavam precisando de sabão medicinal para doar aos alunos.



Xarope e Pomada



Xarope



Pomada, Sabão Medicinal, Xarope



Funcionários da Apae



Plantas Medicinais



Equipe Região Baixada

A segunda Oficina de Remédios Caseiros da Região Baixada aconteceu na Escola Municipal Nena Rodrigues, localizada na Rua Santa Clara nº 152 Austin, Nova Iguaçu, RJ. Realizada no dia 24 de setembro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram das Oficinas mães dos alunos, professores e a diretora. E a turma de Ensino Fundamental do segundo ano na faixa etária de 9 a 10 anos. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região Baixada (Elisabeth da Cruz Marins, Maria das Graças Correia Gomes, Marcia Andrea Nonato, Maria Matilde de Jesus Santos e Margareth da Cruz Marins (Representante da Associação Amigos da Fitovida). Fomos acolhidas pela Diretora da Escola Fátima e a Professora Vania. A Oficina foi realizada num Espaço Coberto onde fica uma Biblioteca e os Brinquedos que utilizam no Recreio. A Oficina foi de Chá, Identificação das Plantas Medicinais e Xarope. Não podendo utilizar o espaço da cozinha. Marcia preparou o chá e Elisabeth preparou o Xarope em casa para levar pronto.



Xarope



Calda do Xarope



Preparo do Xarope



Identificação das Plantas Medicinais



Equipe e Professores da Escola



Equipe Região Baixada

A terceira Oficina de Remédios Caseiros da Região Baixada aconteceu no CTUR (Colégio Técnico da Universidade Federal Rural do Estado do Rio de Janeiro, localizado na BR 465 Km 08 s/nº Seropédica, RJ. Realizada no dia 18 de outubro de 2019 das 8:00hs às 12:30hs. Participaram da Oficina 18 alunos do Curso Técnico, além de professores e o Diretor Marden. Um total de 30 pessoas com a equipe da Região Baixada (Elisabeth da Cruz Marins, Maria das Graças Correia Gomes, Marcia Andrea Nonato e Maria Matilde de Jesus Santos). Fomos acolhidas pelo Diretor Marden. A Oficina foi realizada no Laboratório da Escola Técnica onde pudemos ter acesso ao fogão industrial, liquidificador e utensílios. Porém levamos panelas e alguns utensílios. A Oficina foi de Chá, Identificação das Plantas Medicinais, Pomada, Sabão Medicinal e Xarope.



Identificação das Plantas Medicinais



xarope e pomada



xarope, pomada e sabão medicinal



Equipe Região Baixada



Foto Equipe e Professores da Escola



Alunos embalando os remédios caseiros

A quarta Oficina de Remédios Caseiros da Região Baixada aconteceu na Escola Municipal Nena Rodrigues, localizada na Rua Santa Clara nº 152 Austin, Nova Iguaçu, RJ. Realizada no dia 24 de outubro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina 20 alunos de uma turma de Ensino Fundamental do segundo ano na faixa etária de 9 a 10 anos. Sendo um total de 25 pessoas com a equipe da Região Baixada (Elisabeth da Cruz Marins, Maria das Graças Correia Gomes, Marcia Andrea Nonato e Maria Matilde de Jesus Santos). Fomos acolhidas pela Diretora da Escola Fátima e a Professora Vania. A Oficina foi realizada num Espaço Coberto onde fica uma Biblioteca e os Brinquedos. A Oficina foi de Chá, Identificação das Plantas Medicinais e Sabão Medicinal. Porém não poderíamos utilizar o espaço da cozinha. Desta forma Marcia preparou o chá e o sabão medicinal em casa para levar pronto.



Identificação das Plantas Medicinais



Alunos ajudando a embalar o sabão medicinal



Equipe da Região Baixada, Diretora e Professora

A quinta Oficina de Remédios Caseiros da Região Baixada aconteceu na Escola Municipal São José, localizada na Rua Ponta Porã s/nº Parque Ipanema, Queimados, RJ. Realizada no dia 25 de outubro de 2019 das 10:00hs às 12:30hs. Participaram da Oficina 25 pessoas entre pais, mães, professores, funcionários e diretora da Escola. Sendo um total de 29 pessoas com a equipe da Região Baixada (Elisabeth da Cruz Marins, Maria das Graças Correia Gomes, Marcia Andrea Nonato e Maria Matilde de Jesus Santos). Fomos acolhidas pela Diretora da Escola, Célia. A Oficina foi realizada na Quadra da Escola, como os alunos estavam em aula não puderam participar. A Oficina foi de Chá, Identificação das Plantas Medicinais e Sabão Medicinal. Porém não poderíamos utilizar o espaço da cozinha. Desta forma Matilde preparou o chá e Marcia o sabão medicinal em casa para levar pronto.



Sabão medicinal



Chá e plantas medicinais



participantes da oficina



Equipe da Região Baixada e plantas medicinais

## Receitas da Região da Baixada

### Pomada Milagrosa

03 litros de óleo

100gr de parafina

200 gramas de plantas medicinais: Alecrim, Arnica, Arruda, Aroeira, Babosa, Boldo, Carobinha, Confrei, Gervão, Guaco, Erva Baleeira, Erva de Bicho, Erva Macaé, Erva Santa Maria, Melão de São Caetano, Saião, Tansagem. Primeiro é preciso lavar bem as ervas medicinais, secar em pano limpo e picar com as mãos. Em seguida colocar numa panela com o óleo para fritar em fogo baixo para não queimar.

### Modo de fazer:

Quando as ervas estiverem estalando feito palha seca deve-se retirar as ervas e colocar a parafina ralada. Para saber se a pomada está no ponto, colocar uma colher num copo com água, se o óleo endurecer, a pomada está no ponto. Deixar esfriar um pouco e colocar em potes. A essência da pomada milagrosa está no uso de vários tipos de plantas medicinais nativas que há disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, pancadas, feridas, dermatoses, queimaduras, entre outros.

