



série

Saberes e Poderes do Povo

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA:

DO CULTIVO À UTILIZAÇÃO



série

Saberes e Poderes do Povo



PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA:
DO CULTIVO À UTILIZAÇÃO

Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra - MST
Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais - FAE UFMG
Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa do Ministério da Saúde

Expediente

Produção

Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra / Setor Estadual de Saúde - MG

Esta publicação é parte do projeto *Atenção à saúde do campo: contribuições da educação popular*, sediado pela Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, com apoio da Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa do Ministério da Saúde e financiado pelo Fundo Nacional de Saúde.

Coordenação

Antônia Vitória Soares Aranha
Profa. Dra. da FAE UFMG

Autoria

Ana Cimbleiris

Colaboração

Bernardo Amaral Vaz
Bianca Ruckert

Fotos

Arquivo do MST

Projeto Gráfico e diagramação

Bernardo Amaral Vaz

Contato

setorsaudemg@yahoo.com.br
anacimbleiris@gmail.com

04

Apresentação

07

Plantas medicinais e fitoterapia

11

Organizando o trabalho na comunidade

17

Cultivo, coleta e armazenagem

25

Preparo e utilização



Ter saúde é ter a possibilidade de lutar contra o que nos agride e nos ameaça, inclusive a doença. A intervenção em saúde deve, portanto, fortalecer essa capacidade de lutar.
(Setor Saúde – MST)

Com muito carinho elaboramos este material para contribuir com a conquista da autonomia em saúde da classe trabalhadora. Ele traz informações sobre plantas medicinais e fitoterapia popular, desde a identificação das plantas até a sua utilização.

Esta cartilha não fornece uma lista de plantas boas, nem mesmo uma lista de receitas de remédios caseiros. Há muito conhecimento sobre esses assuntos entre os trabalhadores do campo e da cidade. No entanto, os coletivos de saúde e militantes em geral têm uma grande demanda em relação à utilização destes saberes de forma mais eficaz e abrangente. Por essa razão este tema foi eleito para estudo.

Tratar do uso de medicamentos em nossa sociedade não é fácil pois o abuso e o uso errado de medicamentos é muito comum e está incentivado pelas propagandas.

Em muitos locais falta esgoto, água tratada, moradia, condições de lazer, mas remédios não faltam. Por isso devemos buscar a verdadeira causa dos problemas de saúde que nos afetam para colocar os medicamentos em seu devido lugar.

Além disso, muitas vezes é mais fácil dar um remédio do que dar a atenção e o carinho que a pessoa precisa.

Nesse sentido é importante saber que os remédios caseiros, do mesmo modo que os medicamentos modernos, devem ser usados com cuidado. Para ninguém ser prejudicado, primeiramente devemos avaliar se é realmente necessário o uso de medicamentos – sejam eles de plantas ou de farmácia. Sabendo disso, devemos usar apenas remédios que temos certeza que não fazem mal e que sabemos a maneira de usar.

Precisamos sempre ter visão crítica. Não devemos achar que os medicamentos industrializados devem ser completamente banidos. Há doenças e outros agravos à saúde que podem ser melhor tratados com medicamentos industrializados tais como tuberculose, pneumonia, tétano, picadas de cobras...

Por outro lado, os medicamentos de plantas são muitas vezes empregados na mesma lógica capitalista dos medicamentos da indústria, mesmo quando não são feitos nelas. Isso acontece quando o interesse em vender as plantas e os medicamentos caseiros é maior do que o de ajudar os outros a ter saúde. Quando isso acontece em nosso acampamento ou assentamento, temos que pedir apoio da coordenação, conversando com muita calma com as pessoas envolvidas e incentivando-as a pensar na comunidade.

A partir deste estudo e das experiências poderemos qualificar nossas práticas e nos tornarmos ainda mais fortes para a conquista da Justiça Social e Soberania Popular.



Antes de mais nada, o que é fitoterapia?

É uma forma de tratamento em que usamos plantas medicinais em suas diferentes formas (chás, tinturas, compressas e outras).

Fitoterapia não é a mesma coisa que homeopatia, que é uma forma de tratamento na qual a cura se dá por substâncias que geram os sintomas que se pretende curar, através do aumento do poder curativo pela diluição. Outra diferença é que na homeopatia são usados vegetais, minerais e também animais.

FITO / TERAPIA

fito = planta terapia = tratamento

Informações gerais

A medicina praticada pelo povo – assim como outras habilidades necessárias à sobrevivência (agricultura para alimentação, construção de casas com materiais em estado natural) – vinham sendo praticadas há milhares de anos. Infelizmente, no último século muitos desses saberes foram parar nas mãos de grandes grupos políticos e econômicos. No campo da saúde, quem detém atualmente o conhecimento e as tecnologias são os hospitais, laboratórios e indústrias farmacêuticas (Complexo Médico Hospitalar Farmacêutico Industrial – um verdadeiro palavrão!). Aí eles perdem a “cara popular” e viram mitos, incompreensíveis para aqueles que historicamente o construíram: o próprio povo. Dessa forma, os profissionais de saúde ficam cada vez mais sobrecarregados com conhecimentos enquanto o povo muitas vezes não dá mais nem palpite sobre sua própria saúde.

Um movimento que vem crescendo em todo o mundo desde a década de 90 é o resgate das medicinais tradicionais (da tradição popular). Isso não é

restrito aos países do hemisfério sul. Países como os Estados Unidos, a Alemanha e a França também estão buscando estas terapias populares.

No Brasil não é diferente: a medicina tradicional está finalmente sendo incorporada no Sistema Único de Saúde. Hoje em dia temos marcos legais como a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicas e a Política Nacional de Saúde Integral da População do Campo e da Floresta. É claro que apenas estar escrito na lei não basta. Teremos que lutar muito ainda para que os resultados destas propostas aconteçam de verdade.

O Brasil é um país privilegiado com as riquezas medicinais da flora. Além de existir aqui imensa biodiversidade, há também múltiplas práticas populares de uso de plantas, como as desenvolvidas por benzedeiras, parteiras, raizeiros, curandeiros e conhecedores de modo geral. Essas práticas são herdadas da cultura dos indígenas das diversas regiões da América, dos negros africanos e dos povos europeus.