## Xarope

02 Kg de açúcar cristal

01 litro de água filtrada

200 gramas de plantas medicinais: Alfavaca, Assapeixe, Avenca, Capim Limão, Cidreira, Erva Doce, Guaco, Laranja da Terra, Limão Galego, Pitanga, Saião, Tansagem.

### Modo de fazer:

Colocar numa panela o açúcar para derreter, coloque a água até ficar caramelizado. Acrescente as ervas e o limão cortado mexendo bem. Deixe ferver até dar ponto. Deixe esfriar, coar e guardar num vidro esterilizado na geladeira.

## Sabão Medicinal

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

200 gramas de plantas medicinais: Aroeira, Arnica, Arruda, Boldo, Carobinha, Cinco Folhas, Colônia, Erva de Bicho, Erva Macaé, Melão de São Caetano, Picão, Saião, Tansagem, Picão.

01 litro de água filtrada

### Modo de fazer:

Bater as ervas no liquidificador com a água, coar e colocar numa panela junto com o sabão picado, levar ao fogo e mexer até formar uma bola, soltando do fundo da panela (aproximadamente uns 20 minutos). Depois de pronto colocar no tabuleiro, cobrir com um pano de saco e cortar no dia seguinte em pedaços, embrulhar em papel alumínio ou papel filme.

## Região Norte

A primeira Oficina de Remédios Caseiros da Região Norte aconteceu na Escola Municipal Claudio Almeida no Farol de São Tomé, Campos dos Goytacazes, RJ. Realizada no dia 23 de agosto de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina alunos do Ensino Fundamental 6º ao 9º ano na faixa etária de 12 a 16 anos. Sendo um total de 32 participantes com a equipe da Região Norte (Alcimaro Honório Martins, Catarina das Graças Chagas, Valéria C. Barros, Viviane R. S. Martins). Além de Gecilany Mendes da Silva e Tariane Bertoza integrantes da Rede Fitovida da Região Norte. A Oficina foi de Identificação de plantas medicinais no território do Farol e apresentação do trabalho comunitário da Rede Fitovida.



Mandala com os materiais da Rede Fitovida



Identificação das plantas medicinais



Participantes da Oficina

A segunda Oficina de Remédios Caseiros da Região Norte aconteceu na Escola Municipal Claudio Almeida no Farol de São Tomé, Campos dos Goytacazes, RJ. Realizada no dia 12 de setembro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina alunos do Ensino Fundamental 6º ao 9º ano na faixa etária de 12 a 16 anos. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região Norte (Alcimaro Honório Martins, Catarina das Graças Chagas, Valéria C. Barros, Viviane R. S. Martins, Yan Vieira R. da Silva). A Oficina foi de Identificação de plantas medicinais.



Identificação das Plantas Medicinais



Identificação das Plantas Medicinais



Identificação das Plantas Medicinais

A terceira Oficina de Remédios Caseiros da Região Norte aconteceu na Escola Municipal Claudio Almeida no Farol de São Tomé, Campos dos Goytacazes, RJ. Realizada no dia 26 de setembro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina alunos do Ensino Fundamental 6º ao 9º ano na faixa etária de 12 a 16 anos. Sendo um total de 36 participantes com a equipe da Região Norte (Alcimaro Honório Martins, Catarina das Graças Chagas, Valéria C. Barros, Viviane R. S. Martins, Yan Vieira R. da Silva). A Oficina foi de Identificação de plantas medicinais e xarope.



Apresentação da Receita por Catarina



Distribuição da Receita de Xarope por Viviane



Xarope pronto

A quarta Oficina de Remédios Caseiros da Região Norte aconteceu na Escola Municipal Claudio Almeida no Farol de São Tomé, Campos dos Goytacazes, RJ. Realizada no dia 08 de outubro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina alunos do Ensino Fundamental 6º ao 9º ano na faixa etária de 12 a 16 anos. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região Norte (Alcimaro Honório Martins, Catarina das Graças Chagas, Valéria C. Barros, Viviane R. S. Martins, Yan Vieira R. da Silva). Também participou Gecilany. A Oficina foi de Identificação de plantas medicinais e sabão medicinal.



Identificação das Plantas Medicinais



Identificação das Plantas Medicinais



Sabão Medicinal e Receitas

A quinta Oficina de Remédios Caseiros da Região Norte aconteceu na Escola Municipal Claudio Almeida no Farol de São Tomé, Campos dos Goytacazes, RJ. Realizada no dia 15 de outubro de 2019 das 9:00hs às 11:30hs. Participaram da Oficina alunos do Ensino Fundamental 6º ao 9º ano na faixa etária de 12 a 16 anos. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região Norte (Alcimaro Honório Martins, Catarina das Graças Chagas, Valéria C. Barros, Viviane R. S. Martins, Yan Vieira R. da Silva). Também participou Tariane. A Oficina foi de Identificação de plantas medicinais e Chá. No encerramento da oficina foram distribuídos os produtos confeccionados pela equipe da Rede Região Norte (pomada milagrosa, xampu caseiro, xarope, cartilha de receitas e folder).



Identificação das Plantas Medicinais



Identificação das Plantas Medicinais



Identificação das Plantas Medicinais

## Receitas da Região Norte

### Pomada Milagrosa

03 litros de óleo

100gr de parafina

200 gramas de plantas medicinais: Alecrim, Arnica, Arruda, Aroeira, Babosa, Boldo, Carobinha, Confrei, Gervão, Guaco, Erva Baleeira, Erva de Bicho, Erva Macaé, Erva Santa Maria, Melão de São Caetano, Saião, Tansagem.

#### Modo de fazer:

Primeiro é preciso lavar bem as ervas medicinais, secar em pano limpo e picar com as mãos. Em seguida colocar numa panela com o óleo para fritar em fogo baixo para não queimar. Quando as ervas estiverem estalando feito palha seca deve-se retirar as ervas e

colocar a parafina ralada. Para saber se a pomada está no ponto colocar uma colher num copo com água se o óleo endurecer a pomada está no ponto. Deixar esfriar um pouco e colocar em potes. A essência da pomada milagrosa está no uso de vários tipos de plantas medicinais nativas que há disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, pancadas, feridas, dermatoses, queimaduras, entre outros.