Nessa cartilha incentivamos a recuperação dessas informações tradicionais e o autocuidado, que pode ser parte importante da conquista da saúde, através da socialização do conhecimento. É importante mantermos diálogo com os companheiros e companheiras sobre os conhecimentos que temos. No entanto é necessário compreendermos os limites próprios do uso de medicamentos – sejam eles de indústria, de plantas ou ainda de outros tipos. É bem interessante conhecer a origem dos remédios que utilizamos, e se eles são naturais ou artificiais. Porém, mais importante do que isso é saber se eles ajudam ou não ajudam a viver. Na natureza há muitas substâncias naturais venenosas, como a nicotina (presente no fumo). A água é natural, mas banhos muito frios ou muito quentes podem fazer mal a uma pessoa doente. Por outro lado, igualmente também existem coisas artificiais que podem nos fazer bem. Temos roupas e abrigos que podem nos proteger, músicas gravadas que podem nos relaxar e tecnologias médicas que quando realmente há indicação podem até mesmo salvar vidas.

Você sabia que - segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) - 80% da população mundial depende da medicina tradicional para atender suas necessidades básicas de tratamento de saúde?

Por que utilizar a fitoterapia?

No MST, buscamos incentivar o uso das plantas medicinais através das hortas comunitárias, quintais e farmácias vivas, porque essas práticas resgatam e mantêm os saberes que de outra forma desapareceriam da memória do nosso povo.

As plantas medicinais possibilitam tratamento eficaz e de baixo custo, agindo no nosso corpo de forma mais ampla que os medicamentos da indústria. Mas as razões para utilizarmos as plantas vão muito além disso.

A medicina moderna (biomedicina), trata o paciente como uma oficina mecânica trata de um carro, consertando ou repondo as peças defeituosas. Ou seja, trata apenas as doenças ao invés de tratar a pessoa inteira, considerando onde ela está, o seu dia-a-dia, as suas emoções... Em nosso Movimento, podemos parar de tratar apenas os órgãos “com defeito”. Temos a oportunidade de resgatar a saúde do ser humano como um todo. A própria mudança de postura de “paciente” para “agente” de saúde faz imensa diferença no bem-estar das pessoas.

O uso de plantas medicinais e fitoterápicas aumenta nosso respeito pela natureza, pois passamos a conhecê-la e valorizá-la cada vez mais, nos integrando a ela. Preparando os nossos próprios remédios, não somos obrigados a apoiar grandes indústrias que poluem a natureza. Temos também a possibilidade de não utilizar medicamentos que passem por testes cruéis que são feitos constantemente em animais e humanos.

Quem sabe construir sua casa e plantar seus alimentos já tem dado grandes passos no cuidado com sua saúde. Aprender a empregar os recursos naturais também para fazer remédios é só mais um passo que será dado no mesmo caminho.



Horta doméstica, Assentamento
Ho Chi Minh, Nova União - MG

Atenção! É necessário saber reconhecer nossos limites. Devemos começar aos poucos, dando um passo de cada vez, tendo humildade, pedindo ajuda aos companheiros e companheiras quando necessário, sem a pretensão de saber tudo. Ninguém sabe tudo sozinho!

O que é natural pode fazer mal?

As plantas funcionam devido à sua química. Se elas podem fazer bem, também podem fazer mal se usadas de maneira inapropriada. A correta identificação das plantas, o modo adequado de prepará-las e o conhecimento da dose são de extrema importância para que não façamos mais mal do que bem às pessoas que vamos tratar.

Precisamos ter cuidado com as informações que não são tradicionais, mas sim de modismos. Hoje em dia, há um comércio de plantas que gera lucro. Então, muitas plantas “entram na moda”, como se fossem roupas. Especialmente quando são para emagrecer ou tratar câncer. Muitos comerciantes de plantas lidam com as plantas medicinais como um comércio qualquer, desconsiderando os riscos de causar males à saúde das pessoas.

Você já viu propagandas de remédios naturais para emagrecer na TV, no rádio, em jornais ou em revistas? Converse com os outros companheiros sobre as propagandas que vocês já viram. Será que esses medicamentos realmente podem fazer bem? Vamos abrir os olhos, companheiros! Você já parou para pensar que algumas plantas são utilizadas como venenos?



Visita do Setor
Saúde da Brigada Iara
Iavelberg do MST
ao Ervanário São
Francisco de Assis, Belo
Horizonte - MG

O aprendizado coletivo

Experimente conversar com um raizeiro, uma parteira ou com moradores antigos da sua região. As pessoas são a melhor fonte de informação sobre plantas medicinais. A experiência da comunidade, principalmente a das pessoas mais idosas, pode e deve ser reunida, para que conhecimentos preciosos não desapareçam no esquecimento. Todos certamente têm algo para mostrar e algo para aprender.

Por que não organizar uma reunião na qual todos possam trocar informações sobre plantas? Lembre-se: é necessário uma boa coordenação para essa reunião funcionar, pois todos ficarão ansiosos para falar de seus conhecimentos. Também é preciso que uma pessoa anote o que está sendo falado para construir um livrinho da própria comunidade. É claro que podemos também consultar livros, se houver algum disponível. Mas é mais importante e interessante valorizar o nosso conhecimento.



Curso sobre plantas medicinais no Acampamento Juscelino dos Santos, Frei Inocência - MG

Identificação das plantas boas para nossa saúde

No começo é difícil fazer a identificação de plantas. A melhor maneira de aprender é observando as plantas em seu estado natural. Isso pode ser feito organizando pequenas “excursões”, passando por diferentes locais: pela beira do rio, pela montanha, pela mata... Aqueles que conhecem muitas plantas devem ser convidados, pois serão os guias da caminhada.

Quando as plantas estão floridas ou com frutos, é mais fácil identificá-las, pois essas partes são mais fáceis de diferenciar do que as folhas, galhos ou raízes. As folhas podem ajudar. O formato delas, principalmente. Observe também se a folha tem pêlos ou se é lisa, se é dura ou macia, etc. Muitas vezes o cheiro de flores, frutos, folhas, sementes ou até mesmo cascas ajudam a completar a identificação.

Não devemos colocar na boca plantas que não conhecemos, especialmente o leite branco que algumas produzem. Para algumas plantas tóxicas, ingerir só um pedacinho pode ser fatal.

Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular, por isso devemos ter um cuidado especial. Por exemplo, “língua-de-vaca” é um nome utilizado para três plantas diferentes:

confrei
(*Symphytum officinale*)



fumo-bravo
(*Elephantopus mollis*)



caruru
(*Talinum paniculatum*)



Pergunte aos companheiros: você já viu quantas plantas diferentes serem chamadas pelos nomes: erva-cidreira? novalgina? boldo?

Por outro lado, uma mesma planta pode ter diferentes nomes populares. Por exemplo, para a *Aristolochia* sp., encontramos os nomes:

Papo-de-peru, angelicó, aristolóquia, capa-homem, cassiu, cipó-mata-cobras, cipó-mil-homens, milhomens, papo-de-galo, calunga, bastarda, erva-de-urubu, mata-porco, patinho, cipó-mata-cobra, urubu-caá, contra-erva, sapatinho-de-judeu, cipó-milongue, caçaú, chaleira-de-judeu, erva-bicha, giboinha, guaco, jarro, jarrinha-monstro, jarrinha-do-campo, jarrinha-cheirosa, cipó-do-coração, raja, jarrinha-batatinha, cipó-mata, aristolóquia-mil-homens, papo-de-peru-babado, papo-de-peru-do-grande, milhomes-da-beira-do-rio, milhomes-do-miúdo, mil-homens-verdadeiro, papo-de-peru-do-miúdo, milhomes-do-sertão, camará-assú, cipó-paratudo, crista-de-galo, Jericó, raiz-de-José-Domingos, raiz-de-José-Domingues, ambaia-caá, ambaia-embo, cassaiú, coifa-do-diabo, jarro-do-diabo, melombe, milome, touca-do-diabo, jarrinha-pintada, milhome-de-babado, anhangá-potira, cipó-cassaú, jarrinha-batatinha, batatinha, batuinha, butuinha, jarrinha-de-batata, jarrinha-da-serra, marrequinha, jarrinha-das-pedras, jarrinha-de-lábio-escuro, jarrinha-do-campo, jarrinha-rasteira, jarrinha-rasteira-do-cerrado.



Jarrinha (*Aristolochia* sp.)

Tudo isso para a mesma planta!

Por isso utilizamos nomes científicos para procurar plantas nos livros. O nome científico pode parecer complicado à primeira vista, mas é a garantia de estarmos falando sobre a mesma planta, independentemente de estarmos em Betim, Manaus ou na China!

Se estivermos trabalhando apenas dentro da nossa comunidade, não precisamos nos preocupar com os nomes científicos. Mas se vamos levar os medicamentos a outros lugares, é importante ter esse cuidado.

Álbum de plantas (herbário)

Um álbum ajuda a lembrar a aparência e o uso das plantas. Fazer um álbum de plantas é fácil, mas precisamos que as plantas mantenham a mesma aparência de antes da coleta ou colheita. Assim, devemos colher da planta todas as partes possíveis. Se a planta for pequena, podemos colhê-la inteira. Se for grande, colhemos um galho, de preferência com flores. Se for possível, incluímos frutos e sementes também.

É importante que a planta fique esticada (e não enrolada) depois da secagem, para fazer o álbum. Logo depois de colher a planta, ela deve ser prensada (amassada) entre jornais velhos ou no meio de um caderno.

Ao fazer a montagem, colocamos um rótulo com o nome e os usos da planta. Outras informações, como por exemplo o local onde a planta se encontra na região podem ser escritos no rótulo. Frutos e sementes podem ser guardados em saquinhos, que devem também ser rotulados com o nome da planta.

Se há algum companheiro que sabe desenhar bem, podemos pedir que ele desenhe a planta. Nos desenhos também podem constar as flores e os frutos. Se possível, os desenhos devem ser coloridos ou pintados. O bom desses desenhos é que eles duram mais do que as amostras das plantas secas.

Um outro processo é calcar as folhas. Como é isso? Colhemos diferentes tipos de folhas e usamos uma página de caderno para cada. Colocamos a folha da planta sob o papel e usamos um lápis comum ou de cera para calcar sobre esse papel. O formato e as nervuras da folha vão aparecer claramente.



O álbum de plantas secas funciona como um catálogo

Cartazes

Os cartazes são bons instrumentos de ensino, podendo ser muito úteis em nossas escolas. Por que não fazer cartazes das diferentes plantas medicinais e suas utilidades? Podemos usar grandes pedaços de papel, de qualquer tipo que tivermos disponível, dividindo-os em várias colunas e colocando as seguintes informações: planta, parte usada, modo de preparar, uso e observações. Na coluna das plantas, podemos colocar uma amostra fresca ou seca das plantas, colocando sempre o seu nome embaixo. Assim, ficará fácil e divertido aprender!

Livrinho de plantas

Existem muitos livros sobre plantas medicinais. Mas uma boa idéia é ter também um livrinho com as informações sobre as plantas usadas no assentamento ou acampamento. Esse livrinho pode ser escrito em conjunto com as pessoas da comunidade.

Uma boa forma de começar é identificar as doenças mais comuns na área. Depois, investigamos quais plantas são empregadas para cada doença, e também como devem ser preparadas. Isso pode ser feito através de reuniões em que cada planta é estudada.

Assim, as pessoas passam informações uma para a outra e a experiência da comunidade se transforma em um livrinho.

Atividade do Setor Saúde regional
no Acampamento Esperança do Vale,
Vale do Rio Doce - Minas Gerais



Chuva de idéias para discutir na comunidade

Por onde começar?

Coletaremos plantas nativas?

Faremos horta? Em que local do assentamento ou acampamento?

A horta será apenas de espécies medicinais ou de espécies alimentícias também?

O trabalho com as plantas medicinais será gerido por núcleo de famílias, pelo Setor de Saúde ou por todos da área?

De quais informações precisamos (sobre sementeira, coleta, secagem, preparo de medicamentos de plantas, possíveis locais para vender, legislação)?

De quais materiais precisamos (mudas, ferramentas, cerca, sala, seladora, etc)?

Como conseguir as coisas que precisamos e enumeramos acima?