### Sabão Medicinal

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

200 gramas de plantas medicinais: Aroeira, Arnica, Arruda, Boldo, Carobinha, Cinco Folhas, Colônia, Erva de Bicho, Erva Macaé, Melão de São Caetano, Picão, Saião, Tansagem, Picão.

500ml de água filtrada

#### Modo de fazer:

Bater as ervas no liquidificador com a água, coar e colocar numa panela junto com o sabão picado, levar ao fogo e mexer

tabuleiro, cobrir com um pano de saco e cortar no dia seguinte em pedaços, embrulhar em papel alumínio ou papel filme.

### **Xampu**

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

200 gramas de plantas medicinais: Aroeira, Arnica, Arruda, Boldo, Carobinha, Cinco Folhas, Colônia, Erva de Bicho, Erva Macaé, Melão de São Caetano, Picão, Saião, Tansagem, Picão.

500ml de água filtrada

### **Modo de fazer:**

Bater as ervas no liquidificador com a água, coar e colocar numa panela junto com o sabão picado, levar ao fogo e mexer até derreter. Quando derreter acrescentar mais 750ml de água e deixar ferver até engrossar. Ir retirando a espuma que fica em cima. Quando o líquido ficar grosso está pronto. Deixar esfriar e guardar em frascos.

### **Xarope**

2 kg de açúcar cristal

01 litro de água filtrada

Plantas medicinais: Alfavaca, Assapeixe, Pitanga, Guaco, Manga, Erva-grossa, Tansagem, Terramicina, Capim-limão, Acerola, Erva cidreira, Laranja da terra e Poejo.

### **Modo de fazer:**

Fazer a higienização das plantas medicinais, secas, picadas e colocadas na panela junto com a água. Mexer até ferver e logo após baixar o fogo por mais 5 minutos e apagar. Para que esfriasse mais rápido, colocar a panela na água gelada e logo em seguida colocar nos frascos para serem distribuídos.

## **Região São Gonçalo**

A primeira Oficina de Remédios Caseiros da Região São Gonçalo aconteceu no Movimento Pró Criança de Alcântara, Alcântara, São Gonçalo, RJ. Realizada no dia 16 de agosto de 2019 das 13:00hs às 16:30hs. Participaram das Oficinas as mães, pais alunos, e funcionários. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região São Gonçalo (Alaíde Francisca dos Santos, Carolina Paula dos Reis Resende, Elaine Aguiar Caetano, Everaldo Nunes de Oliveira, Rosa dos Santos Batista). A equipe foi acolhida pela Diretora da Instituição Alicia Gavilan, que nos recebeu com muito carinho. Conduzindo a equipe até o local para arrumar as plantas medicinais a serem identificadas. A Oficina foi de Identificação das Plantas Medicinais e Xarope.



Crianças abençoando os remédios



Distribuição dos produtos



Equipe Região São Gonçalo

A segunda Oficina de Remédios Caseiros da Região São Gonçalo aconteceu no Movimento Pró Criança de Alcântara, Alcântara, São Gonçalo, RJ. Realizada no dia 06 de setembro de 2019 das 13:00hs às 16:30hs. Participaram das Oficinas alunos, e funcionários. Sendo um total de 26 participantes com a equipe da Região São Gonçalo (Alaíde Francisca dos Santos, Carolina Paula dos Reis Resende, Elaine Aguiar Caetano, Everaldo Nunes de Oliveira, Rosa dos Santos Batista). Também participou Adinete Nunes do Grupo Semear de São Gonçalo. A equipe foi acolhida pela Diretora da Instituição Alicia Gavilan, que nos recebeu com muito carinho. Conduzindo a equipe até o local para arrumar as plantas medicinais a serem identificadas. A Oficina foi de Identificação das Plantas Medicinais, Xampu e Sabão Medicinal. Alaíde, Carolina e Everaldo falaram sobre o uso das plantas medicinais.



Identificação das Plantas Medicinais Identificação das Plantas Medicinais Distribuição do xampu e sabão medicinal

A terceira Oficina de Remédios Caseiros da Região São Gonçalo aconteceu no Colégio Estadual Dr. Rodolpho Siqueira, Colubandê, São Gonçalo, RJ. Realizada no dia 09 de setembro de 2019 das 9:30hs às 11:00hs. Participaram da

10 alunos do Ensino Fundamental. Sendo um total de 20 participantes com a equipe da Região São Gonçalo (Alaíde Francisca dos Santos, Carolina Paula dos Reis Resende, Elaine Aguiar Caetano, Everaldo Nunes de Oliveira, Rosa dos Santos Batista). Também participou Adinete Nunes e Rosângela Parreira do Grupo Semear de São Gonçalo. A equipe foi acolhida pelo Coordenador que nos levou direto para a Sala onde seria realizada a oficina, em seguida começamos a arrumar as plantas medicinais sobre a mesa a serem identificadas. A Oficina foi de Identificação das Plantas Medicinais, Chá, Xarope e Xampu.



Identificação das Plantas Medicinais



Distribuição dos produtos



Equipe Região São Gonçalo

A quarta Oficina de Remédios Caseiros da Região São Gonçalo aconteceu no Colégio Estadual Guilherme Briggs, Santa Rosa, Niterói, RJ. Realizada no dia 19 de setembro de 2019 das 13:00hs às 16:00hs. Participaram da Oficina 17 alunos do Ensino Médio. Sendo um total de 25 participantes com a equipe da Região São Gonçalo (Alaíde Francisca dos Santos, Carolina Paula dos Reis Resende, Elaine Aguiar Caetano, Everaldo Nunes de Oliveira, Rosa dos Santos Batista). A equipe foi acolhida pela Diretora Alcineia, e conduzida até a Sala de Artes para organizar as plantas medicinais para a identificação. A Oficina foi de Identificação das Plantas Medicinais, Xarope e Xampu.



Identificação das Plantas Medicinais



Distribuição dos produtos



Distribuição dos produtos



Equipe Região São Gonçalo

A quinta Oficina de Remédios Caseiros da Região São Gonçalo aconteceu no Colégio Estadual Guilherme Briggs, Santa Rosa, Niterói, RJ. Realizada no dia 01 de outubro de 2019 das 13:00hs às 16:00hs. Participaram da Oficina 22 alunos do Ensino Médio. Sendo um total de 30 participantes com a equipe da Região São Gonçalo (Alaide Francisca dos Santos, Carolina Paula dos Reis Resende, Elaine Aguiar Caetano, Everaldo Nunes de Oliveira, Rosa Batista dos Santos). Também participou Adinete Nunes do Grupo Semear de São Gonçalo. A equipe foi acolhida pela Diretora Alcineia, e conduzida até a Sala de Artes para organizar as plantas medicinais para a identificação. A Oficina foi de Identificação das Plantas Medicinais, Pomada, Sabão Medicinal, Xarope e Xampu. Nas três últimas oficinas dessa Região, a equipe precisou levar os produtos prontos por não poderem ter acesso a cozinha.



Identificação das Plantas Medicinais



Participantes da Oficina



Distribuição dos produtos



Distribuição dos produtos



Equipe Região São Gonçalo

## Receitas da Região São Gonçalo

### Pomada Milagrosa

03 litros de óleo

100gr de parafina

200 gramas de plantas medicinais: Alecrim, Arnica, Arruda, Aroeira, Babosa, Boldo, Carobinha, Confrei, Gervão, Guaco, Erva Baleeira, Erva de Bicho, Erva Macaé, Erva Santa Maria, Melão de São Caetano, Saião, Tansagem.

### Modo de fazer:

Primeiro é preciso lavar bem as ervas medicinais, secar em pano limpo e picar com as mãos. Em seguida colocar numa panela com o óleo para fritar em fogo baixo para não queimar. Quando as ervas estiverem estalando feito palha seca disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, picadas, queimaduras, dermatoses, e outros.

deve-se retirar as ervas e colocar a parafina ralada. Para saber se a pomada está no ponto colocar uma colher num copo com água se o óleo endurecer a pomada está no ponto. Deixar esfriar um pouco e colocar em potes. A essência da pomada milagrosa está no uso de vários tipos de plantas medicinais nativas que há disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, pancadas, feridas, dermatoses, queimaduras, entre outros.

### **Sabão Medicinal**

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

200 gramas de plantas medicinais: Aroeira, Arnica, Arruda, Boldo, Carobinha, Cinco Folhas, Colônia, Erva de Bicho, Erva Macaé, Melão de São Caetano, Picão, Saião, Tansagem, Picão.

500ml de água filtrada

### **Modo de fazer:**

Bater as ervas no liquidificador com a água, coar e colocar numa panela junto com o sabão picado, levar ao fogo e mexer até formar uma bola, soltando do fundo da panela (aproximadamente uns 20 minutos). Depois de pronto colocar no tabuleiro, cobrir com um pano de saco e cortar no dia seguinte em pedaços, embrulhar em papel alumínio ou papel filme.

### **Xampu**

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

200 gramas de plantas medicinais: Aroeira, Arnica, Arruda, Boldo, Carobinha, Cinco Folhas, Colônia, Erva de Bicho, Erva Macaé, Melão de São Caetano, Picão, Saião, Tansagem, Picão.

500ml de água filtrada

### **Modo de fazer:**

Bater as ervas no liquidificador com a água, coar e colocar numa panela junto com o sabão picado, levar ao fogo e mexer até derreter. Quando derreter acrescentar mais 750ml de água e deixar ferver até engrossar. Ir retirando a espuma que fica em cima. Quando o líquido ficar grosso está pronto. Deixar esfriar e guardar em frascos.

### **Xarope**

2 kg de açúcar cristal

01 litro de água filtrada

Plantas medicinais: Alfavaca, Assapeixe, Pitanga, Guaco, Manga, Erva-grossa, Tansagem, Terramicina, Capim-limão, Acerola, Erva cidreira, Laranja da terra e Poejo.

## Modo de fazer:

Fazer a higienização das plantas medicinais, secas, picadas e colocadas na panela junto com a água. Mexer até ferver e logo após baixar o fogo por mais 5 minutos e apagar. Para que esfrie mais rápido, colocar a panela na água gelada e logo em seguida colocar nos frascos para serem distribuídos.

## Região Serrana

A primeira Oficina foi realizada na Escola Municipal Vitorino Bento de Toledo, São Lourenço, Nova Friburgo no dia 26 de agosto de 2019. Participou a Equipe da Regional: Eurídice, Ianielle, Maria Luiza, Mirian e Vanici. Além de Maria Elvira e D. Jozelina. A equipe foi recepcionada pela Diretora da Escola Fernanda que ofereceu o espaço do Refeitório para o Reconhecimento das Plantas Medicinais e a feitura do Xarope Caseiro. Participando da Oficina aproximadamente 30 alunos. Convidamos os alunos para fazerem o reconhecimento de algumas plantas medicinais, eles falaram de seus conhecimentos. Por serem moradores da área rural, já praticam o ato de se cuidar através das plantas medicinais. Percebemos o entusiasmo dos alunos que fizeram muitas perguntas. Ficamos muito alegres em saber o que eles aprenderam, e irão passar para frente os conhecimentos tradicionais adquiridos.



Identificação das Plantas Medicinais



Distribuição do Xarope



Participantes da Oficina



Equipe da Região Serrana

A segunda Oficina foi realizada no Colégio Ibelga, Salinas, Nova Friburgo no dia 24 de setembro de 2019. Participou a Equipe da Regional: Eurídice, Ianielle, Maria Luiza, Mirian e Vanici, além de Maria Elvira, Eleonor, D. Joselina, Márcia Cristina integrantes da Região Serrana. A equipe foi recepcionada por duas alunas que nos conduziram a uma sala estruturada com fogão para o Reconhecimento das Plantas Medicinais, a feitura do Xarope Caseiro e da Pomada Milagrosa. Participaram da Oficina aproximadamente 35 alunos do Ensino Médio. Durante a oficina os alunos ajudaram a higienizar e cortar as plantas medicinais. Fizemos o reconhecimento falando sobre as propriedades de cada uma delas. Ficamos felizes porque os alunos já tinham bastante conhecimento sobre as plantas apresentadas. Lembraram de Sr. Hermínio, Referência Cultural da Rede Fitovida já falecido, mas muito conhecido na região. Cada aluno levou para casa uma pomada milagrosa e um xarope caseiro com intuito de experimentar de perto o poder dos nossos remédios caseiros, além da Cartilha de Receitas e Folder. Ficamos com a certeza de que tinha bastante jovens interessados que irão levar o aprendizado, além do que já sabiam, a respeito das plantas medicinais para outros jovens.