Com quem podemos contar no acampamento ou assentamento (conhecedores de plantas, mão-de-obra, coordenação do trabalho)?

Quais são os nossos possíveis parceiros fora da área (pessoas, sindicatos, etc)?

O nosso trabalho será apenas para melhorar a saúde na área onde vivemos ou será também para gerar renda?

Quais são os principais obstáculos que já enxergamos? Como podemos superá-los?

Por onde continuar?

Quais são os nossos principais obstáculos? Como podemos superar esses obstáculos?

De que mais precisamos para aperfeiçoar ou ampliar o nosso trabalho? Como conseguir o que precisamos?

Seria melhor envolver mais pessoas da área no trabalho com as plantas? Como podemos convidar essas pessoas?

Como podemos levar a nossa experiência a outras áreas de acampamento e assentamento do MST ou outros grupos populares?



Horta agroecológica em assentamento do MST

Cultivando saúde

Sempre que usamos remédios, naturais ou não, estamos querendo melhorar ou manter a saúde. E se a saúde é o objetivo, a forma como produzimos as plantas é fundamental. De que adianta fazer remédios com plantas que receberam venenos? Alguns que estão lendo essa cartilha dirão: “Mas é possível produzir sem venenos?” É sim. Através da agroecologia. Ao invés dos venenos agrícolas, na produção de base ecológica, utilizamos técnicas de manejo, tais como: adubação orgânica, rotação de culturas, cultivos consorciados, quebra-ventos, adubação verde, fertilização com caldas ecológicas, dentre outras que não agridem o meio ambiente.

A agroecologia é uma das linhas de atuação do MST. Mais do que um conjunto de técnicas, ela é um jeito de produzir e pensar na qual alteramos a forma de nos relacionar uns com os outros e com o planeta, levando em conta a preservação da natureza e a vida das pessoas. Ou seja, os produtos agroecológicos são diferentes dos orgânicos. É possível produzir plantas orgânicas até mesmo com trabalho escravo. Já na agroecologia, cultivamos – além de plantas em quantidade e qualidade – a igualdade de gênero e etnia e o respeito aos idosos e às crianças. Assim melhoramos as relações da comunidade, o que também é um ganho para a saúde.

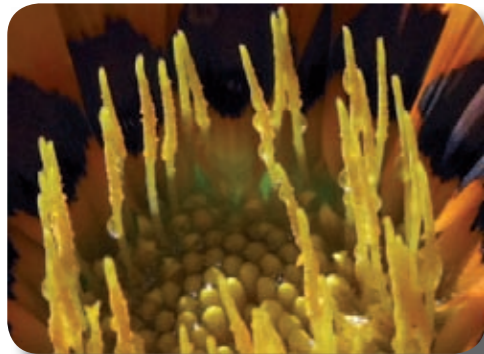
Em muitas regiões do Brasil e em outros países da América Latina a agroecologia é construída pelos povos das mais diferentes etnias e culturas: indígenas, ribeirinhos, quilombolas, extrativistas, sertanejos, camponeses, agricultores familiares, posseiros e famílias sem terra. Esses povos são os mais prejudicados pela destruição da natureza. Com a agroecologia, além de produzir remédios livres de venenos, a saúde é ao mesmo tempo garantida desde sua raiz.

Por serem destinadas ao tratamento de pessoas com algum tipo de debilidade, é fundamental que as plantas medicinais estejam livres de agroquímicos.

O que são princípios ativos?

São as substâncias responsáveis pelos efeitos terapêuticos, incluindo também os possíveis efeitos adversos.

Você já parou para pensar por que as plantas tem substâncias medicinais? As plantas produzem químicos para diversas funções, por exemplo: para proteger-se de raios solares, do ataque de bichos que se alimentam de plantas, para comunicar-se com outras plantas ou para atrair insetos polinizadores.



As plantas produzem substâncias para diversos fins

Por isto muitos fatores influenciam a química da planta: idade da planta, local onde está plantada, estação do ano, horário do dia, chuvas, presença de alguns insetos ou bichos que se alimentam daquela planta...

Um fato muito interessante é que o extrato inteiro da planta (fitocomplexo) tem melhor efeito medicinal do que o efeito de apenas um princípio ativo isolado, separado. A planta produz vários tipos de substâncias. Algumas delas tem muita atividade no corpo humano, outras tem pouca. Todas essas substâncias contribuem para sua ação medicinal.

Colheita ou coleta de plantas medicinais

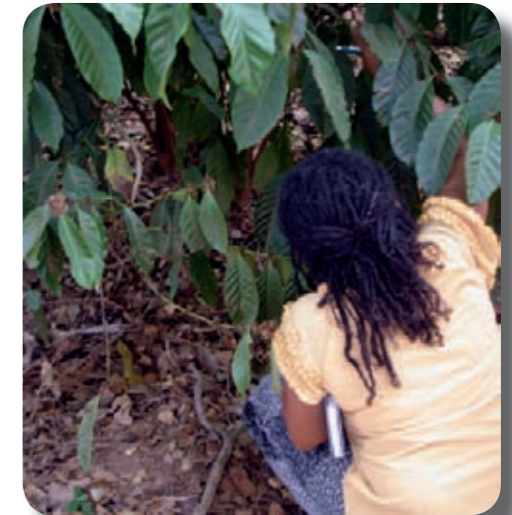
Colheita é para o que plantamos. Coleta é para as plantas nativas.

O quadro abaixo mostra a melhor época para realizar a colheita ou coleta para cada parte da planta

PARTE DA PLANTA	ORIENTAÇÕES
Raízes	Inverno ou início da primavera (antes da brotação). Se as plantas forem adultas, podemos colher em qualquer época.
Cascas e entre cascas	Fase adulta, ao fim da vida anual ou antes da floração (para plantas perenes).
Sementes e frutos maduros	Se as sementes “se perdem” quando amadurecem colher antecipadamente. Caso contrário, colhê-las maduras.
Flores	No início da floração e logo após a abertura das flores.
Talos e folhas	Antes da floração.

10 dicas para uma boa colheita ou coleta:

- 1) É melhor colher em tempo seco e após a evaporação do orvalho.
- 2) Podemos buscar ajuda com os nossos técnicos da produção, pois o melhor horário de coleta depende da química de cada planta. Plantas cheirosas devem ser colhidas no período da manhã.
- 3) Raízes devem ser colhidas pela manhã, devido ao acúmulo dos princípios ativos durante a noite.