Identificação das Plantas Medicinais



Preparo Xarope e Pomada



Distribuição dos Produtos



Equipe da Região Serrana

A terceira Oficina foi realizada no CIEP 480 Professor Luiz Carlos Veronese, Conselheiro Paulino, Nova Friburgo no dia 30 de setembro de 2019. Participou a Equipe da Regional: Ianielle, Maria Luiza, Mirian, Vanici e Maria Elvira. A equipe foi recepcionada pelo Coordenador que nos levou para o laboratório onde ali estavam cerca de 44 alunos de Ensino Médio. Fizemos o reconhecimento de plantas medicinais nomeando cada uma e explicando suas funções: como colher, higienizar, secar e utilizar. Percebemos que muitos alunos presentes não conheciam as plantas medicinais mais

comuns. Mas se interessaram pelo assunto, pediram mudas de algumas. Trocamos contatos para auxiliarmos de alguma outra forma. Fizemos a pomada milagrosa e o xarope caseiro com os alunos que ficaram curiosos. Distribuimos potes de pomada e xarope para os alunos e funcionários. Foi uma experiência inovadora.



Identificação das Plantas Medicinais



Preparo Xarope e Pomada



Participantes da Oficina



Equipe da Região Serrana e Professoras

A quarta Oficina foi realizada no Espaço Cultural Artentico, São Francisco, Cachoeira de Macacu no dia 06 de outubro de 2019. Participou a Equipe da Regional: Bruno, Eurídice, Ianielle, Maria Luiza, Mirian, Vanici e Elvira. A equipe foi recepcionada pelos jovens do Espaço Cultural que nos levou para o salão onde foi colocado o fogão para fazer o xarope caseiro e o reconhecimento de plantas medicinais, participando da oficina 10 jovens integrantes do espaço. Os jovens presentes já tinham um pouco de conhecimento tradicional das plantas medicinais levadas para a oficina e ficaram bem entusiasmados na hora da identificação das plantas. Fizemos o xarope caseiro juntamente com eles ajudando a colocar os ingredientes. A maioria das plantas usadas no reconhecimento levamos com raízes com intuito dos jovens levarem as mudas para casa.



Identificação das Plantas Medicinais



Preparo Xarope e Pomada



Participantes da Oficina

A quinta Oficina foi realizada na Escola Municipal Victorino Bento de Toledo, São Lourenço, Nova Friburgo no dia 21 de outubro de 2019. Participou a Equipe da Regional: Eurídice, Ianielle, Maria Luiza, Mirian, Vanici, Elvira e D. Jozelina. A equipe foi conduzida ao Refeitório onde foram expostas as plantas medicinais a serem utilizadas para fazer os canteiros. Após o reconhecimento, a maioria das plantas já eram de conhecimento dos alunos, por já serem de uso do dia a dia. Além de ensinar, aprendemos também com eles. Conduzimos os alunos até a horta onde íamos fazer os canteiros medicinais, dividimos os alunos em duplas e cada um plantou seu canteiro e ficaram responsáveis de cuidar deles. Além da organização da horta medicinal neste dia também foi feita a pomada milagrosa e o xarope, que foram distribuídos aos alunos no final das atividades. Realizamos duas oficinas nessa Escola e percebemos, que por serem da área rural, eles já tem um certo conhecimento transmitido pelos seus pais, que já praticam a fé, o tratamento natural e tradicional, e a maioria dos alunos tem uma horta medicinal em casa. Foi para nossa equipe uma ótima experiência.



Identificação das Plantas Medicinais



Preparo da Horta de Plantas Medicinais



Equipe da Região Serrana e Professora

## Xarope

2 kg de açúcar cristal  
01 litro de água filtrada

### Modo de Fazer:

Colocar o açúcar com um pouco de água para caramelizar (a quantidade de açúcar e água vai depender da quantidade de xarope que vamos precisar) Colocar as ervas picadas com a mão após serem higienizadas no açúcar caramelizado. Usar as ervas que tem no quintal: Erva doce, poejo, saião, guaco, alfavaca, hortelã, avenca, gengibre, um limão inteiro cortado em quatro (de preferência galego) e colocar na panela. Não mexer a panela, nem colocar tampa para não pingar água da tampa no xarope. Esperar alguns minutos até dar ponto e um cheiro bom. Aí já vai estar no ponto. Esperar esfriar para coar e guardar nos frascos esterilizados.

## Receitas da Região Serrana

### Pomada Milagrosa

03 litros de óleo  
100gr de parafina

Plantas medicinais identificadas: Alfavaca, alecrim, amora, arnica, aroeira, arruda, avenca, babosa, boldo, capim limão, carobinha, confrei, erva baleeira, erva de bicho, erva macaé, erva Santana, melão de São Caetano, saião, transagem.

### Modo de fazer:

Lavar bem as ervas medicinais, secar em pano limpo e picar com as mãos. Em seguida colocar numa panela com o óleo para fritar em fogo baixo para não queimar. Quando as ervas estiverem estalando feito palha seca (como quando se pisa no mato e as folhas fazem barulho) deve-se retirar e coar as ervas e acrescentar a parafina ralada. Para saber se a pomada está no ponto colocar uma colher num copo com água se o óleo endurecer a pomada está no ponto. Deixar esfriar um pouco e colocar em potes antes de endurecer. A essência da pomada milagrosa está no uso de vários tipos de plantas medicinais nativas com variedades diferentes que há disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, pancadas, feridas, dermatoses, queimaduras, entre outros.

## Região Sul

A primeira Oficina de Remédios Caseiros da Região Sul aconteceu no Polo Agrícola Centro Interescolar de Agropecuária Monsenhor Tomás Tejerina de Prado, localizado na Estrada Fazenda Campos Alegre nº 393 Chacrinha, a faixa etária de 10 a 100 anos, professores, diretora. A Equipe da Região Sul: Devanir Ribeiro Azevedo, Patrícia da Cruz

Valença, RJ. Realizada no dia 30 de agosto de 2019 das 8:30hs às 17:00hs. Participaram das Oficinas 17 alunos nfaixa etária de 17 a 21 anos, professores, diretora. A Equipe da Região Sul: Devanir Ribeiro Alves, Elisabeth da Cruz Marins, Hilda da Silva Vieira, Larah Silva Loures, Margareth da Cruz Marins (Representante da Associação Amigos da Rede Fitovida) e André Luiz da Cruz Marins. Participantes do Projeto Raízes: Joaquina de Oliveira Calistro e Sebastiana Emílio Estrela e Maria Amália Bezerra do Grupo de Bioenergética de Valença. Sendo um total de 30 participantes. Fomos acolhidos pela Diretora Maria Lucia e o Professor Celso que nos conduziu até a sala para organização das plantas medicinais.



Alunos fazendo xarope e pomada



Participantes da Oficina



Equipe da Região Sul

A segunda Oficina de Remédios Caseiros da Região Sul aconteceu no Colégio Municipal Paulo Basílio, localizado na R. Arthur Oscar, S/n Vila Nova, Barra Mansa, RJ. Realizada no dia 04 de setembro de 2019 das 9:50hs às 10:30hs. Participaram das Oficinas 31 alunos na faixa etária de 10 a 12 anos do Ensino Fundamental e 2 professoras. A Equipe da Região Sul: Devanir Ribeiro Alves, Elisabeth da Cruz Marins, Hilda da Silva Vieira, Larah Silva Loures, Maria Mariana L. de Oliveira. Participantes do Projeto Raízes: Alda Olímpia Pereira da Cruz e Joaquina de Oliveira Calistro. Maria Amália Bezerra, Pedro Henrique Gomes e Valdete S. Alves do Grupo de Bioenergética de Valença. E Diamara da Costa Lira da Região Baixada. Sendo um total de 44 participantes. Fomos acolhidos pela Professora que nos levou a sala de aula onde Larah passou as plantas medicinais no aparelho de data show para que Sr. Devanir e Hilda fizessem a identificação das plantas medicinais. Diamara e Elisabeth distribuíram para os alunos os folders e as cartilhas de receitas. A professora passou a lista de presença. Após a identificação das plantas, Hilda falou das propriedades do Xarope e Xampu que a seguir foram distribuídos para os alunos. Pelo fato de não poder usar a cozinha da Escola o xarope e xampu foram feitos anteriormente na Cozinha do Projeto Raízes. As fotos da Oficina foram feitas por Diamara Lira, Elisabeth Marins e Larah Loures.



Apresentação das Plantas Medicinais Distribuição do Xarope e Xampu

Participantes da Oficina

Equipe Região Serrana

A terceira Oficina de Remédios Caseiros da Região Sul aconteceu no Colégio Estadual Iracema Leite Nader, localizado na Rua Claudionor Cabral Franco, nº 2237 Vila Nova, Barra Mansa, RJ. Realizada no dia 05 de setembro de 2019 das 9:00hs às 11:00hs. Participaram das Oficinas 96 alunos na faixa etária de 16 a 19 anos do Ensino Médio, 2 professoras e 1 Sub Diretora. A Equipe da Região Sul: Elisabeth da Cruz Marins, Hilda da Silva Vieira e Maria Mariana L. de Oliveira. Participantes do Projeto Raízes: Alda Olímpia Pereira da Cruz e Joaquina de Oliveira Calistro. Maria Amália Bezerra do Grupo de Bioenergética de Valença. E Diamara da Costa Lira da Região Baixada. Sendo um total de 106 participantes. Porém uma turma os alunos não quiseram assinar a lista de presença. Fomos acolhidos pela Professora que nos levou a sala de aula onde Mariana passou as plantas medicinais no aparelho de data show para que Hilda fizesse a identificação das plantas medicinais. Diamara e Elisabeth distribuíram para os alunos os folders e as cartilhas de receitas. E Diamara passou a lista de presença. Após a identificação das plantas, Hilda falou das propriedades do Xarope e Xampu que a seguir foram distribuídos para os alunos. Por não poder usar a cozinha da Escola o xarope e xampu foram feitos anteriormente na Cozinha do Projeto Raízes. As fotos foram feitas por Elisabeth Marins e Diamara Lira.



Apresentação das Plantas Medicinais



Distribuição do Xarope e Xampu



Equipe Região Sul



## Receitas da Região Sul

### Pomada Milagrosa

03 litros de óleo

100gr de parafina

Plantas Medicinais identificadas na oficina

#### Modo de fazer:

Lavar bem as ervas medicinais, secar em pano limpo e picar com as mãos. Em seguida colocar numa panela com o óleo para fritar em fogo baixo para não queimar. Quando as ervas estiverem estalando feito palha seca deve-se retirar as ervas e colocar a parafina ralada. Para saber se a pomada está no ponto colocar uma colher num copo com água se o óleo endurecer a pomada está no ponto. Deixar esfriar um pouco e colocar em potes. A essência da pomada milagrosa está no uso de vários tipos de plantas medicinais nativas que há disponível na região (normalmente de 25 a 30 variedades diferentes) É usada para dor, pancadas, feridas, dermatoses, queimaduras, entre outros.

### Xampu

10 barras de 100gr de sabão de coco ralado ou picado

01 litro de água filtrada

200 gramas de plantas medicinais: Babosa, Carqueja, Erva Macaé, Losna, Melão São Caetano, Folha de Fumo, Erva Santa Maria, Jaborandi, Cedro, Vassourinha, Terramicina, Sabão de Coco, Essência e Lauril.

#### Modo de Fazer

Coloque todas as Ervas em uma panela grande e ferva por 50 minutos. Após ter fervido, retire as ervas e coloque o sabão de coco. Após o sabão de coco ter dissolvido, acrescente uma essência de sua preferência. Deixe esfriar e coloque em frascos esterilizados.