Coleta de plantas medicinais em assentamento

4) Escolher as plantas e/ou folhas mais velhas para colher porque a química está mais “apurada”.

5) Cuidado com contaminações: fezes de animais, fossas nas proximidades, poluição da beira de estradas, uso de agrotóxicos nas vizinhanças.

6) As ferramentas devem ser limpas após cada corte, evitando resíduos de uma planta para outra. Assim, se evita a contaminação por fungos, vírus e bactérias que causam doenças nas plantas.

7) Separar a parte que será utilizada, removendo a sujeira e as partes danificadas.

8) Lavar com água apenas se necessário.

9) O material não deve ser amontoado e esmagado, para propiciar sua conservação.

10) Para preservação da planta:

- Não retirar todas as folhas de um mesmo galho.
- Se precisar colher a planta inteira, não colher todas que encontrar, deixando algumas no local.
- Não cortar a raiz principal, mas sim outras dos lados, para não matar a planta.
- Para colher a casca é melhor usar os galhos, e se isso não for possível, tirar uma lasca vertical do caule. Tirar uma lasca horizontal do caule (roletar) pode matar a árvore!



Coleta de plantas por raizeiros, Catas Altas - MG



Secagem de carqueja em varais no galpão do Assentamento Ho Chi Minh, Nova União - MG

Secagem

Quando não vamos utilizar todas as plantas que temos de uma vez, podemos secá-las para assim melhorar sua conservação. Sabemos que depois que colhemos as verduras, se não as utilizarmos em pouco tempo, elas apodrecem. O mesmo acontece com as plantas medicinais.

A secagem permite manter um estoque de plantas o ano inteiro, independentemente de termos ou não tempo para sair e colher. Há plantas que não encontramos o ano inteiro, ou que estão mais “fortes” como remédio em determinada época do ano. Nesse caso, podemos colher e ter plantas para o ano inteiro secando-as. No entanto não se deve secar plantas suculentas como a babosa ou o bálsamo, pelo fato de possuírem muita água.

O início da secagem é imediatamente após a coleta. Podemos espalhar as plantas em uma mesa ou pendurá-las em varais, em local limpo, à sombra e com boa circulação de ar. É importante que bichos não entrem no local da secagem, para evitar contaminação das plantas.

Armazenagem das plantas

Depois de secas, podemos quebrar as plantas em pequenos pedaços para facilitar sua armazenagem. As plantas cheirosas não devem ser muito quebradas, pois o cheiro que sai delas contém os princípios ativos, que evaporam muito facilmente.

Devemos usar vidros escuros para guardar as plantas. Se isso não for possível, podemos também cobrir vidros transparentes com papel, para melhorar a conservação.

Podemos vedar os vidros com parafina de velas, bloqueando umidade e ar. Basta derreter velas em volta das tampas dos vidros.

Se não temos vidros, podemos conservar as plantas em sacos de papel que devem ser colocados dentro de sacos plásticos.

Devemos sempre etiquetar os produtos de nossas farmácias, para evitar confusões futuras quanto à identificação ou validade das plantas. Plantas bem secas e bem armazenadas podem durar mais de 2 anos!

É importante manter a farmácia caseira em local seguro, fora do alcance de animais e crianças.



A extração permite aproveitar melhor as propriedades medicinais das plantas

Extração

Você já se perguntou por que fazemos chás e tinturas ao invés de comer as plantas medicinais?

Fazemos isso porque o corpo humano não consegue aproveitar bem os princípios ativos que estão dentro das células dos vegetais.

A extração puxa a química de dentro da célula vegetal para um líquido (álcool, água ou álcool com água), e permite que aproveitemos mais as propriedades medicinais das plantas.

Armazenagem dos produtos

Não devemos guardar chás preparados, nem mesmo por um dia.

Já as tinturas, alcoolaturas e outras preparações podem ser armazenadas, de preferência em vidros escuros (como vidros de cerveja), bem cheios e tampados. Antes de serem usados para este fim, os vidros devem estar muito bem limpos e sem cheiro. Para limpar, podemos usar água fervida e sabão, enxaguando muito bem. Podemos também passar uma mistura de álcool (670 mL) com água (330 mL). Não se deve usar de forma alguma, embalagens de produtos de limpeza, remédios, insumos agrícolas ou outros químicos em geral.

Por que os vidros devem ser cheios até a borda? Para evitar que o ar dentro do vidro acelere a deterioração da tintura. E por que devem ser bem tampados? Para evitar a entrada de ar, umidade e micróbios que aos poucos degradam a tintura.

Devemos guardar os vidros à sombra, em local fresco e arejado. Se o único local disponível for uma barraca de lona, podemos guardar os produtos ali mesmo. Mas eles durarão menos.

Quem sabe não fazemos um mutirão e construímos um quartinho de adobe para nossa farmacinha? Respeitando essas condições, uma tintura tem validade de até 2 anos!



Pharmacinha de Ervas,
Milho Verde - MG



Cuidando da saúde

Os cuidados com a saúde não são apenas direito, mas também responsabilidade de cada um de nós. A fitoterapia popular baseia-se na idéia de que o paciente, como indivíduo responsável, pode iniciar ele mesmo o processo que o leve a ficar bem. Tal atitude é contrária ao enfoque da medicina moderna, que coloca toda a autoridade e responsabilidade para os profissionais de saúde.

Entre os princípios de saúde do MST estão a potencialização da organização de homens e mulheres a fim de desencadear processos de elevação da consciência, de autonomia e de luta popular, através do fortalecimento das práticas e saberes populares em saúde. Devemos buscar sempre aprender e sempre ensinar mais.

Muitos problemas de saúde podem ser prevenidos e tratados em casa pelas pessoas, quando essas recebem instrução simples e clara. Então, se queremos ver nossa comunidade saudável, não devemos guardar segredos sobre o que aprendemos, mas sim pensar em maneiras de divulgar as informações. Nossa comunidade e nosso Movimento poderão assim participar ativamente da construção de sua própria e duradoura saúde.

A palavra “higiene”, de origem grega, significa “arte de viver”. Ela significa que devemos combater não apenas a enfermidade (sintomas, mal-estar, resposta de defesa do corpo), mas sim as causas (os maltratos que causamos a nós mesmos, a forma de vida inadequada). O tratamento dos sintomas é apenas uma forma de continuar maltratando nossos corpos, que já estão cansados.

O ato de cuidar vai além de preparar e oferecer medicamentos. Primeiramente, o cuidado deve acontecer independentemente da presença de doenças. Tendo um Setor de Saúde cada vez mais forte e organizado, nossa comunidade deve ter cada vez menos doenças, que é bem diferente de ter cada vez mais medicamentos. Além disso, as pessoas doentes necessitam mais de atenção, carinho e compreensão do que de medicamentos. Não adianta fazermos um chá para o doente e depois nem voltarmos para saber se fez ou não fez efeito. Então precisamos acompanhar todo o tratamento, até a cura. E

depois da cura, para manter a saúde. Fazendo esse acompanhamento, ficaremos cada vez mais experientes e capacitados para trabalhar com as plantas, vocês verão!

Há também questões de saúde que não conseguimos resolver em casa. Para essas, é interessante que o emprego de plantas medicinais e fitoterapia seja desenvolvido também pelos serviços de saúde de nossos municípios. Além disso, é nosso direito ter acesso a serviços de saúde diferenciados daqueles que são oferecidos às pessoas da cidade. Temos um grande desafio para conseguir as transformações que almejamos na Saúde do Campo.

Precisamos pensar em melhorar nossa forma de viver, no âmbito pessoal (alimentação, descanso, exercício, relações humanas, cuidado com a mente) e no âmbito público (organização, solidariedade e respeito à natureza). Um povo que necessita de muitos médicos e hospitais sabe pouco sobre a arte de viver. É mais fácil evitar cem doenças do que curar uma única delas! A higiene não é empregada apenas para prevenção, mas também pode curar doenças.



Farmácia caseira em assentamento do MST

E agora seguiremos aprendendo sobre as diferentes formas de preparar remédios com as plantas medicinais. De forma geral temos 2 tipos de usos:

- **Uso interno:** chás, tinturas, xaropes, cápsulas, etc.
- **Uso externo:** cataplasma, compressa, pomada, etc. (quando queremos um efeito no local de aplicação).

Principais formas farmacêuticas caseiras

Chás

Os chás devem ser utilizados imediatamente após o preparo, podendo ser preparados por infusão ou decocção. O chá deve ser tomado de 3 a 4 vezes por dia. Doses:

Adultos: 1 xícara . Crianças: ½ xícara. Bebês: 1 colher de chá.

Chá infuso (abafado): Esse tipo de chá é empregado para partes moles das plantas: folhas, flores e talos. O chá de ervas que exalam cheiro deve ser preparado por esse processo.

Modo de preparar:

- Limpar as ervas, se necessário;
- Fragmentá-las;
- Colocar as ervas em uma vasilha e verter água quente sobre a planta;
- Tampar e deixar de 10 a 15 minutos em repouso, podendo-se agitar de vez em quando;
- Filtrar.

Chá decocto (cozimento): Esse tipo de chá é empregado para partes duras das plantas: cascas, raízes, frutos e sementes.

Modo de preparar:

- Limpar as ervas, se necessário;
- Fragmentá-las;
- Colocar numa vasilha as ervas junto com a água fria;

- Ferver em fogo brando por 10 a 15 minutos para plantas com textura macia ou 15 a 30 minutos para plantas com textura dura (cascas);
- Retirar do fogo, tampar e deixar de 10 a 15 minutos em repouso, podendo-se agitar de vez em quando;
- Filtrar.

Outros usos para os chás:

- Banhos: podemos usar o chá para lavar feridas, lavar a cabeça, fazer banho de assento...
- Compressas: podemos molhar um tecido limpo com o chá e usar no tratamento de dores, machucados e outros.
- Cataplasmas: podemos misturar o chá em farinhas diversas (fubá, farinha de mandioca, amido ou outras que tivermos em casa), fazendo uma massa que aplicamos sobre a parte do corpo que desejamos tratar.
- Inalação: podemos inalar o vapor do chá para problemas respiratórios.

Tinturas e alcoolaturas

Tintura é a forma resultante da extração dos princípios ativos de plantas secas por álcool e água. A alcoolatura é a forma resultante da extração dos princípios ativos de plantas frescas, por álcool e água.

Para uso interno, devemos empregar apenas o álcool de cereais. O álcool comum tem muitas impurezas, sendo inadequado para ingestão.

Uma tintura ou alcoolatura corresponde a 1/5 do seu peso em planta (por exemplo: 200g de planta para 1L de álcool com água). Essa preparação tem boa conservação antimicrobiana (tem validade de 2 anos!) e é de fácil dosagem, pois basta saber a quantidade de gotas ou colheres a serem tomadas. Não é necessário preparar o medicamento cada vez que for tomar, o que pode facilitar o seguimento do tratamento.

Modo de preparar:

- Fragmentar a planta;
- Colocar 200g dela em vidro âmbar (escuro) limpo e de boca larga;
- Adicionar 1 litro da mistura de álcool e água (plantas secas: 670 mL de álcool para 330 mL de água / plantas frescas: 900 mL de álcool para 100 mL de água);
- Fechar bem o vidro, agitar e rotular;
- Macerar (deixar de molho) por 15 dias, agitando 2 vezes por dia;
- Filtrar e rotular.

Se não tivermos frascos de vidro âmbar, podemos cobrir os vidros que temos com papel para ficarem mais escurinhos por dentro, deixando em local protegido da luz.

Vinhos medicinais

São preparações medicinais obtidas pela ação de vinho branco ou tinto seco de graduação alcoólica alta (11°) sobre plantas secas, por maceração à temperatura ambiente. Utiliza-se, geralmente, uma relação de 100g de erva seca para 1L de vinho. Conserva-se por 6 meses.

Modo de preparar:

- Fragmentar 100g da planta seca;
- Macerar por 15 dias em 1 litro de vinho;
- Fechar bem o frasco, agitar e rotular;
- Agitar 2 vezes por dia;
- Filtrar e rotular.



A tintura é fácil de fazer e pode ser armazenada por um bom tempo

Sucos

Em muitos lugares as pessoas gastam muito dinheiro com comida cara, de má qualidade, em vez de utilizar as frutas e alimentos nutritivos da região. Uma forma saborosa de aproveitar essas riquezas é através dos sucos.

Todos os vegetais, ingeridos regularmente, são medicinais em maior ou menor escala. Os mais importantes para nossa saúde são aqueles mais simples, que crescem em nossos quintais. Se incluirmos 7 hortaliças em nossa alimentação diária, estaremos garantindo todos os minerais que precisamos, e mais de 800 princípios ativos diferentes.

Algumas das plantas de sabor amargo tornam-se saborosas em sucos, se forem combinadas com hortaliças doces como abóboras, cenouras, beterrabas, caju, goiabas, mexericas, laranjas... Se não tivermos liquidificador, podemos ralar os vegetais e espremê-los em pano limpo. Os sucos são uma deliciosa maneira para oferecermos vegetais para crianças que não os aceitem de outras maneiras.

Alguns vegetais podem (e devem) estar presentes em nossos sucos, como inhame, pepino, chicória, alface, salsinha, caruru, beldroega, ora-pró-nobis, couve, folhas de abóbora, trapoeraba, folhas de pitanga, tiririca, alfavaca, coquinho, manjeriço, bertalha, erva-doce, hortelã, batata-doce, almeirão, folhas de morango, folhas de cenoura, mandioca, folhas de beterraba, erva-cidreira, folhas de laranjeira, folhas de limoeiro, cará, folhas de girassol, gengibre, romã e folhas de amora. Algumas flores como as de capuchinha, abóbora, quiabo, almeirão, chicória, cidreira, limoeiro, laranjeira e jambo podem também compor os nossos sucos.

Use a sua criatividade, inclua outros vegetais comestíveis da região! Cuidado com as folhas da mandioca: ao contrário das suas raízes, que podem ser adicionadas cruas aos sucos, suas folhas só podem ser utilizadas na alimentação depois de serem torradas. Essas folhas torradas têm amplo emprego em farinhas de multimistura.

Podemos também juntar aos sucos um pouco de chás de ervas. Experimente: invente uma combinação com hortaliças e ervas nativas do seu acampamento ou assentamento. Com certeza descobrirá sabores interessantes, e um leque de opções para cuidar da saúde!



Xaropes

São formas líquidas, com água e 30% de seu peso em açúcar. Por conter tanto açúcar não podem ser usados por pessoas que tenham diabetes. Apesar de que o açúcar não faz bem a saúde (provoca cáries, obesidade, alterações no comportamento) a forma de xarope é útil para oferecer plantas medicinais para crianças que muitas vezes não gostam do sabor dos chás e tinturas.

Sua validade é de 10 dias em geladeira, mas podemos usar conservantes como o cravo-da-Índia para aumentá-la. Utiliza-se, geralmente, uma relação de 100g de planta seca para 1 litro de xarope.

Modos de Preparar:

A frio:

- Colocar 850g de açúcar e 450 mL de água em uma panela esmaltada, de vidro ou de aço inox;
- Aquecer até a fervura (quando ferver, desligar o fogo);
- Filtrar lavando o pano de filtro com água até completar 1 litro de volume;
- Acrescentar a tintura ou alcoolatura desejada, extraída de 100g de planta (normalmente se usa uma preparação concentrada);
- Guardar em frasco âmbar limpo e rotular.

A quente:

- Fragmentar a planta;
- Dissolver o açúcar em água em uma panela esmaltada;
- Aquecer até a fervura, reduzindo-se então o fogo;
- Acrescentar as plantas picadas;
- Cascas, sementes e raízes devem cozinhar em fogo brando por 10 a 15 minutos;
- Folhas tenras e flores devem cozinhar em fogo brando por 2 a 3 minutos;
- Tampar a panela e deixar em repouso até que esfrie;
- Filtrar, guardar em frasco âmbar limpo e rotular.



10 orientações valiosas:

- 1) Evite o uso de plantas “da moda”. Duvide sempre das plantas tidas como milagrosas.
- 2) Utilize aquelas plantas cujos efeitos são bem conhecidos.
- 3) É importante identificar corretamente a doença a ser tratada, senão o tratamento pode ser inadequado e atrasar a procura de um serviço de saúde em casos em que seja necessário.
- 4) A preparação da planta e as doses devem ser adequadas.
- 5) Em caso de dúvida, procure um conhecedor que trabalhe com plantas.
- 6) Prepare os medicamentos em vasilhas de louça, vidros, aço inox ou esmaltados, quando possível. Vasilhas de alumínio e ferro atrapalham o efeito do medicamento.
- 7) Não adoce os chás nem com açúcar nem com adoçante, pois eles interferem na ação medicinal.
- 8) Período de uso máximo: entre 21 e 30 dias, intercalados por um período de descanso de 7 dias (há algumas exceções à essa regra).
- 9) Evite o uso de plantas medicinais na gravidez, especialmente nos 3 primeiros meses, pois podem provocar aborto ou causar problemas ao bebê.
- 10) As misturas de plantas devem ser evitadas ou restritas a pequeno número de espécies, pois podem trazer efeitos inesperados devido à interação entre seus constituintes.

Saber sobre a doença, o tratamento e o preparo do remédio é muito importante. Quando não sabemos isso direito e não preparamos bem o remédio, o tratamento pode ser ineficaz ou mesmo fazer com que a pessoa piore. Nestes casos, as pessoas podem achar que o tratamento não funcionou porque o remédio era de plantas.

Etiquetas: uma medida necessária

É necessário etiquetar todas as preparações que não sejam de uso imediato para evitar erros posteriores. Mesmo que o remédio esteja sendo feito para uso doméstico, a etiqueta ajuda a lembrar a composição dele, quando foi feito e quando irá vencer. A seguir apresentamos modelos de etiquetas. Em vermelho estão as informações indispensáveis.

Etiqueta de produto intermediário:

(quando ainda está sendo feito)

Responsável: Dona Júlia
Data do início da maceração: 01/12/2008
Data da filtração: 16/12/2008
Conteúdo: Álcool 70 GL 1 litro
Carqueja seca 200 gramas
Local da coleta: quintal do Seu Joaquim



Carqueja (*Baccharis trimera*)

Etiqueta de produto final

Tintura de carqueja

Nome científico: Baccharis trimera
Parte da planta: folhas
Indicação: digestiva
Líquido extrator: álcool 70 GL
Responsável: Seu Pedro
Data da manipulação: 16/12/2008
Válida até: 16/12/2010
Local da coleta: beira do morro, próximo ao lago

Volume:
1 litro

Posologia:
Tomar de 15 a 20 gotas na hora do desconforto.

Também podem aparecer na etiqueta observações como:

- Uso externo ou interno.
- Conservar ao abrigo da luz.
- Não deixar ao alcance das crianças.

Unidades domésticas de volume:

VOLUME	EQUIVALENTE A:
1 mL	20 gotas (conta gotas)
1 a 2,5 mL	Colher de café
5 mL	Colher de chá
10 mL	Colher de sobremesa
15 mL	Colher de sopa
30 mL	Cálice
50 mL	Xícara de café
150 mL	Xícara de chá
200 a 250 mL	Copo de requeijão

Unidades domésticas de peso:

PESO	EQUIVALENTE A:
4 gramas	1 colher de chá de raízes secas
2 gramas	1 colher de chá de folhas frescas
20 gramas	1 colher de sopa de raízes ou cascas
5 gramas	1 colher de sopa de folhas frescas
2 gramas	1 colher de sopa de folhas secas

Sugestões para estudo

BALBACH, A. A flora nacional na medicina doméstica. São Paulo: Editora Edificações do Lar, 1982.

BRASIL. Decreto Presidencial nº5.813 de 22 de junho de 2006. Aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e dá outras providências.

COLETIVO NACIONAL DE SAÚDE do MST. Caderno de Saúde n.1: Lutar por saúde é lutar pela vida, 2ª ed. São Paulo: Gráfica e Editora Peres, 2000.

COLETIVO NACIONAL DE SAÚDE do MST. Caderno de Saúde n.4: Cultivo de Plantas Medicinais. São Paulo: s/ ed, 2000.

COLETIVO NACIONAL DE SAÚDE do MST. Relatos das Experiências em Saúde – MST. Brasil: Maxprint Editora e Gráfica LTDA, 2005.

COMO MONTAR UMA FARMÁCIA CASEIRA. Volume 2. São Leopoldo: Ed. Sinonal, 2004.

GARRAFADA: AS PLANTAS MEDICINAIS EM PROJETOS COMUNITÁRIOS. 5ª Ed. São Paulo: Paulus: TAPS, 1985.

GONZALEZ, A.P. Lugar de médico é na cozinha. Rio de Janeiro: Ed. Alaúde, 2008.

ILLICH, I. A expropriação da saúde: Nêmesis da medicina, 4ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1975.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais do Brasil: nativas e exóticas. São Paulo: Instituto Plantarum, 2002.

MAPA – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento / Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Plantas Medicinais: orientações gerais para o cultivo - I. Brasília, 2006.

PITARQUE, E. L. ¡Cuídate compa! 9ª Ed. Tafalla: Txalaparta, 2006.

SETOR NACIONAL DE SAÚDE do MST. Cartilha de Saúde n.5: Construindo o Conceito de Saúde do MST. Brasil: s/ ed, 2000.

WERNER, D. Onde não há médico. 23ª ed. atualizada. São Paulo: Paulus, 1994.

WERNER, D; BOWER, B. Aprendendo e ensinando a cuidar da saúde: manual de métodos, ferramentas e idéias para um trabalho comunitário. São Paulo: Paulus, 1984.

ZURLO, C; BRANDÃO, M. As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas. Rio de Janeiro: Globo, 1989.

Enfim...

Vivemos em um mundo dominado pelo dinheiro. A saúde, assim como muitos outros aspectos de nossa vida, é refém do sistema capitalista. Por isso, devemos nos colocar em movimento, deixando de sermos passivos em matéria de saúde. Precisamos buscar o poder de nos curarmos, que já existe latente dentro de todos. Passaremos a explorar, investigar, fazer perguntas, estudar, fazer nossas pesquisas... E até mesmo enviar os resultados dessas pesquisas ao Setor de Saúde do Movimento, para multiplicar seus resultados.

As informações encontradas nessa cartilha são – como todas as informações que possamos encontrar – incompletas e provisórias. Com certeza não serão respondidas todas as nossas perguntas sobre plantas medicinais e fitoterapia, e teremos que continuar procurando. Utilizando apenas esse recurso certamente não encontraremos soluções para todas as nossas necessidades de saúde, e seguiremos pesquisando sobre outras possibilidades também. Saber é poder. Quando estamos na ignorância, é mais fácil que nos enganem, nos manipulem, nos assustem.

É necessário que cuidemos de nós mesmos, e que cuidemos uns dos outros. O futuro da humanidade necessita de todos nós em plenas condições físicas e mentais. Para que a sociedade e a sua saúde melhorem, são necessários esforços coletivos organizados. Vamos em frente, companheiros e companheiras, em busca da libertação de todos e todas, até construirmos uma sociedade mais justa e saudável.



O Jardim da Saúde

Carlos Rodrigues Brandão

Malva sálvia e maravilha
A salsa o louro e a lavanda
Sete-sangrias e artemísia
Cravo congonha e tomilho
Mama-cadela e espelina
Angico salsaparrilha
Fitolaca e camomila
Erva-mate e madressilva

Cataúba e catuaba
Cevado gerânio e rosa
A manjerona e a mangaba
Ora-pro-nobis coentro
Erva-de-santa-Luzia
A segurelha o alecrim
Tanchagem poejo e endro
O confrei e o caiubim
Cipó-cururu e arruda
Inhame e ver-pombinha
O corefócio e a carqueja
Erva-cidreira e roxinha

O cominho e o araticum
Quina tinguí azedinha
Urucum urtiga e aneto
Erva-doce e douradinha
O capim corobobó
Comani manjerição
Borago hortelã babosa
Erva-de-tiú e limão
Erva-de-passarinho
Cominho e erva-de-tostão
Curare mate e mastúrcio
Pequi e arroz-com-feijão.



Secretaria de Gestão
Estratégica e Participativa

Ministério
da Saúde