O Xampu tem a função de eliminar Piolho e tratar os cabelos. Deve ser usada sempre as ervas medicinais amargas. Foi explicado sua utilidade, seus efeitos e o modo de usar.

### Xarope

02 kg de açúcar cristal

01 lt de água filtrada

Plantas Medicinais: eucalipto, assapeixe, alfavaca, Melão São Caetano, guaco, poejo, capim pé de galinha, terramicina, cordão de frade, agrião, cambarazinho, acerola, pitanga, gravatá, erva grossa, erva de passarinho, hera

## Modo de Fazer

Colocar numa panela o açúcar para derreter, coloque a água até ficar caramelizado. Acrescente as ervas e o limão cortado mexendo bem. Deixe ferver até dar ponto. Deixe esfriar, coar e guardar num vidro esterilizado na geladeira.

## PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NAS OFICINAS DE REMÉDIOS CASEIROS:

**Acerola** – anemia, analgésica, anti-inflamatória, cicatrizante.

**Alecrim** – analgésico, calmante, cólicas menstruais, dores musculares e ósseas, males do fígado, má digestão,

**Resfriados Amora** – diabete, dor de dente, menopausa, osteoporose.

**Alfavaca** – analgésico, calmante, diurético, infecções urinárias, resfriados, tosse, dores musculares e ósseas.

**Alfavacão** – analgésico, calmante, diurético, infecções urinárias, resfriados, tosse, dores musculares e ósseas.

**Alfazema do campo** – analgésico, calmante, resfriados, tosse.

**Amora** – diabete, dor de dente, menopausa, osteoporose.

**Arnica do Campo** – cólicas menstruais, dor muscular e reumática, resfriados, tosse.

**Aroeira** – anti-inflamatória, cicatrizante, dores musculares e ósseas, infecções uterinas.

**Arruda** – cicatrizante, dores de cabeça e de dente, varizes, vermífuga.

**Assapeixe** – bronquite, cicatrizante, dores musculares e ósseas, resfriados, tosse.

**Avenca** – adstringente, expectorante, anti-inflamatória, sudorífera, depurativa.

**Babosa anti-inflamatória**, cicatrizante, depurativa do sangue, fígado, doenças da pele, queimaduras, xampu para caspa e combate a piolhos.

**Boldo** – depurativo do sangue, fígado, estômago, azias.

**Boldo do chile** – depurativo do sangue, fígado, estômago, azias.

**Camboatá** – antitérmico, azias, bronquite, digestivo, reumatismo, tosses.

**Capim Limão** – calmante, infecções urinárias, problemas de estômago, resfriados.

**Calêndula** – anemia, bronquite, cicatrizante, cólicas menstruais, digestiva, infecções uterinas, resfriados, tosse.

**Cana do Brejo** – anti-inflamatória, diurética, pressão alta, fígado, estômago, azias.

**Canela de velho** – inflamação das articulações, regeneração das cartilagens, artrose, osteoartrite, dores de coluna e dores musculares.

**Capuchinha** – anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa do sangue, fígado, doenças da pele.

**Carqueja** – anemia, depurativa do sangue, digestiva, fígado, reumatismos, sinusite.

**Caramoela** – anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, imunidade.

**Cardo Santo** – dores musculares e ósseas, males do fígado, má digestão, resfriados.

**Caruru** – analgésico, diurético, infecções urinárias.

**Cavalinha** – cicatrizante, diurético, depurativo do sangue.

**Centelha asiática** – cicatrizante, circulação venosa, feridas na pele, queimaduras, varizes, reumatismo, hematomas, problemas renais, formigamento e câibras nas pernas, cansaço, falta de memória.

**Chaya** – anemia, diabete, diurética, fígado e estômago, hipertensão, imune estimulante, resfriados, tosse, dores musculares e ósseas.

**Chapéu de Couro** – alergias da pele, cicatrizante, depurativo do sangue.

**Cinco Folhas** – analgésico, cicatrizante, depurativo do sangue.

**Cipó cabeludo** – anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, infecções urinárias, reumatismo.

**Citronela** – cicatrizante, repelente, (usada no sabão medicinal e pomada)

**Cordão de Frade** – asma, bronquite, cicatrizante, infecções urinárias.

**Colônia** – calmante, diurética, infecções urinárias, pressão alta, dores musculares e ósseas. Confrei – anemia, cicatrizante, infecções uterinas, queimaduras, reumatismo.

**Confrei** – anemia, cicatrizante, infecções uterinas, queimaduras, reumatismo.

**Crajerú** – anemia, anti-inflamatório, cicatrizante, doenças da pele, diarreias, fraquezas, fígado e estômago.

Cravo de Defunto – analgésico, asma, bronquite, infecções urinárias, resfriados, tosse, dores musculares e ósseas, reumatismo, vermífugo.

**Curindiba** – cicatrizante, problemas renais, reumatismo.

**Dente de leão** – anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, infecções urinárias, reumatismo.

**Erva bugre** – doenças de pele, dores musculares e ósseas, mordidas de cobra, resfriados, tosse.

**Erva de Bicho** – tratar hemorróidas, anti-inflamatória, cicatrizante, varizes.

**Erva Cidreira** – calmante, cicatrizante, febre, resfriados, problemas estomacais.

**Erva Doce** – azia, gases, má digestão.

**Erva Macaé** – asma, bronquite, cicatrizante, diurética, doenças de pele, fígado e estômago, pressão alta, varizes, vermífuga.

**Erva Moura** – calmante, cicatrizante, infecções urinárias, reumatismo.

**Erva Passarinho** – asma, bronquite, cicatrizante, diabetes, infecções urinárias, infecções da pele.

**Erva Santa Maria** – asma, bronquite, cicatrizante, varizes, vermífuga.

**Erva Santana** – anti-inflamatória, antiviral.

**Erva de São João** – asma, bronquite, cicatrizante, depressão, febre, dores musculares e ósseas.

**Espirradeira ou Oleandra** – cicatrizante, cólicas menstruais, infecções urinárias, reumatismo, sinusite.

**Fumo** – dores musculares e ósseas, reumatismo, xampu para piolho e caspa.

**Gengibre** – asma, bronquite, cólicas, digestiva, dores ciáticas, garganta inflamada, tosse, resfriados.

**Gervão** – expectorante, diurético, febre, fígado e estômago, tosse, resfriados.

**Guaco** – calmante, cicatrizante, dores musculares e ósseas, expectorante, problemas respiratórios, reumatismo.

**Hera Terrestre** – asma, bronquite, calmante, cólicas menstruais, digestiva, dores ciáticas, enxaquecas, garganta inflamada, tosse, resfriados.

**Hortelã Pimenta** – calmante, fígado e estômago, tosse, resfriados.

**Insulina** – controle da diabete, diurética.

**Jequirí** – cicatrizante, diarreia, fígado e estômago, infecções urinárias.

**Jurubeba** – digestiva, cólicas menstruais, dores musculares e ósseas, infecções uterinas.

**Lágrima de Nossa Senhora** – calmante, cicatrizante, problemas respiratórios, tosse, resfriados.

**Laranja da Terra** – calmante, cicatrizante, problemas respiratórios, tosse, resfriados.

**Limão (folha e fruto)** – depurativo do sangue, cicatrizante, problemas respiratórios, tosse, resfriados.

**Mangueira** – diabetes, diminui pressão arterial, gripe e resfriados.

**Manjeriço** – calmante, cicatrizante, digestivo, problemas respiratórios, tosse, resfriados.

**Marianeira** – asma, bronquite, doenças da pele, fígado, cólicas intestinais.

**Mastruço** – asma, bronquite, digestivo, diurético, vermífugo.

**Maricá** – asma, bronquite, doenças da pele, fígado, cólicas intestinais. Mas recomenda-se cautela no uso da planta por conta da toxicidade dela.

**Melão de São Caetano** – antibiótico, depurativo do sangue, febres, dores no corpo, combate hemorróidas e vermífugo.

**Orelha de Moleque (coração magoado)** – dor de ouvido.

**Orapronóbolis** – anemia, depurativo do sangue, diabete, estimulante, imunidade.

**Pfaffia** – diabete, digestiva, estimulante, imunidade, tônico.

**Panaceia** – diurética, depurativa do sangue, doenças de pele, infecção renal e urinária.

**Parietária** – bronquite, dermatoses, cálculos renais, artrite, infecções urinárias, queimaduras e edemas.

**Pata de vaca** – anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, infecções urinárias.

**Picão** – asma, bronquite, cicatrizante, digestiva, infecções urinárias.

**Pitanga** – asma, anti-inflamatória, bronquite, calmante, digestiva, febre, infecções da garganta, dores no corpo.

**Poejo** – asma, bronquite, febre, infecções da garganta, reumatismos, tosse.

**Romã** – antibiótica, cicatrizante, febre, infecções da garganta, tosse.

**Sabugueiro** – diabete, depurativo do sangue, gripes e resfriados.

**Saião** – cicatrizante, resfriado estômago anti-inflamatória.

**Salsaparrilha** – cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, infecções urinárias e renais.

**Sálvia** – bronquite, calmante, depressão, gengivite, gripes e resfriados.

**Sangra D'água** – folhas e a casca da planta são usadas para tratar feridas, distúrbios gástricos, reumatismo e hipertensão.

**Sete Sangria** – colesterol, depurativa do sangue, pressão alta, gripes e resfriados.

**Tansagem** – anti-inflamatório, cicatrizante, gripe, febre, infecções da garganta.

**Terramicina** – anti-inflamatório, cicatrizante, gripe, febre, infecções da garganta.

**Tiririca** – diurética, infecções urinárias, fortificante, reumatismo.

Trepoeraba – depurativa do sangue, diurética, fígado e estômago, infecções urinárias, gripes e resfriados.

**Unha de gato** – anti-inflamatório, cicatrizante, infecções urinárias e renais, dores musculares e ósseas, reumatismo.

**Urucum** – anti-inflamatório, cicatrizante, diurético, diabetes, infecções urinárias e renais, dores musculares e ósseas, reumatismo.

**Umbigo da banana** – asma, bronquite, cicatrizante, queimaduras, resfriados, tosse.

**Vick** – náusea, resfriados, analgésico.







## Região Serrana

No ano 2011 no dia 12 de janeiro  
Duas horas mais ou menos  
Um grande estrondo deu  
Muita chuva que caía  
Muitas barreiras que desceu  
Aqui na região serrana  
Triste fato aconteceu  
Muitas casas soterradas  
E muitos saíram vivos  
Pro mistério de Deus  
E muitos perderam tudo  
Sem saber onde ficar  
E aqueles que morreram  
Com Deus espero está  
Mas nós que ficamos vivos  
Devemos se a preparar  
Ó Senhor, meu Pai Eterno  
Me perdoa meu Senhor  
Ó Senhor, sabe o que faz  
Nós que não damos valor  
Pensando que sabe tudo  
Não sei nada, meu senhor.

Hermínio Botelho, Três Picos, Nova Friburgo da Região Serrana

## Patrimônio

Vivo no mundo perdido  
No meio de tantas riquezas  
Vivo no meio das plantas  
Fauna, flora, que beleza  
As plantas medicinais  
Vindo da natureza.  
Falando em Patrimônio  
Pensem logo em materiais  
Esquecemos o outro lado  
Que são nossos bens culturais  
Em lidar com nossa terra  
Também somos profissionais.  
O Patrimônio Genético  
Que vem de dentro das plantas  
Os nossos conhecimentos  
De passo a passo se avança  
E conhecer as raízes  
Que dá terra se arranca.  
A relação do saber  
É bastante popular  
As pesquisas conhecidas

Autor Paulo Roberto dos Santos (Paulo Poeta) Região Norte Campos de Goytacazes.



**IPHAN**

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO  
HISTÓRICO E  
ARTÍSTICO  
NACIONAL

SECRETARIA ESPECIAL DA  
CULTURA

MINISTÉRIO DO  
TURISMO



**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL