



ERVAS DO QUINTAL

UM MAPEAMENTO DAS PRÁTICAS
TRADICIONAIS DE CURA
NA BACIA HIDROGRÁFICA DO
RIO BONITO E MACAÉ

ERVAS DO QUINTAL

UM MAPEAMENTO DAS PRÁTICAS
TRADICIONAIS DE CURA
NA BACIA HIDROGRÁFICA DO
RIO BONITO E MACAÉ

Herszenhut, D.F. & Wiedemann, M.

Ervas do Quintal: Mapeamento das práticas de cura realizadas na bacia do Rio Bonito e Rio Macaé./ Debora F. Herszenhut & Mario Wiedemann – Rio de Janeiro, 2021.

1.Ervas do quintal 2.Conhecimento tradicional
3.Cura 4.Mapeamento 5.Nova Friburgo/RJ I. Título.

CDU: 1.ed.

“Aos nossos ancestrais Elza, Jacob e Hans que nos deixaram neste ano e que ao longo de suas passagens por aqui fizeram brotar em nossos corpos jardins, as raízes destas serras do atlântico e as sementes de suas práticas de cura”

FICHA TÉCNICA

ORGANIZAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Debora Herszenhut e Mario Wiedemann

COORDENAÇÃO DE PESQUISA

Debora Herszenhut

PRODUÇÃO EXECUTIVA E COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO

Debora Herszenhut

PESQUISADOR

Mario Wiedemann

ASSISTENTE DE PESQUISA E PRODUÇÃO

Tatiana Devos Gentile

TEXTOS

Debora Herszenhut e Mario Wiedemann

REVISÃO DE TEXTO

Pérola Mathias

CONSULTORA DE PESQUISA

Luiza Borba

ILUSTRAÇÕES

Pedro Meyer Barreto

PROGRAMAÇÃO VISUAL

Refinaria Design

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Samela Martins

CONTROLLER FINANCEIRO E PRESTAÇÃO DE CONTAS

Bianca Calcagni

REALIZAÇÃO

Saberes e Resistência

ENTREVISTADOS

Idalice Overney

Hélia Heringer boy

Luiz Ramiro Overney

Luzia da Penha Aguiar Fonseca

Maria Idarci Frez

Maria Luiza Borba

Manoel Fonseca

Nañi Nauwa Feke

Orides Orandino Macedo

Têka Shanehawa

AGRADECIMENTOS

Adenilson Fonseca

Ailson José Boy

Amanda Wiedemann

Benjamim Fernandes Herszenhut Wiedemann

Coletivo Grãos de Luz

Daniela Carioca

Dinah Yalom

José Carlos de Almeida

Lylia Berlim

Luna Yalom

Maria Emiry Sacchese

Maria Luiza Borba

Mary Ângela Nery

Priscila Canano

Ravi Fernandes Herszenhut Wiedemann

Raphael Jonas Cipriano

Rede Fitovida

Rosalina Macedo Wandrofski

Sítio Paraíso da Serra

Suzana Nogueira

Thiago Moreira de Oliveira Dantas

Vânia Barreiro

Este projeto foi realizado com o patrocínio do Governo Federal, do Governo do Estado do Rio de Janeiro e da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro através da Lei Aldir Blanc RJ.

SUMÁRIO

SOBRE ERVAS E QUINTAIS, SABERES E RESISTÊNCIAS	9
COSMOATIVIVISMO NOS QUINTAIS	11
CONTEXTUALIZAÇÃO DA PAISAGEM	15
HISTÓRICO DE OCUPAÇÃO	16
AS PLANTAS E SUAS DIÁSPORAS	20
PANORAMA DAS POLÍTICAS DE PROTEÇÃO A ESTAS PRÁTICAS	22
OS MESTRES E SEUS QUINTAIS	25
QUINTAL DE DONA IDALICE	27
QUINTAL DA LUIZA	29
QUINTAL DO GRÃOS DE LUZ	31
QUINTAL DE DONA HÉLIA	33
QUINTAL DE DONA LUZIA E SEU MANOEL	35
QUINTAL DE DONA IDARCI	37
QUINTAL DE SEU ORIDES	39
AS PLANTAS QUE CURAM	41
BIBLIOGRAFIA	65



SOBRE ERVAS E QUINTAIS, SABERES E RESISTÊNCIAS

Um antigo dizer africano nos ensina: “se não sabemos de onde viemos, não saberemos para onde seguir.”

Mergulhar na sabedoria ancestral dos ensinamentos sem fim da natureza, das plantas medicinais, das mulheres e homens que cuidam e preservam afetuosamente estes conhecimentos através de suas práticas, me remete a um encontro essencial, o encontro com nossas identidades como filhas e filhos da Terra, de Mãe Gaia, de Pachamama. Por sorte, neste momento, a força que vem do ventre da Grande Mãe faz pulsar os tantos saberes e fazeres de outros tantos mestres e mestras do conhecimento tradicional da medicina popular apontando esses aprendizados como um dos caminhos de recuperação da saúde dos seres humanos e de nosso planeta. São práticas que neste momento singular ecoam pelos mais diversos territórios de nosso país. Práticas de um conhecimento acumulado durante centenas de anos, ou melhor dizendo, milhares de anos, mantidas e zeladas pelas erveiras (os), rezadeiras (os), raizeiras (os) e parteiras que nos sacodem para dizer e afirmar com veemência: “Cuidem dessa Herança, ela pertence a toda a Humanidade”.

Ser convidada para fazer parte do projeto “*Ervas e Quintais*” só me faz porta-voz de todas as mestras e mestres que por aqui passaram e, assim, agradecer. *Ervas do Quintal* chegou, em nossa região de agricultura rural remanescente, em pleno momento pandêmico, trazendo energia resiliente, subindo e descendo os vales montanhosos de Lumiar, Rio Bonito, Macaé de Cima e Galdinópolis, município de Nova Friburgo, RJ. Realizou uma ação de militância político cultural reconhecendo e valorizando essa nobre gente que guarda acervos incomensuráveis de bibliotecas vivas, reunindo conhecimentos ensinados e repassados pelos pais, avós, bisavós, tataravós, num perder de vista de gerações. Todo esse povo construiu o preciosíssimo patrimônio cultural imaterial deixado como legado para as novas gerações.

Outro aspecto valioso destacado no *Ervas do Quintal* foi o intercâmbio entre os saberes populares e acadêmicos, fortalecendo as identidades de onde viemos.

Só me cabe saudar agora os protagonistas dessa história, Dona Idalice, Dona Hélia, Seu Orides, Dona Idarci, Dona Tiana, Seu Manoel e Dona Santa.

Que o projeto *Ervas do Quintal* siga sua trajetória sob a proteção desses mestre e mestras, autênticos *Tesouros da Terra*¹ aqui revelados.

Luiza Borba

Lumiar, Setembro de 2021

¹ Tesouros da Terra, publicação organizada por Luiza Borba através do ponto de cultura “Tesouros da Terra, nossa gente, rezas, ervas e danças”, sobre a medicina tradicional praticada pelos mestres erveiras, rezadoras e parteiras da região de Nova Friburgo (RJ). Os dados desta publicação constam ao final do texto nas referências bibliográficas.



COSMOATIVIVISMO NOS QUINTAIS

Entendemos as práticas tradicionais de cura como uma atividade que envolve comunidades tradicionais na coleta, manejo e uso de plantas. Elas são realizadas por grupos culturalmente diversos que conectam-se, em seus contextos específicos, com as plantas numa relação de sentido. Esse movimento conecta também práticas antigas, histórias, memórias e identidades, e isso não significa que ele não possa estar conectado às redes comerciais atuais. Mas, se elas existem, devem beneficiar o produto e o produtor local. Sendo, portanto, fundamentalmente, um ato de resistência nos dias de hoje, tempo da *cerca* e da conseqüente perda dos territórios, na maioria das vezes associada ao agronegócio, à pecuária e à especulação imobiliária.

O território de exercício destas práticas tradicionais de cura compete, no âmbito material, aos processos sociais, de um lado, e por outro, a territórios, lógicas econômicas e sociabilidades de ordem cosmológicas. Nestes planos material e imaterial, essas práticas resultam de interações com a paisagem, com as águas, com as plantas e seus respectivos ciclos, que chamamos de naturais, mas que, conforme afirma MANCUSO (2019), referem-se principalmente à própria inteligência das plantas.

A atitude ativa das plantas na constituição da pessoa é evidente nos estudos da etno-história e da etnologia (SANTOS, 2019). Nessa longa trajetória dos povos da América do Sul, os indígenas, indivíduos, grupos e comunidades tradicionais são herdeiros deste conhecimento ancestral.

Estudos recentes (FURQUIM et AL, 2021) constatam que os grupos denominados pela arqueologia de *horticultores-caçadores-coletores* mantiveram uma relação de profunda cooperação social com as plantas e a paisagem. Desta forma, estas plantas que alimentam e curam, e que compõem as *farmacinhas verdes* e hortas espalhadas pelos quintais de Pindorama vêm sendo manipuladas e beneficiadas pelos povos ameríndios há mais de 11.000 anos (NEVES, 2021).

Sobre esta relação de *trans-formação*, que aqui tomamos a liberdade de denominá-la *cosmoflorestal*, verificamos uma série de características no desenrolar da pesquisa, das quais destacaremos as principais. Muitas das plantas mantidas em diferentes contextos da paisagem integram a dieta e a vida de seus *trans-formadores* sazonalmente (como no tempo da frutificação ou da colheita), outras são mantidas no entorno dos terreiros das casas e são recorrentemente procuradas para a cura e pelos sonhos. Todas, no entanto, compõem uma espécie de *plantoteca* conhecida coletivamente que, no processo da vida, passam a fazer parte de uma identidade e de uma cosmovisão coletiva. As histórias surgem a partir das plantas: na alimentação, na cura e no cuidado. Sendo a evidência de sua trajetória arqueológica, neste caso, a própria história da planta (FURQUIM, 2018). Neste sentido, a história de expansão das sociedades nestas terras baixas do Atlântico desde antes do Brasil se tornar Brasil, se confunde com a história de expansão e cooperação das e com as plantas.

Este profundo conhecimento das plantas está imbricado na sociedade brasileira, mesmo àquelas (pessoas, comunidades) que vivem nas grandes cidades, distantes geografica-

mente dos seus locais de origem. Uma relação, que mesmo nestes contextos aparentemente desconexos, percebe-se viva em uma escala doméstica (e muitas vezes individual), em vasos ou jardineiras, alocadas nas alturas do parapeito de um edifício.

Estamos perdendo a batalha de adiar o fim do mundo, conforme destaca Ailton Krenak (2019), para a alopatia, para as salsichas, sucos em pó e fast foods, mas ainda fazem parte do repertório cultural brasileiro a relação vegetal, na maioria das vezes salvaguardada pelas populações tradicionais em seus locais de resistência.

As práticas de conhecimento, manejo e uso das plantas identificadas na região de realização do projeto Ervas do Quintal (a bacia hidrográfica do Rio Macaé e do Rio Bonito) refletem esta relação. Onde conhecemos pessoas que se conectam tradicionalmente² com as plantas desta paisagem. Plantas estas que têm história e que criam histórias com suas companheiras, a maioria delas, mulheres curandeiras.

O conhecimento aqui revelado, está associado às práticas tradicionais de cura no manejo de plantas que habitam a mata atlântica e estão diretamente relacionadas à antiguidade e fluxo das ocupações destes lugares persistentes, que semeiam profundas relações entre plantas e pessoas.

O que propomos aqui é a realização de um pequeno inventário sensível destes saberes e práticas de cura. Foi através da documentação de encontros, cantos e contos que este levantamento foi realizado. Uma pesquisa que tem como fio condutor o manejo das plantas da Mata Atlântica associado às práticas tradicionais de cura realizadas ainda hoje nesta região. Esta pesquisa foi realizada dentro de um período de tempo bastante delimitado e, portanto, representa apenas um pequeno recorte das atividades desenvolvidas pelos mestres da cura.

Como em uma bacia hidrográfica, suas micro bacias, afluentes, córregos e drenagens, o conhecimento aqui é acumulado e conectado. Percorre os vales conhecendo as pessoas, suas vidas, seus quintais e suas ervas. O processo de pesquisa respeitou o tempo nativo e adaptou-se à realidade da COVID-19.

Nesta *bacia etnográfica*, as mestras, os mestres e os quintais nos orientam como o espaço onde se rememora a história. Este é o espaço de produção cultural que nos conecta à tradição ameríndia do xamanismo nas suas interações de cura entre o território, o corpo e o espírito com a mata e os seres que nela habitam. O quintal é um espaço de coleção de plantas e de referências. Essa unidade territorial e cosmológica abrange ainda a mata que permeia e preenche os vales e a serra (estes já muitas vezes inacessível a estes fazedores).

Esta *bacia etnográfica tradicional* está sob a ameaça de expropriação e das mudanças culturais que afastam as novas gerações de tais práticas e conhecimentos. A perda dos territórios amplos, como a mata, enfatiza a nossa cultura ameríndia resistente e resiliente,

² O conceito ou delimitação do que é tradicional é amplamente discutido nos meios acadêmicos e que por vezes embasam políticas públicas, acordos internacionais, ações civis, demarcação de territórios, entre outros aspectos, jurídicos e antropológicos. Carneiro da Cunha (1999) desenvolve a ideia de que “tradição” está relacionada à *cultura humana*, criativa, associativa. O Tradicional está relacionado a saber local, a algo que não é imutável, mas recria-se. Nos debates internacionais, segundo Silvia Zanirato & Ribeiro (2007: 52), *o dilema sobre a proteção aos conhecimentos das populações tradicionais continua presente, uma vez que persiste a dificuldade em qualificar esse conhecimento. Caso ele seja afirmado como propriedade, não se pode esquecer que se trata de um conhecimento coletivo, cujo “inventor” não pode ser auferido já que resulta de anos de convívio social transmitido como herança cultural. Além disso, ao apontar-se um “descobridor” de tal conhecimento em uma comunidade tradicional pode-se despertar lutas e divisões internas*”.

presente ainda hoje nos quintais e na sua gente. Um espaço circunscrito pelos muros e cercas da propriedade privada, mas que guarda plantas, receitas e referências muito antigas e coletivas. Assa Peixe, Erva Macaé, Sete Sangria e Arnica são apenas algumas destas espécies que contam muitas histórias. Dos cuidados pessoais às crenças, estes saberes baseados no conhecimento tradicional e transmitidos oralmente através de gerações, dizem muito da forma de ser do povo desta região.

Convidamos o leitor a adentrar os vales, desde as cabeceiras destes dois importantes rios, Macaé e Bonito, e percorrê-los como um caminho de pessoas e plantas nas suas intrínsecas relações por entre esta densa floresta tropical.

Ao reconhecer as potencialidades da sociobiodiversidade desta região de Mata Atlântica preservada e ao inventariar através de registros sensíveis os saberes tradicionais associados ao uso das plantas, pretendemos valorizar e estimular a preservação destas práticas, com o intuito de contribuir para a proteção da sociobiodiversidade e valorização deste patrimônio cultural do Estado do Rio de Janeiro

Apresentamos a seguir as pedras, expostas e escarpadas pelas águas, e nelas o histórico e pré-histórico de ocupação desta região. Encontramos com as mestras e mestres de curas em seus quintais e convidamos o leitor a ser tocado também pelas questões políticas e de normatização que tangem estas práticas tradicionais, questões estas que precisam ser igualmente expostas para que se faça visível os caminhos que ainda precisam ser percorridos.

Ao percorrer esta bacia hidrográfica através de suas plantas é possível adentrar nos quintais de cada mestre visitado e conhecer suas receitas, enquanto compartilham de suas histórias e paisagens.

Boa viagem!



CONTEXTUALIZAÇÃO DA PAISAGEM

O Rio Bonito compõe o veio central de drenagem da bacia hidrográfica homônima e corta a serra do Mar em direção ao Encontro dos Rios, onde encontra-se com o Rio Macaé e adere às águas desta grande bacia hidrográfica, que vem cortando a serra em sentido oeste-leste e que tem sua foz no município de Macaé. Estes rios têm grande dinâmica em seus cursos, por vezes cachoeiras e roncadores, com desníveis abruptos e rochosos. O vale que foi desenhado pelas suas águas revelam por vezes altitudes acima dos 1000 metros.

A bacia hidrográfica do Rio Bonito e do Rio Macaé, em seu alto curso, está inserida integralmente no conjunto geomorfológico das escarpas e reversos da Serra do Mar, essa unidade geomorfológica com vales profundos, escarpas, grotas e grandes desníveis de altitude, em sua maioria composta por picos e colinas afloradas, como o *Gnaisse*³ (ALMEIDA & CARNEIRO, 1998). A variação do clima e os níveis de pluviosidade (chuvas) associados criam um ambiente de microclimas com grande biodiversidade local que interage diretamente com a sociobiodiversidade da região.

Estas escarpas e vales são densamente preenchidos por florestas ombrófilas densas e de altitude, que muito embora tenha gradiente aumentado de conservação nos vales encaixados e no entorno dos afloramentos rochosos, evidentes em geral nas imediações das áreas de proteção permanente (APPs) e nas planícies fluviais existentes. Estas áreas aparecem associadas a áreas antropizadas com vegetação secundária, em geral utilizadas para ocupação de moradias.

A Mata Atlântica abriga, segundo dados, mais de 15.000 espécies de plantas, sendo 8.000 endêmicas, ou seja, que pertencem aos domínios deste bioma circunscrito pelas escarpas e vales profundos. Nela estão abrigadas mais de 900 espécies de aves, mais de 250 espécies de mamíferos, conosco incluídos, além de muitos répteis, anfíbios e outros seres minúsculos que estão presentes em sua tarefa de manter o ambiente respirando, como as abelhas jataí e outras nativas daquele ar. Essa pujante paisagem compete, na perspectiva da era do antropoceno⁴, com os seres humanos e, por isso, está sob constantes ameaças.

Historicamente este é um dos biomas mais castigados pela exploração colonial e pela ocupação urbana. Restam hoje apenas cerca de 15% desta floresta que ocupava o litoral em uma faixa que ia do norte do Rio Grande do Sul ao Ceará, e no interior, abrangia boa parte do estado de São Paulo e do sudeste de Minas Gerais.

3 Rocha de origem metamórfica, maciça ou granitoide essencialmente quartzo-feldspática, normalmente de cor acinzentada.

4 O termo Antropoceno é uma adoção de conceito geológico e marca uma nova Era, a dos seres humanos na Terra e as consequências climáticas de sociedades que levam a natureza à exaustão de seus recursos e colapsos ambientais. Conforme destaca Ailton Krenak, (2019) processos que estão relacionados ao sistema do mundo capitalista e ocidental. Ver também: KOPENAWA & ALBERT (2015)

HISTÓRICO DE OCUPAÇÃO

Para entender a longa duração de um período pré-histórico e histórico de ocupação da região, deve-se olhar para esta numa perspectiva ampla, a partir dos rios e do litoral, sem os limitadores das fronteiras geopolíticas atuais.

Conforme aponta Bessa Freire & Malheiros (1997), bem como outros pesquisadores da arqueologia da região sudeste, este era um local de intercâmbio e ocupação de grupos tupi e macro-Gê, que conurbaram nesta porção aprazível e favorável das serras, com boa água, boa caça e boa pesca. Há, ainda, pouca informação sobre as ocupações pré-históricas mais antigas da região que possibilitem uma melhor análise do período. Mas segundo pesquisadores, os grupos tupi procuravam cotas altimétricas menores para seus assentamentos permanentes (aldeamentos costeiros demograficamente grandes), enquanto as serras eram visitadas para caças e acampamentos sazonais em diferentes épocas, através dos grandes rios, como o Macaé.

Puri, Tupinambá, goitacá, guarulho, tapuias, tupiniquins, botocudos, ou aimorés. As fronteiras de hoje não representam as fronteiras arqueológicas dos povos ameríndios. Etno historicamente, na região de pesquisa, fala-se da presença dos goitacá, vindos pela bacia do Macaé, os Puri, vindos do Norte da Bacia do Rio Paraíba do Sul, ou Tupiniquim vindos do norte fluminense, contactando os Tupinambá. Paisagens estas interligadas pelos rios que cortam os vales do Norte do estado do Rio de Janeiro, e, conforme aponta Bessa Freire & Malheiros (1997,17), todas estas áreas com grandes aldeamentos:

“Essas aldeias, em geral, estavam localizadas em terra férteis, perto da floresta e do rio, para facilitar a agricultura, a caça e a pesca. Cultivavam em grandes roças comunitárias a mandioca, milho, abóbora, feijão, amendoim, tabaco, pimenta e muita árvore frutífera. Plantavam e teciam o algodão, com o que faziam uma rede de dormir. Fabricavam cestas de cipó, panela e vasos de barro, machado de pedra, facas de casca de tartaruga. agulhas de espinhas de peixe e muitos instrumentos musicais de sopro e percussão.”

O século XV é um marco na história indígena brasileira, inaugura-se uma era de hecatombe populacional e ambiental que provoca doenças, fome e morte. E aos que ficaram, provoca muitas andanças, conflitos e fuga. A região de Macaé, Casimiro de Abreu e Silva Jardim foi dominada pela ocupação jesuíta por mais de dois séculos (XVI a XVIII), que adotou estratégias de dominação e escravização dos grupos tupi, com o objetivo principal de desocupar estas terras para a ocupação colonial.

A partir do século XVII, seguindo o curso destes grandes rios até o interior de Minas Gerais a região serrana começou a ser ocupada, principalmente pelo garimpo de ouro (outra obsessão colonial), e o rio Macaé e o Bonito uma vez mais serviram de travessia entre estas terras durante os primeiros anos de colonização.

Já no final do século XVIII e início do século XIX, essa região se torna um entreposto e o foco de ocupações coloniais, inicialmente relacionadas a pecuária e outras culturas, como o café, frutas e gêneros alimentícios nativos.

Foram os escravos a principal força de trabalho e de formação cultural desta região ao longo dos três primeiros séculos de ocupação colonial no norte fluminense. O tráfico de africanos escravizados trazidos das colônias portuguesas na África para os portos do litoral norte, onde eram vendidos aos administradores das grandes fazendas foi um negócio consagrado na região.⁵

Os caminhos e rotas indígenas de acesso ao interior foram integralmente adotados pelo governo colonial e, dessa forma, a bacia do rio Macaé passa a compor a rota de transporte de insumos, ouro e escravos (indígenas e africanos) entre o norte fluminense⁶ e Minas Gerais.

Começam a formar-se então, ao longo dos vales, os pequenos vilarejos, atendendo a função de entrepostos comerciais a estes viajantes. Neste contexto de trânsito de funcionários da coroa, pessoas a serviço da Igreja, capitães do mato a serviço dos donos das terras e um grande contingente de pessoas escravizadas. Os vales tornam-se, além de passagem, o local de esconderijos e rota de fuga para os escravos fugidos.

Assim surgem os primeiros quilombos da região, esconderijos no meio das matas que acolhiam a africanos e indígenas escravizados (ou enxotados de suas terras originárias). São estes pequenos núcleos de resistência que darão origem aos pequenos vilarejos que permeiam estes vales, pouco favorável à agricultura, mas com áreas bem protegidas para resistir à escravidão e à exploração colonial. Macaé de Cima, Rio Bonito de Cima, Lumiar, São Pedro da Serra, Bananeiras, dentre outras localidades, surgem neste contexto de resistência contra a expropriação e exploração colonial e acolhimento para a sobrevivência de populações desterritorializadas (LISBOA & MAYER, 2008).

A expulsão dos indígenas livres da região ocorre, definitivamente, quando acordos diplomáticos entre a Coroa Portuguesa e a França oferecem estes *sertões*⁷ para a ocupação de imigrantes alemães e suíços com o compromisso de desenvolverem a agricultura na região. Entre 1819 e 1820, dá-se a primeira grande entrada destes colonos no Brasil. Cerca de 300 famílias de alemães e suíços⁸ somando cerca de 2.000 pessoas sobem as serras com o objetivo de ocuparem os extensos vales nos arredores da cidade de Nova Friburgo (SANGLARD, 2005).

Neste contexto, os novos colonos deparam-se com um cenário bastante hostil para recomeçarem suas vidas nos trópicos. Para além das disputas pelas terras cultiváveis já ocupadas pelas grandes fazendas da região, confrontam-se com a falta de suporte da administração colonial e com pouquíssimos recursos que alavancassem esse recomeço, o que acabou por criar um fluxo destas famílias para os sertões mais intocados do vale, entre as cabeceiras do Rio Macaé e do Rio Bonito. Deste intenso processo de

⁵ Segundo Pereira & Pessoa (2019) "Estima-se, segundo os dados do The Trans-Atlantic Slave Trade Database, que 74 mil africanos tenham desembarcado entre Campos e Macaé entre 1836 e 1850, configurando a maior zona de recepção negra no Brasil no período da clandestinidade." (pág.89)

⁶ Cabe aqui destacar que nestas áreas de vales abertos e extensos foram ocupadas desde os primeiros tempos de colonização por serem propícias à agricultura e, em tempos pretéritos, estavam integralmente preenchidas por Mata Atlântica com grandes rios que drenavam as águas das serras.

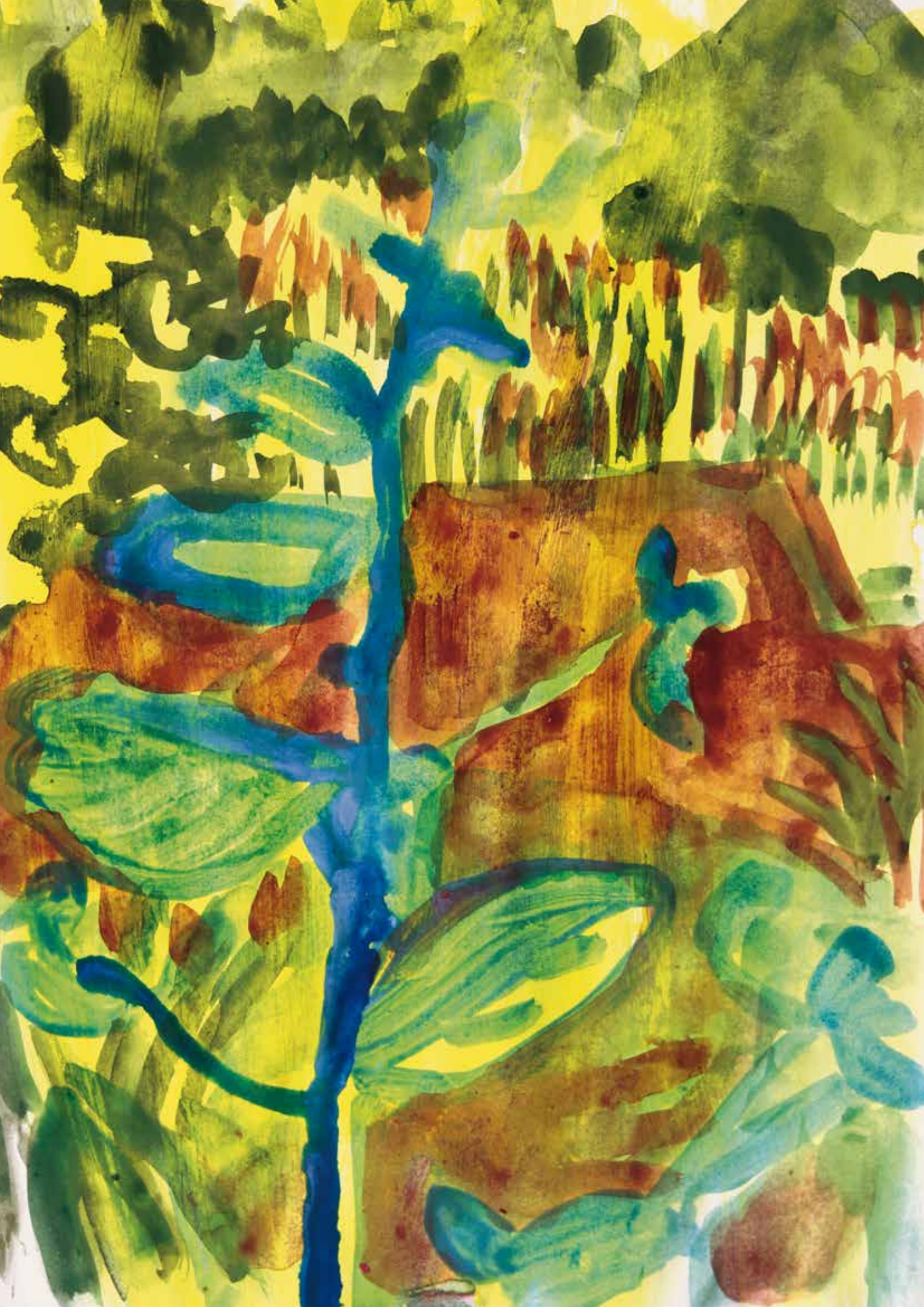
⁷ Terminologia referida aqui conforme denominação histórica

⁸ Constituídos ainda enquanto confederação germânica (ver: Tratado de Viena).

contato, surgem, então, ambientes mistos, polifônicos, multi linguísticos e transculturais. Eram Índios, africanos, colonos suíços, alemães e portugueses, que em comum, tinham o status de marginalizados.⁹



⁹ No início do século XX, novas levas de imigrantes alemães e suíços tornam a ocupar a região, motivada pelo estreitamento do percurso entre a cidade de Nova Friburgo e o Rio de Janeiro, então capital do país.



AS PLANTAS E SUAS DIÁSPORAS

O conhecimento e interação dos *nativos* desta região com a paisagem, com as plantas e suas práticas de cura, apontam para um saber compartilhado ao longo destes séculos de ocupação. Dá-se início a conexões históricas com famílias que até hoje estão na região, como os Overney e os Klein, que ao chegarem nestes vales profundos, deparam-se com territórios já ocupados por aquilombamentos (esconderijos de negros e índios fugidos), com caminhos já conhecidos e territórios já manejados. Revela-se neste contexto a importante matriz cultural africana e indígena presente nestes espaços de resistência, que deixa profunda marca na herança das populações tradicionais que hoje habitam estes locais.

A horticultura e exploração dos recursos das paisagens são identificadas como a principal atividade das famílias que passam a ocupar a região ao longo das décadas seguintes. De contextos políticos, culturais e sociais como estes, fizeram crescer cidades, como Nova Friburgo, Cantagalo, Casimiro de Abreu e suas localidades, como Rio Bonito de cima, Macaé de Cima, Bananeiras, Rio Bonito de baixo, Macaé de baixo, Lumiar, São Pedro da Serra, Bom Jardim, São Lourenço, entre outras. Pequenos núcleos de ocupação de populações horticuloras e coletoras se formaram. O conhecimento nativo sobre as matas do Atlântico foi compartilhado, assimilado e transformado a partir deste intenso contato. E as plantas passam a ser fonte de alimento, cura e aprendizado. Neste contato com os imigrantes europeus, as plantas de outrora ganharam registro histórico através das boticas e receituários populares que se tornaram uma grande referência de cura para a região e seguem até os dias atuais.

Esta história de longa duração aqui resumida pode nos ajudar a interpretar os mais recentes processos de expropriação desses nativos da região, que na segunda metade do século XX perdem e vendem suas terras, sua mata e o rio para a propriedade particular cercada, exclusiva dos *sitiantes*, uma categoria nativa local para referir-se àqueles que hoje detêm a maior parte destes territórios em formato de grandes propriedades particulares, que o utilizam sazonalmente. Neste contexto, os novos donos da terra, contratam a mão de obra nativa para os trabalhos nos sítios, muitas vezes antigas propriedades de família.

Esses vales são a morada de inúmeras comunidades tradicionais que vivem atualmente em contextos associados à economia e à sociabilidade do turismo de veraneio. Tradicionalmente agricultores e camponeses, os habitantes destas comunidades estão hoje impedidos pelas legislações ambientais vigentes de exercerem suas práticas tradicionais em seus territórios ancestrais, como faziam no passado. Desta forma, praticam a agricultura em escala doméstica, realizando nos quintais de suas casas o manejo de suas plantas *diaspóricas*¹⁰.

Nesse sentido, ao incorporarmos espécies exóticas em nosso mapeamento, que pretendia, a princípio, ter como recorte apenas as espécies nativas da Mata Atlântica, nos propusemos o seguinte exercício: afinal o que é ser nativo? Ser nativo aqui é ser indígena, quilombola e

10 Expressão desenvolvida para designar a trajetória destas espécies vegetais que parecem acompanhar as histórias das diásporas humanas, quando acompanham os processos históricos sociais e redefinem suas próprias condições de existência.

européu tudo ao mesmo tempo. Neste caldeirão representado pela antiguidade e pluralidade cultural das ocupações desta região, notamos que a fronteira biológica das plantas foi expandida no percurso que acompanha o histórico de ocupação deste lugar, fazendo com que plantas e pessoas estrangeiras, outrora exóticos, passassem a ser nativos da região. É assim que espécies como a Erva Macaé ou a Avenca naturalizam-se nos “alpes” da mata atlântica em parceria e profunda relação de troca com os Klein, Silva e Ouverney.

Neste percurso, as conhecidas farmácias verdes, mantidas principalmente pelas mulheres, em especial as mais velhas, são recorrentes paisagens destacadas nos inúmeros quintais das comunidades rurais localizadas no entorno da bacia hidrográfica em questão. Territórios estes que mantêm o vínculo das populações às práticas tradicionais relacionadas aos rituais de cura, transmitidas de geração para geração a partir do manejo de suas paisagens.

PANORAMA DAS POLÍTICAS DE PROTEÇÃO A ESTAS PRÁTICAS

Os povos e comunidades tradicionais estão organizados e constituíram espaços de luta. Com base em sua resistência às diferentes formas de opressão na manutenção de seus territórios e seus modos de vida, usam seus territórios e recursos naturais como condição para sua reprodução cultural, social, religiosa, ancestral e econômica. Nas comunidades tradicionais são vivenciados valores de organização coletiva, cosmovisão e tradições que incluem a relação com o espaço sagrado oriundo de diferentes contextos culturais e ancestrais, nos quais a natureza é integrada e sacralizada.

Embora a atual legislação sobre acesso a conhecimentos tradicionais associados ao patrimônio genético e a repartição de benefícios – Medida Provisória 2.186-16/01 – explicita que os conhecimentos tradicionais associados são patrimônio cultural nacional, ainda há muito que se fazer para que esses sejam valorizados e respeitados em toda sua complexidade.

As políticas públicas devem de fato serem implementadas, para que assim possibilitem que as comunidades possam continuar a utilizar seus territórios tradicionais, perpetuar seus saberes e, conseqüentemente, garantir a conservação da sociobiodiversidade. Registrar, portanto, enquanto referência cultural¹¹, a atividade de raizeiros, curandeiros e rezadeiras e seus saberes tradicionais sobre *suas plantas* faz-se urgente no contexto histórico e político da atualidade. Cabendo ainda destacar que esse direito, pouco reconhecido, é mais fácil de ser exercido e respeitado enquanto os saberes tradicionais ainda estão sob a guarda das comunidades e essas, por sua vez, conhecem seus direitos.

O reconhecimento legal destas práticas e ações de defesa da sociobiodiversidade se dão a partir da articulação dos setores públicos em cenários políticos possíveis e resultaram, nas últimas décadas, em avanço significativo para a proteção da sociobiodiversidade¹² brasileira. Neste sentido, alguns marcos podem ser apontados como um caminho de constituição de direitos para a proteção de *mestres e suas práticas tradicionais de cura*. A saber:

11 O Inventário Nacional de Referências Culturais (INRC) é uma metodologia criada pelo IPHAN em 2000 para o registro de bens culturais de natureza imaterial. Segundo a Instrução Normativa 001/2009, o Inventário Nacional de Referências Culturais (INRC) é uma metodologia de pesquisa que objetiva auxiliar pesquisadores na produção de conhecimento e diagnósticos sobre os domínios da vida social aos quais são atribuídos sentidos e valores que constituem referências de identidade para os grupos sociais.

12 Entende-se aqui por sociobiodiversidade o patrimônio genético associado ao manejo de espécies nativas a partir do conhecimento tradicional.

ARTIGO 216 CONSTITUIÇÃO FEDERAL

“Constituem patrimônio cultural brasileiro os bens de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira, nos quais se incluem:

- I - as formas de expressão;
- II - os modos de criar, fazer e viver;
- III - as criações científicas, artísticas e tecnológicas;
- IV - as obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais;
- V - os conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, paleontológico, ecológico e científico”.

DECRETO Nº 2.519, DE 16 DE MARÇO DE 1998 QUE:

“Torna pública e promulga a Convenção da Diversidade Biológica. A Convenção da diversidade biológica, surgida no contexto da Eco92, no Rio de Janeiro representou avanços significativos na articulação entre os movimentos sociais e os órgãos governamentais”

DECRETO Nº 3.551, DE 4 DE AGOSTO DE 2000 QUE:

“Institui o Registro de Bens de Natureza imaterial que constituem Patrimônio Cultural Brasileiro e cria também o Programa Nacional do Patrimônio Imaterial, o PNPI desenvolvido pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. (IPHAN)

DECRETO Nº 8.772, DE 11 DE MAIO DE 2016,

“Institui a Lei 13.123/2015 que regulamenta o acesso ao patrimônio genético da biodiversidade e normas de proteção do patrimônio biocultural”.

Cabe ainda, por fim, destacar aqui que a maioria dos decretos de proteção que tratam diretamente das plantas medicinais e fitoterápicas ficaram instintos através do DECRETO Nº 10.087 DE 05 DE NOVEMBRO DE 2019, que elimina a realização de planos conjuntos e diálogos entre o poder público e os representantes da sociedade civil e do terceiro setor.



OS MESTRES E SEUS QUINTAIS

Partindo da premissa de que território é conhecimento (WAGNER & SILVA, 2013:61), a perda do território de exercício de práticas de saberes tradicionais pode representar um “colapso cosmológico”, pois conhecimento é também cosmovisão. A perda da possibilidade de exercício de um conhecimento implica em mudanças severas na prática cotidiana, nas escolhas, no corpo, na alimentação e no comportamento social. A identidade é um território cosmológico e físico, pois ela está presente tanto numa perspectiva material, quanto sensível, movida pela inconstância da relação entre trajetórias, memórias e histórias.

Dessa busca e interação, produz-se conhecimento, multiplicado dentro de territórios (WIEDEMANN, 2019). Os quintais são vistos aqui como territórios físicos que resistem aos novos contextos do turismo, às restrições ambientais e à especulação imobiliária. De forma análoga, vê-se em andamento a desconexão cosmológica das novas gerações e a resiliência destas práticas através dos seus mestres e mestras (em sua maioria já bastante idosos). O uso das plantas para a cura une cosmologia e paisagens culturais e está presente na cultura local como semente que tem a informação para germinar, mas que precisa de condições específicas para tal.



QUINTAL DE DONA IDALICE

“Não vou em médico, não vou em lugar nenhum. Pra rezar nem nada. Eu mesmo rezo, eu me tapo sozinha, eu faço meu comer sozinha, eu saio por esse terreiro assim. Devagar. Aí eu falo assim: Vou passear com Deus e Nossa Senhora”.

Dona Idalice tem 88 anos e vive nos arredores de Galdinópolis, na vertente oposta da escarpa dos formadores do Macaé, cuidada por netos e filhos. Rezadeira, mulher, nativa, é uma xamã das rezas de cura. Conhece as plantas certas para sua prática e auto práticas de cura. Quebranto, mau olhado e reumatismo são algumas das curas para as pessoas que a procuram. É com fé em Deus e em Nossa Senhora, como diz, que Idalice conclama as suas forças. A planta é a ponte, o filtro e a janela por onde passa a energia do “mau olhado”, das porcalhadas e das coisas ruins.

Dona Idalice procura uma planta em seu quintal. Essa planta chama-se vas-soura. Colhe um galho e faz a reza, apresentada aqui como uma receita.

“Dona Idalice: Mau olhado, com fé em Deus, tira esse mal. Pai, do espírito santo, tire esses maus olhos, essa inveja, essa porcalhada toda, esses maus olhos que botaram, que Deus vai curar e não vai sentir mais nada, desse mau olhado. Com fé em Deus, pai, espírito santo, benção de Deus. – Agora vamos ver

– Tá tremendo a folha. Viu? Viu como é que tremeu? É um olhado, uma inveja que tá na pessoa. Porque tem gente que bota inveja na pessoa, baixa às vezes, judia, né? Aí murchou. Tá murchando. (Agora) joga pra trás e acaba o olhado. Jogar na água não dá certo não. Tem que jogar pra trás (joga pra trás). Pronto.”



QUINTAL DA LUIZA

“E na experiência que a gente tem junto aos mais velhos, é impressionante, no momento que você começa a entrar na conexão com os vegetais eles vão chegando...”

“Dona Socorrinho, a casa dela quando ela perdeu o terreno em frente era uma frestinha de terra e ali você conseguia uma infinidade de ervas.”

Luiza vive na sede do distrito de Lumiar. Se dedica a colecionar e difundir o uso de plantas medicinais, utilizadas pelos mais velhos da região. Produz suas próprias medicinas. É uma entusiasta do conhecimento tradicional se tornando parte dele nessa trajetória.

No quintal de sua casa mantém sua plantoteca. Cipó de mil homens, Mirra e Carobinha são algumas das espécies, entre tantas outras, que coleciona. Plantas que percebem a força dessa relação e multiplicam-se vigorosamente. Sua trajetória de vida nos remete ao processo desse encontro mágico com as plantas que temperam e curam e que, por muitas vezes, são capazes de transformar os rumos da vida.



QUINTAL DO GRÃOS DE LUZ

“Eu acho que nós fizemos a escolha bem acertada de ser itinerante. Porque é essa coisa, pra onde a gente precisa ir, pra onde a gente precisa ensinar e aprender. E com isso nós fomos em Aldeia Velha, já fomos em Santo Antônio. E estamos aí, né? Onde a gente é chamado a gente vai com o maior prazer porque o objetivo é esse, né? Cada vez mais democratizar e que esse conhecimento se torne presente na vida de todas as pessoas. Porque já era anteriormente esse conhecimento ancestral... E agora com toda essa medicina alopática, nós queremos dizer: Olhe só, vocês tem um caminho que já foi traçado, não vamos esquecer disso.”
(Luiza Borba, coordenadora do Coletivo Grãos de Luz)

O coletivo “Grãos de Luz” se dedica a difundir o conhecimento das práticas tradicionais de cura e seus mantenedores, estimulando o plantio através da distribuição de mudas e criação de canteiros medicinais. Formado por profissionais de áreas correlatas à medicina natural e mestres erveiros da região, o Coletivo se reúne uma vez ao mês para a produção da conhecida “Pomada Milagrosa”.

Esta receita produzida a muitas mãos e composta por, em média, 50 espécies distintas de plantas foi recebida pela Rede fitovida e carregada como dispositivo de compartilhamento de saberes por esse valioso coletivo que hoje resguarda já parte da memória das plantas e práticas tradicionais de cura da região de Lumiar e arredores.

Participamos de um fortuito encontro para a feição da pomada, realizado em São Pedro da Serra na residência de Dani Aldeia e Ixmin (integrantes do coletivo Grãos de Luz). Ali estavam também Teka e Naynawa Shanenawa, indígenas acreanos, que compartilharam este processo de feitura artesanal, carregado de reflexões, aprendizados, cantos e falas de poder em todas as suas etapas. Neste encontro, os parentes shanenawa integraram-se aos curandeiros, rezadeiras e erveiros da serra, trazendo o xamanismo ameríndio para dentro das matas do Atlântico.

Falantes da língua *Pano*, idioma compartilhado por diversas etnias que habitam a floresta amazônica na região de divisa entre Brasil, Bolívia e Peru, os Shanenawa vivem às margens do Rio Envira, na região centro norte do do estado do Acre, município de Feijó. O “povo do pássaro azul” tem histórico de contato, similar a outros grupos da região, como os Katukina e os Kaxinawa e compartilham também com os grupos da região o conhecimento ancestral sobre a *Ayahuasca*, *Umi*, na língua shanenawa. É através do conhecimento do cipó-mariri (*Banisteriopsis caapi*) e das folhas da chacrona (*Psychotria viridis*) que os shanenawa produzem sua cura. Ela vem através das visões e conhecimentos sobre as coisas do mundo e da natureza. Na ocasião, os shanenawa estavam ali, compartilhando as visões de mundo e seus cantos de cura, no processo de compartilhamento de saberes com o coletivo Grãos de Luz.



QUINTAL DE DONA HÉLIA

“Aí ela falou assim:

– “Ô Hélia, passa a mão na minha cabeça!

Eu me sinto tão emocionada quando ela falou isso.

Dona Hélia, agora que meu cabelo tá saindo.

Tomou diariamente. E tudo que ela fazia na comida, ora pro nobis, ora pro nobis. Combateu o câncer. Graças a Deus, e agradeço em nome de Jesus. Porque tudo é o senhor que dá. Ele dá inteligência ao homem pra sobreviver, porque ele deixou planta, pé de cada pé, e tudo é remédio. Mas um é pra uma coisa e outro é pra outra. Então nós temos que saber.”

Dona Hélia nasceu em Benfica, região próxima da sede do distrito de Lumiar, sentido São Pedro da Serra. Hoje vive em Lumiar, onde cria seus netos e bisnetos e criou os filhos. Através de uma atitude proativa na sua trajetória no mundo e na força da relação de saber com as plantas que curam, ela mantém sua medicina natural, artesanal e ancestral.

Coentro, ora pro nobis, açafraão, alho, guaco, camomila, doril, mil folhas, ar-ruda, chuchu, pacová, açucena, língua de vaca, peixinho da horta, cordão de frade, sete-sangria, erva Macaé, saião, alfavaca anis, babosa, fumo, erva Moura, avenca, cidreira, marmelim, cangotá, sabugueiro, araruta, pita. Do chá à alimentação cotidiana, das plantas que se maceram às que se tomam, elas se misturam e convivem na paz da aparente desordem de seu quintal.

Sua atuação perante ao mundo é como um resumo sobre a vida nos *trópicos tupy*: o que há de mais moderno no conceito de tradição - se você não sabe a receita, pesquisa na internet - diz ela.



QUINTAL DE DONA LUZIA E SEU MANOEL

“(Minha mãe) ela rezava mas falava: Eu vou rezar baixinho, quando chegar a vez de vocês aprender aí eu rezo em voz alta. E foi assim que a gente aprendeu”

Dona Luzia e Seu Manoel são trabalhadores do Brasil rural, da roça. Nativos da terra, da mata e das plantas. Além de suas ervas e chás, plantaram suas próprias raízes em Macaé de Cima. Ela reza e cuida do seu jardim medicinal. Ele conhece todos os matos que curam e que estão ao alcance de seus pés e suas mãos. Vivem e trabalham como caseiros de um sítio localizado no povoado de Macaé de Cima.

Dona Santa, como é conhecida nas redondezas, é rezadeira como sua mãe, como sua avó e como sua bisavó, seguindo o percurso do saber tradicional sobre a paisagem. As receitas de chá e de xarope são também acompanhadas das rezas. O chamamento feito por Dona Luzia para a cura está atento às dicas e regras de cuidado no uso das plantas e das rezas, como ela diz: “A carqueja a gente toma um chá. Só que a carqueja a gente não pode tomar muito. Seu Manoel complementa: “Que ela prejudica a vista”. A Arnica para dor muscular funcionou quando de uma queda de moto que a ocorreu e machucou sua costela e o pé. Guiné, erva macaé, erva São João, cânfora, vick, sete sangria estão entre as inúmeras plantas que compõem o leque de medicinais úteis no dia-a-dia.

Ao longo dos seus 50 anos juntos, Dona Luzia e seu Manoel compartilham o aprendizado sobre as plantas, manejam a biodiversidade e suas referências culturais. Hoje, aposentados, convivem com a secular espoliação de seu território de conhecimento, representando a realidade de muitos membros da comunidade nativa da região. Após 50 anos de trabalho de caseiro na terra do patrão, estão em vias de perder seu território tradicional por não serem os donos da terra que habitam.



QUINTAL DE DONA IDARCI

“Fui conhecendo as plantas e tomando gosto de cultivar através dos meus avós e meus pais. Antigamente não tinha médica aqui na comunidade, era através das ervas que a gente fazia os remédios caseiros, que se curava”.

Dona Idarci é moradora do povoado de Rio Bonito de Cima. Nascida e criada na região. Uma pessoa que mexe com terras e conhecimentos antigos. Há muito se dedica à pesquisa, coleção e cultivo de plantas que curam e temperam. Em seu quintal, sua coleção de plantas ocupa seu território, e como sempre, preenchem os caminhos de sua vida. Na juventude, trabalhou com plantas medicinais, mas depois o trabalho de caseira exigiu mais tempo dela

Cultiva uma diversidade de ervas, como manjericão, boldo, capim limão, cana do brejo, chapéu de couro, erva de santa maria, melissa, sabugueiro e tantas outras. Hoje, já aposentada e de volta à sua casa há 6 meses, após o trabalho de 30 anos como caseira em um sítio da região, está reconstruindo o seu quintal de plantas medicinais e repatriando as suas mudas. Assim, do jardim da sua casa, ela mantém vivo e cultiva esse saber popular que resiste ao tempo.



QUINTAL DE SEU ORIDES

“A minha terra mesmo é só essa moitinha que eu levantei a casa”

Nascido e criado no Rio Bonito, Seu Orides, é antigo na comunidade e reconhecido pelo tempo de vida, pelo trabalho na roça e por sua temperada. Tinha ao seu lado sua companheira rezadeira, com a qual cultivou os saberes sobre as plantas e sua potência curativa. Pai de 8 filhos, todos morando na região, segue hoje já com idade avançada, trabalhando na roça e com criação de animais. Maneja as fibras e palhas de balaios e com sua famosa “temperada” é motivo de alegria e cura para aqueles que o procuram. No quintal de sua “moitinha” aprimora a medicina e o conhecimento tradicional secular da região: a cultura curativa do alevante, da camomila, do hortelã, da erva cidreira, da paripaboba, da mil folhas, da espinheira santa e tantas outras ervas com as quais prepara a sua temperada.



AS PLANTAS QUE CURAM

“Aí a gente recolhe todas as ervas que foram trazidas, a gente reza, a gente canta, a gente saúda os poderes dos seres vegetais e todas as ervas que a gente usa são ervas que são plantadas por nós. A gente não compra nada, a gente precisa saber de onde elas vieram. E aqui a gente mora numa natureza abundante apesar de ter os agrotóxicos invadindo o nosso território há algum tempo. E uma outra coisa que a gente viu é que para que a gente possa preservar o conhecimento dos mais velhos, o conhecimento ancestral que vem lá dos nossos povos indígenas, das matrizes afro brasileiras, a gente tem que ter essas ervas plantadas, senão esse conhecimento vai se perder, uma coisa tá ligada a outra. Como é que a gente vai dizer: Vamos tomar um chazinho de erva cidreira, ou outro chazinho de cavalinha se não existe. Se as pessoas não sabem nem mais o que é essa erva.” (Luiza borba)

Cada planta tem seus poderes, que associados ou não, como na *temperada* de seu Orides, são medicina. E no contexto pesquisado, está relacionada também à rezas, banhos, cantos e rituais de cura. A Planta viaja e cresce em diferentes contextos, é plantada ou coletada. Está no território, é visível na paisagem e antropológicamente tangível, pois está na memória e na identidade de seus fazedores. As receitas de cura são passadas de forma oral, narrativa, falada ou cantada. A planta está no ciclo de vida das raizeiras, raizeiros, rezadeiras, rezadeiros, curandeiras e curandeiros da região há mais de 300 anos. A partir de matrizes culturais africanas, indígenas e europeias, a história de conhecimento e uso destas plantas *co-funde-se* à própria história de ocupação deste lugar. Mais de 80 tipos de plantas foram referidas nas entrevistas, conversas e visitas aos quintais das mestras e mestres. A seguir apresentamos apenas um recorte amostral desta variedade de espécies manejadas pela população da região em suas práticas tradicionais de cura.

AÇAFRÃO-DA-TERRA

“Mas é um ótimo remédio. Eu sentia uma dor assim nos peitos, no ombro. Dor de coração porque eu tenho a veia entupida. Eu tava lá na casa da minha filha, não podia nem falar. Aquela dor não saía fala, mas graças a deus com o açafão, o alho e o azeite ... E agora eu tô misturando o ora pro nobis junto.” (Dona Helia)

Nome Científico: *Curcuma longa*.

Nomes Populares: Açafão da Terra, Curcuma, Açafão, Açafroa, Açafão da Índia, Açafroeiro da Índia, Batatinha Amarela, Gengibre Amarelo, Gengibre Dourada, Mangarataia, Raiz de Açafroeiro, no Brasil; Curcuma di Levane, na Itália; Cúrcuma, Açafão da Índia

No Brasil o que chamamos de açafão trata-se da cúrcuma longa que é da família do gengibre. Conhecida também como tumérico, é originária da Ásia (Índia e Indonésia), foi introduzida no Brasil na época colonial e hoje cresce de forma espontânea em várias partes do país.

Seu princípio ativo é a curcumina que tem sido amplamente estudada e possui diversas indicações. Hoje, ele saiu da cozinha e está presente na prática clínica de maneira ampla. No esporte, por exemplo, a cúrcuma pode ser recomendada para combater inflamações e estresse oxidativo, reduzindo dores e danos musculares, melhorando a recuperação e performance. Estudos apontam seu potencial para colaborar no tratamento de doenças inflamatórias, cânceres autoimunes, doenças neurodegenerativas, doenças cardiovasculares, depressão, diabetes, obesidade e aterosclerose.





AÇUCENA

Nome científico: *Hedychium coronarium*

Nomes Populares: Lírio do Brejo, Lágrima-de-vênus, jasmim-do-brejo, gengibre-branco, jasmim-borboleta ou Lírio-d'Oxum.

Originária das montanhas mais altas do mundo, esta é uma planta que marcou território nas terras brasileiras. Natural do Nepal, Índia e Indonésia, o lírio do brejo adquiriu no Brasil a fama de planta daninha. Ocorre naturalmente em áreas úmidas e sub-bosques da Mata Atlântica. Possui uma folhagem verde muito ornamental e grandes flores brancas que florescem o ano todo. Famoso pelo perfume, que lembra os lírios-do-campo, o lírio do brejo é comum em áreas úmidas e quentes.

Da mesma família do gengibre, de suas folhas verdes brilhantes às raízes tuberosas brotam mais de dois metros de muitas propriedades. Suas flores são comestíveis e, inclusive, podem ser consumidas cruas; sua raiz, apesar de não ser muito picante, pode substituir o gengibre em diferentes receitas e seus rizomas, ricos em amido, podem ser transformados em farinha e polvilho. O rizoma pode ser ingerido através da infusão ou ser acrescentado a sucos e molhos.

Seu crescimento acelerado influencia a sobrevivência de espécies próximas a ela. Para purificação de esgoto sanitário, identificou-se a capacidade desta espécie em gerar oxigenação em áreas com poluentes e até mesmo remover alguns coliformes.

ARNICA

*“Essa aqui é a arnica, a florzinha da arnica. Ela serve pra isso aqui serve pra quando a gente se machuca, é anti inflamatório. Quando a gente toma um tombo, se machuca por dentro.”
(Dona Luzia e Seu Manoel)*

Nome Científico: *Solidago chilensis*

Nomes Populares: Espiga-de-ouro, erva-lanceta, arnica-de-terreiro, arnica-do-campo

Nativa da América do Sul, ocorrendo em quase todo o Brasil e ainda na Argentina, Chile, Bolívia e Uruguai, e introduzida em Portugal, Porto Rico e Peru, é característica de campos rupestres, com ocorrência no Brasil principalmente no Cerrado de Minas Gerais, Bahia e Goiás. O uso popular desta planta começou com a chegada dos colonizadores ao Brasil, eles procuravam a Arnica montana, uma planta originária das montanhas da Europa e da Sibéria, utilizada há muitos séculos na medicina tradicional da região. E atraídos pelo odor semelhante ao da planta que conheciam, passaram a utilizar a Arnica Brasileira para os mesmos objetivos terapêuticos. Sabe-se hoje que as classes de substâncias responsáveis pelos efeitos da planta europeia são as mesmas da brasileira. Tão grande a sua popularidade e eficácia, a arnica-brasileira compõe, hoje, a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS).





ARRUDA

“Debora: Eu tô vendo que tem arruda, a senhora bota arruda pra que?”

Dona Hélia: Isso é arruda, né?

Debora: E a senhora usa arruda pra que?

Dona Hélia: Ela tem várias utilidades, né?

Debora: Não sei, só conheço arruda pra limpeza de casa, banho...

Dona Hélia: Ela tem várias utilidades. Eu não vou falar porque ...

Debora: Não sabe, não tem certeza...

Dona Hélia: Mas eu gosto muito da arruda... É repelente.”

Nome Científico: *Ruta graveolens*

Nomes Populares: arruda-fedida, arruda-doméstica, arruda-dos-jardins, ruta-de-cheiro-forte

Uma crença popular africana dita que os homens usem um pequeno galho de folhas por cima de uma orelha, ou que um galho seja mantido no ambiente, para espantar maus espíritos. De origem europeia e utilizada desde a antiga Grécia para afastar doenças contagiosas, a arruda foi trazida ao Brasil pelos povos africanos ainda nos primeiros anos de colonização. Vista como uma planta sábia e curandeira, ela carrega consigo uma energia ancestral poderosa. É utilizada tradicionalmente há milênios em rituais religiosos, benzimentos, defumações e banhos.

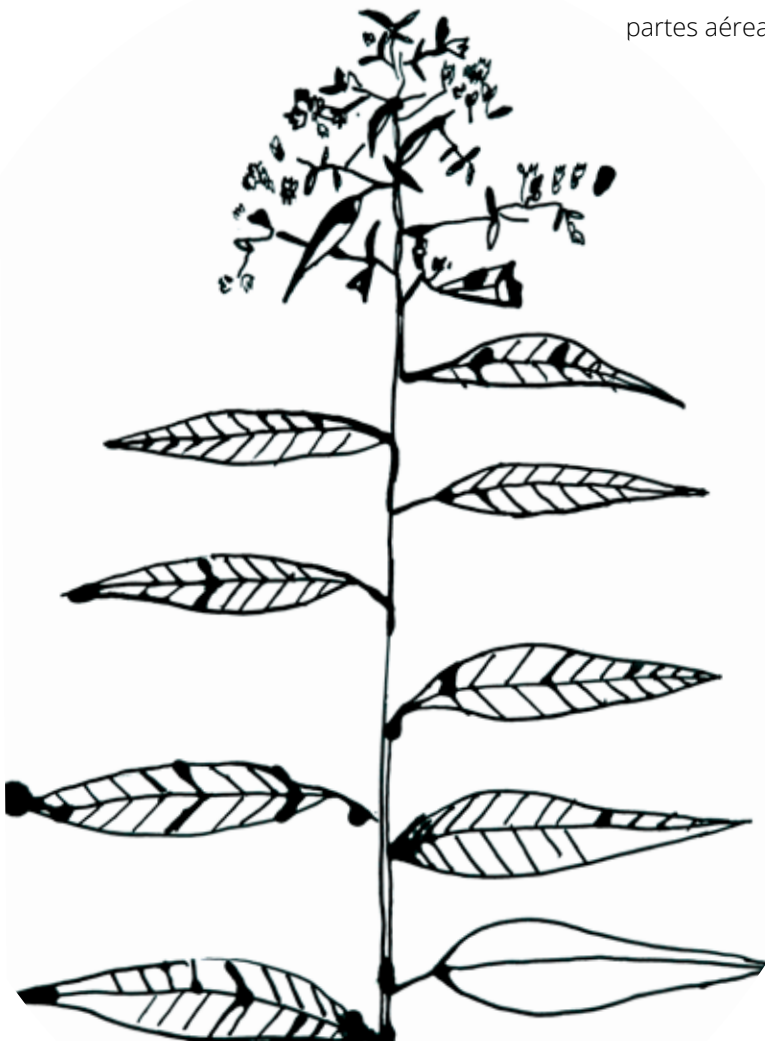
ASSA PEIXE

“Esse daqui é assa peixe que também é excelente pra pneumonia, pra esse tempo de outono que é mais frio, pra gente tomar um sumo de assa peixe, com agrião, é muito, muito bom. E o assa peixe, ele é trazido à nossa região pelo vento. Que as flores dão aqueles buquês e o vento espalha as suas sementes, aí nasce. Aqui em casa volta em meia nascem árvores gigantescas de assa peixe... E na experiência que a gente tem junto aos mais velhos, que é impressionante, no momento que você começa a entrar na conexão com os vegetais eles vão chegando.” (Luiza Borba)

Nome Científico: *Vernonia polyanthes* Less

Nomes Populares: Assa-Peixe, Assa-Peixe-Branco, Cambará-Branco, Cambará-Açú, Alecrim do-Campo, Assa-Peixe-Roxo, Chamarrिता, Assa-Peixe-do-Pará, Erva-Preá, Cambará Guaçu, Cambarazinho, Casca-Preta, Tramanhém, Erva-de-Mula, Mata-Pasto, Salsa-da-Praia

Nativa do Brasil apresenta distribuição por diferentes países como México, Belize, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicarágua, Panamá, Venezuela, Bolívia, Colômbia, Equador, Paraguai e Peru. Possui ampla ocorrência nas regiões sul, sudeste e centro-oeste, sendo comum em áreas do cerrado, como em São Paulo, Mato Grosso, Minas Gerais e Goiás e na orla Atlântica. Nasce à beira de estradas e terrenos baldios. Não exige solo rico e é resistente a longos períodos de seca. Na farmacopéia popular destaca-se o uso de folhas, brotos e partes aéreas, além do caule e raízes.





AVENCA

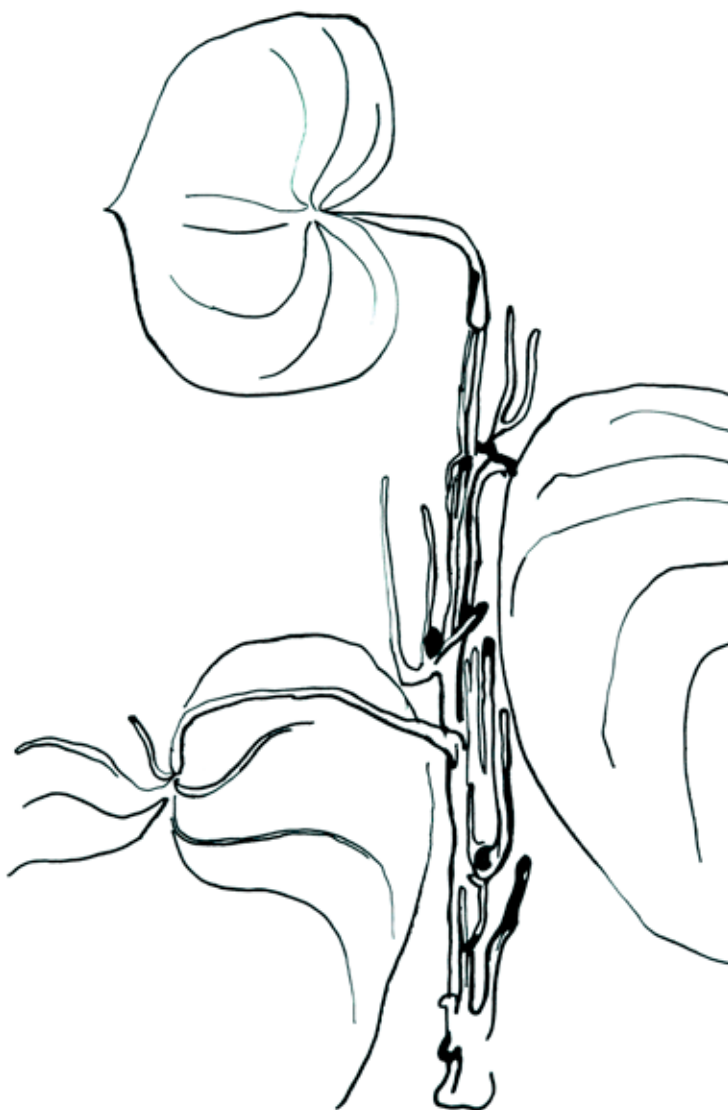
“Ahh, a avenca! Olha, antigamente a gente lavava até a cabeça, pra caspas. Eu não vou te dizer porque... É bom você... A avenca eu não posso dizer que nunca tomei chá, sabe? Eu sei que tudo tem utilidade.” (Dona Helia)

Nome Científico: *Adiantum capillus-veneris*

Nomes Populares: cabelo-de-vénus, capilária, lágrima-de-sangue

Frequente em muros, grutas e junto às margens de ribeiros, é muito bonita e por isso comumente utilizada como planta ornamental. Sensível, ela não tolera vento nem exposição direta ao sol. Trepadeira pequena, perene, de 20 a 70 cm de altura, como as samambaias, as avencas são chamadas de plantas feto, possuem raiz, caule e folhas mas não produzem flores nem sementes e sua reprodução se dá por meio de esporos.

Nativa de Portugal continental, Açores e Madeira, é uma das plantas mais populares que existem, com distribuição em todo o mundo. Bastante conhecida por suas propriedades medicinais, é bastante utilizada tanto na medicina tradicional quanto na fitoterapia moderna. Na medicina chinesa é indicada para tratar a bronquite. No Curdistão é usada na forma seca e servida como bebida para se livrar de pedras nos rins, para desintoxicar o fígado e facilitar a respiração. Nas Filipinas as frondes são usadas para tratamento de queixas peitorais. No Irã e Iraque é indicada contra resfriados e tosse. Nas práticas tradicionais de cura, acredita-se que esta planta é capaz de espantar mau-olhado e absorver energias negativas.



CAPEBA

“Tem muitas coisas que a gente conhece mas às vezes o nome é outro. Tem um mato que eu conheço por dois nomes, um que a gente trata capeba (tem a folha redonda grande assim), outros trata pariparoba” (Seu Orides)

Nome Científico: *Piper umbellatum* L.

Nomes Populares: Pariparoba, caena, catajé

A capeba é uma planta medicinal nativa das Américas, encontrada principalmente na região Sudeste do Brasil e no sul da Bahia. Com folhas grandes em formato de coração, a Capeba é uma planta rústica, de meia sombra, que se desenvolve bem em solos úmidos e férteis.

Muito usada no preparo de chás e de cataplasmas é indicada para o preparo de receitas detox e para amenizar inchaços na pele. Para preparar um chá de capeba basta deixar as folhas da planta em infusão. Como a folha é rica em óleos essenciais, é bastante aromática e deve ser utilizada com cuidado por conta de sua “picância”.

CARQUEJA

“A carqueja é boa pra febre. A carqueja a gente toma um chá. Só que a carqueja a gente não pode tomar muito. Ela prejudica a vista. Você pode tomar assim, ela corta qualquer febre, mas tem que ser uma quantidadezinha pouca, que ela prejudica muito a vista. Amarga.”
(Seu Manoel)

Nome científico: *Baccharis trimera*

Nomes populares: Alecrim-vassoura, vassourinha, alecrim-do-campo ou vassoura-carqueja Carqueja, Cacalia Amara, Caclia doce, Carqueja Amara, Carqueja amarga, cuchu-cuchu, quinsu cucho, três espigas, Bacanta, Bacárida, Cacaia Amarga, Cacália Amarga, Cacália Amargosa, Carqueja do Mato, Carquejinha, Condamina, Quina de Condomiana, Tiririca de balaio, Vassoura

Originária do Brasil, a carqueja é um arbusto alto, pode atingir até 4 m de altura, muito ramificado. As folhas são simples, alternas, pequenas e possuem forma de lança. No Brasil a carqueja está entre as dez plantas medicinais mais comercializadas. Na Região Sul é comum acrescentar um pouco de carqueja na erva mate e como complemento do chimarrão.

Na Argentina, acredita-se que a *Baccharis articulata* (carqueja-doce, carquejinha) tenha atividade no tratamento de impotência sexual masculina e de esterilidade feminina. No Paraguai, é utilizada como anti-hipertensiva. Os óleos essenciais extraídos de folhas de *Baccharis dracunculifolia* (óleo-de-vassoura) e *Baccharis trimera* (óleo-de-carqueja) são produzidos e usados em perfumaria, possuindo alto valor para a indústria de fragrâncias.



CIPÓ CHUMBO

“Cipó chumbo foi minha mãe que ensinou, ela pegava um punhadinho assim e colocava no mel, quando não tem mel a gente usa açúcar mascavo, bota com pouquinho de água, muito pouca mesmo e faz o xarope. É muito bom pra tosse. Muito bom mesmo. Aí serve até pra tosse de pigarro, de fumo. Aí isso aí é muito bom pra isso.

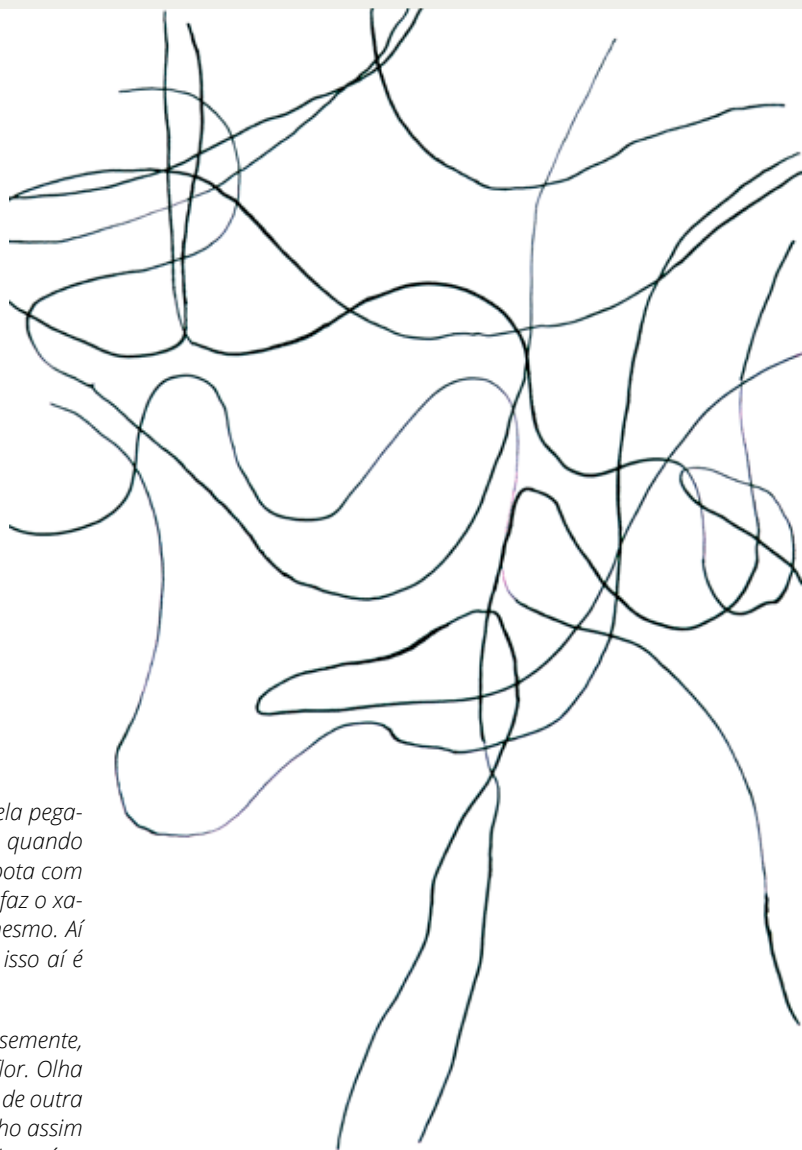
Ele não tem pé não, é gerado aqui. Ele tem semente, mas agora ele não tá com semente. Ele dá flor. Olha a flor dele aqui. Nasce aqui mesmo em cima de outra planta. A muda é só você panhar um galhinho assim e botar em cima de uma árvore que vai dar. Isso aí eu panhei lá na beira do caminho, trouxe um galhinho e botei aí. Botei um tantinho assim, ó” (Dona Luzia)

Nome Científico: *Cuscuta racemosa*,

Nomes populares: Tinge-ovos, cipó-dourado, espaguete, fios-de-ovos, fios-de-ouro e aletria.

Nativa do Brasil, encontrada no Cerrado e na Mata Atlântica. O cipó-chumbo é caracterizado pela coloração amarela e por seu aspecto filamentososo que lembra fios de ovos. Suas folhas são reduzidas a escamas muito pequenas ou mesmo ausentes. É uma planta parasita encontrada em quase todas as regiões brasileiras. Comum em beiras de estradas, pastagens e terrenos baldios, está sempre emaranhada em outra planta hospedeira que lhe garante alimento.

Ele é utilizado na medicina popular para facilitação da digestão, para cicatrização de feridas, queimaduras, alívio de tosse e dos terríveis furúnculos, em forma de chá, cataplasma ou em pó para feridas, irritações e queimaduras da pele.



ERVA MACAÉ

“Olha, erva macaé dizem que é muito bom quando a pessoa tá tendo um infarto, a melhor coisa é tomar um chá, faz muito bem. Ela é daqui. É uma erva antiga. Da época dos meus avós” (Dona Idarci)

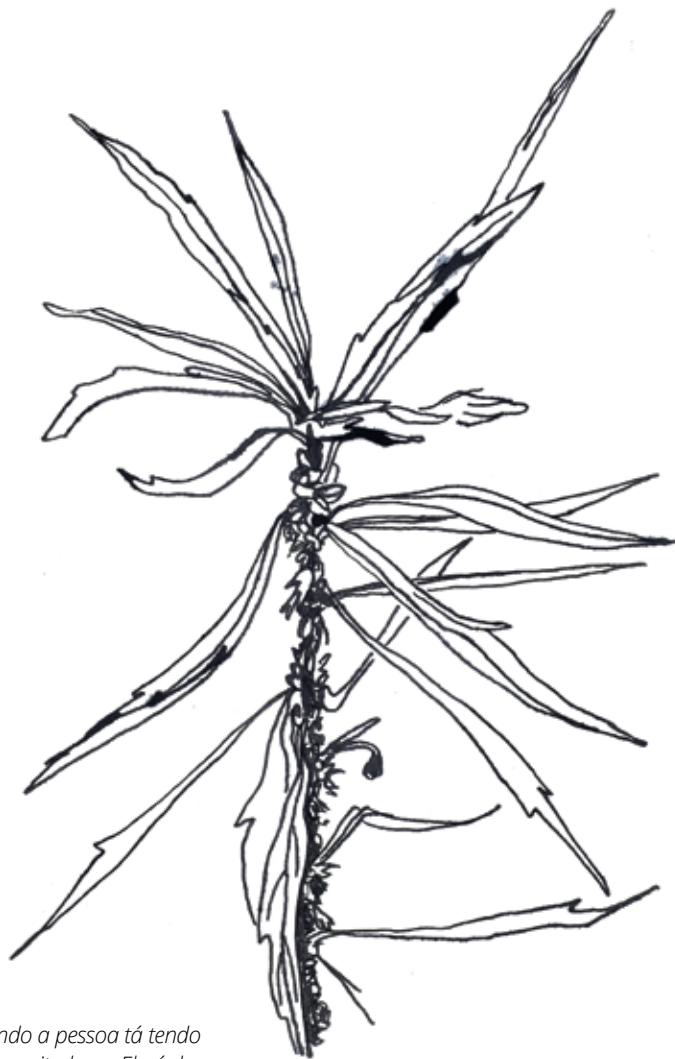
“Eu tenho tanto carinho com isso aí, pode tomar, evita derrame. É uma planta milagrosa. A macaé é remédio pra tudo.” (Dona Helia)

Nome científico: *Leonurus sibiricus L.*

Nomes populares: Erva-macaé, Erva-das-Lavadeiras, Lavantina, Mané-Magro, Mané-Turé.

Conhecida também como “Marijuanilla” (Pequena Marijuana), é nativa da Ásia Ocidental Central, incluindo China, Mongólia e Rússia, com vasta distribuição no mundo inteiro. No Brasil, é encontrada em quase todas as regiões, mas raramente forma densas colônias. Seu nome científico, *Leonurus* vem do grego “leon”, e “oura”, cauda, motivado pelo aspecto da parte terminal da planta.

É um arbusto com talos verticais que crescem de 20 a 80 cm de altura e algumas vezes chegam a alcançar 2 metros. Ereta e robusta, prefere solo bem escoado, terra úmida e local ensolarado. Se propaga através de sementes na primavera, quando começa a florescer. Bastante conhecida dos indígenas brasileiros e com fama de “cura tudo” é tradicionalmente utilizada como analgésico devido a suas propriedades sedativas.,



ERVA DE SANTA MARIA

*“Porque quando eles falam que não pode tomar a erva de santa maria em lua cheia porque a erva de santa maria vai atçar os vermes, as bichas e elas começam a sair pelo corpo da pessoa, e isso causa morte de criança, então só é tomado na lua minguante.”
(Luiza Borba)*

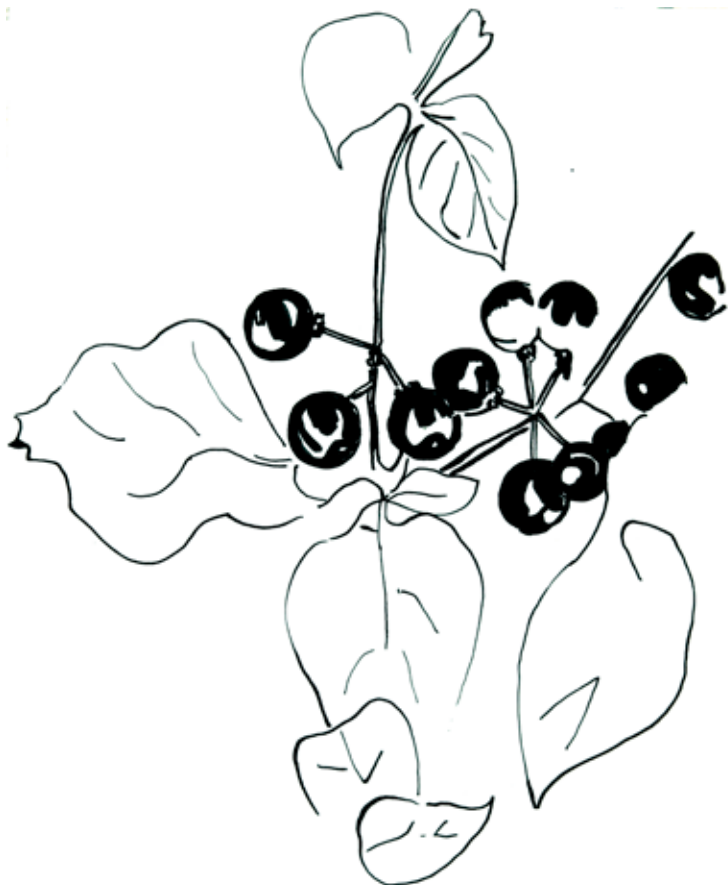
Nome científico: *Chenopodium ambrosioides L.*

Nomes populares: Ambrósia, ambrósia-do-méxico, ambrosina, apazote, caacica, canudo, chá-da-espanha, chá-do-méxico, chá-dos-jesuítas, Cravinho-do-campo, cravinho-do-mato, erva-ambrosia, erva-das-cobras, erva-debicho, erva-do-méxico, erva-formiga, erva-formigueira, erva-lombrigueira, erva-matapulga, erva-pomba-rola, erva-santa, erva-vomiqueira, lombrigueira, mastruço, mastruz, mata-cabra, mata-cobra, mata-pulgas, matruz, menstrução, mentraz, mentrei, mentrusto, mentruz, pacote, quenopódio, trevo-de-santa-luzia.

Nativa do México e América Central e do Sul, a Erva de Santa Maria no Brasil está presente em praticamente todos os biomas, como Amazônia, Caatinga, Cerrado e Mata Atlântica. O óleo essencial desta planta está incluído na farmacopéia da Espanha, México, Portugal, Argentina, Índia, Itália e Turquia. No Brasil, é uma das 71 plantas medicinais listadas pelo Ministério da Saúde como de interesse ao SUS.

É uma planta insetífuga e em áreas rurais varrem-se as casas com os ramos da planta, sendo também colocada seca sob colchões, lençóis e travesseiros. É uma espécie amplamente utilizada como vermífuga para animais. Suas espigas são comestíveis, usadas como temperos e em guisados e sopas e na Colômbia, as folhas são utilizadas como condimento.





ERVA MOURA

"Erva moura, um santo remédio que é..." (Dona Helia)

Nome científico: *Solanum americanum*

Nomes populares: Maria-pretinha; black mary, em inglês. Conhecida também pelos nomes de erva-moura, maria-preta, aguarágua, aguaráquiá, aguaráquiá-açu, araxixu, caaxixá, carachichu, caraxiocu, caraxixá, caraxixu, erva-de-bicho, erva-mocó, guaraquim, guaraquinha, pimenta-de-cachorro, pimenta-de-galinha, pimenta-de-rato, sué.

Nativa das Américas, encontra-se presente em todas as regiões tropicais e subtropicais, sendo considerada por alguns autores como nativa do Havaí ou pelo menos como uma introdução remota nesse estado norte-americano, provavelmente por meio de povos polinésios. Esta planta ruderal (designação dada em ecologia às comunidades vegetais que se desenvolvem em ambientes fortemente perturbados pela ação humana, como depósitos de entulho e aterros) possui ocorrência desde o sudoeste dos Estados Unidos ao sul do Peru e Paraguai, sendo muito comum no Brasil. É utilizada na medicina tradicional em vários países como Camarões, Quênia, Panamá, Serra Leoa e Tanzânia.

Apesar de possuir bagas comestíveis, com valor medicinal, estas devem ser ingeridas com prudência, pois os seu frutos negros podem facilmente serem confundidos com um amplo conjunto de outras solanáceas, incluindo espécies com muito elevada toxicidade como a beladona.



FUMO

"Essa não é pra você tomar não, essa é pra banho. Não, não é tomar banho. É quando você tem um negócio ... Eu sei que o fumo é bom contra o mal, essas coisas. E você sabe onde tem fumo não dá cobra?" (Dona Hélia)

Nome científico: *Nicotiana tabacum* L.

Nomes populares: Erva-santa e Tabaco

Nativa da América Tropical e Subtropical, foi disseminada pelas grandes navegações portuguesas e é hoje comercialmente cultivada em todo o mundo. Seu uso remonta milhares de anos e foi uma das principais culturas de algumas regiões brasileiras ao longo de vários séculos. Muito popular entre as populações ameríndias, os primeiros a cultivarem esta planta, é utilizada como planta de poder em diversos rituais por praticamente todos os povos originários das Américas. Remédio para "todas as doenças" foi com os indígenas brasileiros, que os colonizadores aprenderam a pulverizar o pó sobre feridas para auxiliar na cicatrização e a fumar para diminuir o tédio das viagens marítimas.

Levada para Portugal, o tabaco foi plantado nos jardins da Infanta D. Maria e passou a ser cultivada pela Farmácia Real em Lisboa. Na França o tabaco prosperou por influência da rainha Catarina de Médici, que tinha como embaixador em Portugal Jean Nicot, quem propagou seu uso (esta influência foi tal que o nome científico do tabaco passou a ser *Nicotiana tabacum*).

Esta planta anual robusta de 2,5 m de altura, pouco ramificada, possui folhas grandes e verdes e flores brancas. Há mais de 60 espécies (*N. rustica*, *N. petunoides*, etc.), entretanto somente a *Nicotiana tabacum* tem interesse, pois é a única que sintetiza o alcalóide nicotina, substância que estimula a síntese da dopamina no cérebro provocando a sensação de prazer e bem estar. As formas de uso comum do tabaco são: fumar ou inalar através de cigarro, charuto, cachimbo, rapé e mascar.

GUACO

"O Guaco pra problema de pulmão. Eu nem uso, mas se uma pessoa precisar usar eu tenho." (Dona Helia)

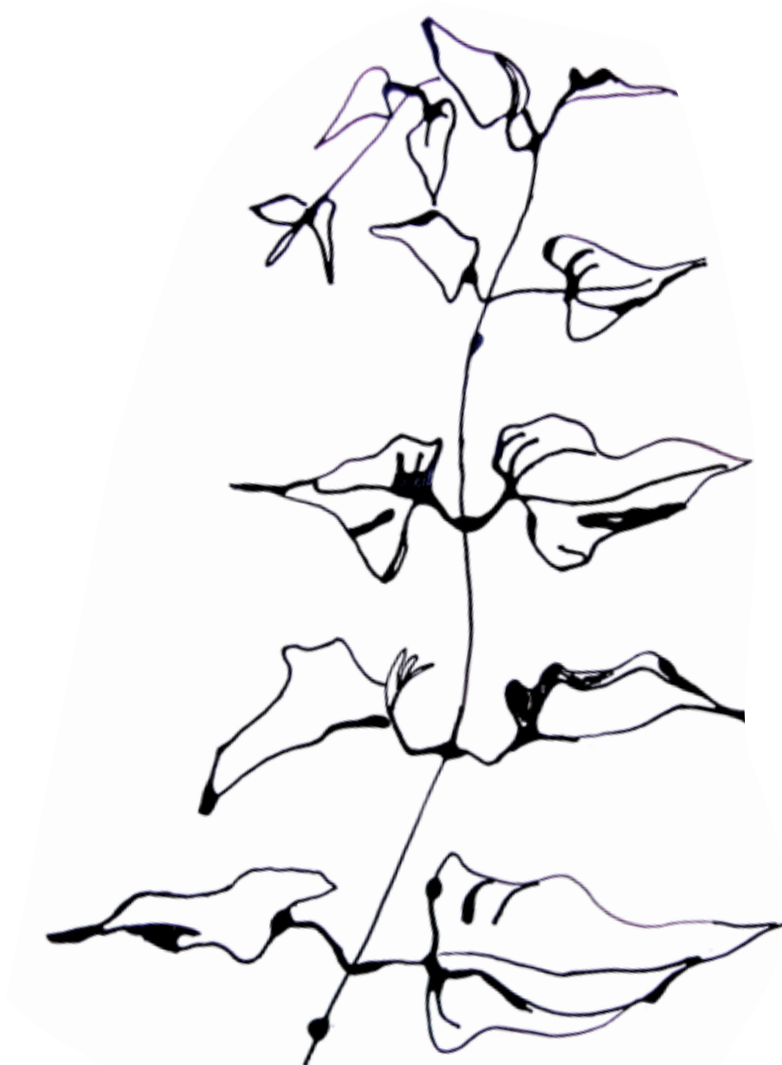
Nome Científico: *Mikania glomerata* Spreng.

Nomes Populares: Erva de Bruxa, guaco-cheiroso, cipó-almecega, cipó-caatinga ou erva-de-cobra, erva-de-serpentes

O Guaco é uma espécie nativa do Brasil presente em todo o território nacional e em maior quantidade no bioma Mata Atlântica. O surgimento natural dessa planta se dá em bordas de rios, matas primárias e planícies suscetíveis à inundação. A colheita se dá normalmente seis meses após o plantio, quando é possível coletar as primeiras folhas.

O uso do guaco como planta medicinal é muito antigo. Em 1870, chegou a ser criado um produto preparado com hastes e folhas da planta - era o *Podeldo de Guaco* que durante décadas foi produzido, comercializado e amplamente utilizado no Brasil contra bronquite, tosse e reumatismo

Velho conhecido dos povos originários do Brasil que o utilizam para combater o veneno de cobra e de outros animais peçonhentos (daí a origem de alguns dos seus nomes populares), aplicado macerado em forma de cataplasma sobre as picadas. Existe também a tradição de utilizar a planta fresca e nova (cujas folhas emanam um aroma intenso e agradável) para manter as cobras afastadas.





CIDREIRA

"Porque tem a cidreira graúda e a melissa que eles falam que é da mesma família. Esses chás era tudo da época do meu pai e da minha mãe." (Dona Idarci)

Nome científico: *Melissa officinalis*

Nomes populares: erva-cidreira verdadeira, cidreira, chá-da-frança, melissa-romana, jacapé, anafa.

Popularmente conhecida como erva-cidreira, é oriunda do Mediterrâneo e Oriente Médio. Da mesma família da menta e do boldo suas folhas são maiores e mais claras que as da hortelã e suas flores são pequenas e esbranquiçadas. É uma erva aromática e por toda sua extensão exala um delicioso perfume. Suas folhas são ovaladas, de bordas serrilhadas, aromáticas e possui flores pequenas de cor creme.

Cultivada no Mediterrâneo há mais de dois mil anos, é uma planta que atrai as abelhas, o que explica a origem do seu nome (melissa em grego significa abelha ou mel). Chamada de Elixir da Vida, de acordo com a medicina chinesa, esta planta fornece equilíbrio ao plexo solar. Seu poder mágico está conectado ao amor, intuição, saúde e harmonia. Atua principalmente no 4º chakra fortalecendo o coração e a expansão dos sentimentos amorosos, promovendo a reconexão do indivíduo com o universo. Também ajuda no caso de perdas, trazendo aceitação para as fases de transição, e nos conflitos do campo amoroso em geral. Na fitoenergética ela ensina a ser doce, saber viver e amar com honestidade em relação aos nossos sentimentos.

MIL FOLHAS

“Mil folhas ou mil rama. Dizem que pra dor não tem remédio igual” (Dona Hélia)

Nome científico: *Achillea millefolium*

Nomes Populares: Mil rama, aquiléia, erva de carpinteiro, atroveran, erva dos carreteiros, erva de cortaduras, milefólio, mil folhada, novalgina, nariz sangrento, erva dos militares, pronto alívio, prazer das damas.

Esta bela planta, com delicadas e pequenas flores claras é originária da Europa e cultivada em quase todo território brasileiro. Segundo a Mitologia Grega, Aquiles foi mergulhado nessa planta – com exceção de seu calcanhar – para fortalecer-se e se tornar um poderoso guerreiro.





MIRRA

“Essa aqui é a mirra, é uma muda que me acompanha. Ela veio de Jacarepaguá pra cá comigo e isso já tem muitos e muitos anos. Mais de 30 anos. E aqui nessa casa ela encontrou um espaço e se espalhou.” (Luiza Borba)

Nome Científico: *Tetradenia riparia*

Nomes Populares: Pluma-de-névoa, Falsa-mirra, Incenso, Pau-de-incenso, Mirra, Limonete, Umuravumba

Esta planta exótica é nativa da África-do-sul e cultivada em diversas partes do mundo em áreas de clima subtropical a temperado. Os povos do tribo Zulu da África do Sul têm muitos usos para esta planta, incluindo dores de estômago, febre de dengue, gripe, diarreia e malária. As inflorescências surgem no inverno, em densas espigas terminais, com flores pequenas, geralmente brancas, mas que podem adquirir tons de rosa ou lilás.

A mirra pode ser encontrada em forma de incenso, óleo e repelente para insetos, também é possível fazer um chá da planta, adicionando um quarto de mirra e um quarto de sal marinho em água fervente. O bochecho da mistura uma vez por dia ajuda a manter a boca livre de bactérias e tonifica o tecido gengival. A inalação do perfume das folhas esmagadas alivia dores de cabeça, porém seu uso não é indicado a mulheres grávidas ou lactantes.

MOQUEQUEIRA

“A moquequeira serve pra frieira, micose e dizem que é uma grande árvore. Eu não vi a grande árvore, eu vi ela assim, pequena. Dizem que é uma madeira excelente pra por fogo pro fogão de lenha” (Luiza Borba)

Nome Científico: *Platycyamus regnellii*

Nomes Populares: Folha de bolo, Camará-de-bilro, cataguá, folha-larga, jacatupé, mangalô, pau-de-bolo, pau-pente, pau-pereira, pereira, pereira-amarela, pereira-vermelha, pereiro, tapiá-mirim.

Nativa do Norte, Nordeste e Sudeste do Brasil esta árvore de grande porte pode chegar a medir até 20 metros de altura. É cultivada para arborização de ruas e parques devido sua durabilidade e perfume. Sua madeira também é comumente utilizada para a produção de móveis e em construções.

Da família das leguminosas possui grandes folhas, flores brancas ou rosadas, cujos frutos são vagens com sementes carnosas, doces e comestíveis. Suas folhas são úteis para levar ao forno bolos e biscoitos como um improvisado tabuleiro de assar.



SABUGUEIRO

"Aí o médico falou comigo: Tem mais alguém pra pegar sarampo? -

Tem

- Você dá sabugueiro.

Aí não precisou farmácia. Pra sarampo não tem outra coisa.

Médico que receitou, ein? Especialista." (Dona Hélia)

Nome Científico: *Sambucus nigra L.*

Nomes Populares: sabugueirinho

Esta espécie arbustiva com distribuição natural na Europa e Norte de África é encontrada hoje em diversas zonas temperadas e subtropicais, incluindo algumas regiões do Brasil. Reza a lenda que de sua madeira foi feita a cruz onde Cristo morreu, isto porque ao espremer o fruto do sabugueiro escorre um suco de cor vermelho-sangue.

Na Europa suas flores e frutos são amplamente utilizados como medicamento, alimento e corante. A drupa, conhecida por sabugo ou baga de sabugueiro, é um fruto comestível utilizado na preparação de doces e bebidas, razão pela qual a espécie é comercialmente cultivada no centro e leste europeu.





SAIÃO

"Isso usa muito pra machucado. Pra esquentar folhinha, pra botar em cima e também tem gente que usa pra gastrite. Quando se machuca a pessoa pega dá uma esquentadinha e põe em cima do machucado e embrulha. Esquenta numa frigideira ou numa chapa de fogão a lenha." (Dona Idarci)

Nome científico: *Kalanchoe brasiliensis* Cambess

Nomes populares: coirama, folha-da-fortuna, folha-da-costa ou orelha-de-monge, folha de oxalá

Planta perene e suculenta, possui haste alta e oca e mede entre 90 e 150 cm de altura. Com folhas verdes e carnudas, decoradas com escalas de vermelho. Também conhecido como folha da fortuna, esta é uma espécie nativa do Brasil da região da Mata Atlântica.

Na tradição da umbanda é conhecida como folhas das águas, ou a principal folha de Oxalá, aquele que traz a concórdia, a calma e a paz sobre a Terra. Costuma-se dizer que "onde bate, faz eco", ou seja, seu efeito terapêutico calmante é duradouro, como um grito que ecoa longe. Indicado para esfriar estados de ânimo agitados e ansiosos que agem sem pensar.

SETE SANGRIAS

Nome Científico: *Cuphea carthagenensis*

Nomes populares: guanxuma-vermelha, erva-de-sangue, pé-de-pinto

Esta planta herbácea que mede entre 20 e 60 cm de altura, possui por característica suas folhas verdes, simples e opostas. Nativa de toda a América do Sul, tem preferência por solos úmidos e arenosos. Considerada uma erva daninha pela facilidade com que se espalha, é muito empregada na medicina popular.

Suas flores pequenas de cor rosa arroxeada florescem o ano todo, tendo seu auge nos meses de junho e julho. É bastante encontrada nos Estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina e Goiás. Embora ainda pouco estudada cientificamente, a literatura etnofarmacológica recomenda seu uso na forma de chá. Tradicionalmente utiliza-se a planta inteira para a fabricação de xarope ou extrato alcoólico e na aplicação de compressas locais.





TANSAGEM

"Faz o chá com as folhas e ou com a raiz, bem limpinha, desintoxicante, expectorante, analgésica, anti inflamatória, antimicrobiana e cicatrizante." (Dona Idarci)

Nome científico: *Plantago major*

Nomes populares: Transagem, tanchagem, língua-de-vaca. Tanchagem, tanchagem-maior, tanchás, tachá, tranchagem, transagem, sete-nervos, tançagem, tanchagem-média, plantagem.

Nativa da Europa é chamada "rei-dos-caminhos", pois não respeitando fronteiras se difundiu por todos os países. Uma antiga lenda diz que uma bela moça se casou com um cavaleiro renomado, que em seguida foi para a batalha. Após o beijo de despedida, o cavaleiro pediu para que ela esperasse seu retorno, e assim o fez, esperando infinitamente, sem que ele nunca retornasse. Assim, depois de tanto esperar, ela foi transformada nessa planta.

Com um tufo de folhas grandes, suas flores são pequenas, branco-amareladas, agrupam-se em espigas de até 40 cm de comprimento. Desenvolve-se mais intensamente em locais abertos, como em solos cultivados e pastagens. A colheita das folhas deve ocorrer nos meses de agosto e março e as sementes separam-se da espiga no fim do verão, quando estão bem maduras.

A espécie *Plantago major* faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse do SUS (RENISUS), relação de espécies vegetais com potencial de avançar nas etapas da cadeia produtiva e de gerar produtos de interesse do Ministério da Saúde do Brasil.



BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, FFM de; CARNEIRO, C. Dal Ré. **Origem e evolução da Serra do Mar**. Revista Brasileira de Geociências. 28(2):135-150 (BDIA/IGGE/GEOLOGIA, visitado em 09/2021), 1998.

BESSA FREIRE, J. R & MALHEIROS, M.F. **Os aldeamentos indígenas do Rio de Janeiro**. Eduerj. Rio de Janeiro, 1997

BORBA, Maria Luiza. **Os Tesouros da Terra, Nossa Gente** – Dona Hilda P. de Aguiar. Ano 1, livreto 2. Lumiar, RJ, 2011.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. (Artigo 216)

CÂNDIDO, G.V. **Projeto 'Fortalecimento da cultura Shanenawa da aldeia Nova Vida', enviado pela aldeia Nova Vida ao Prêmio Culturas Indígenas - Edição Xicão Xukuru, 2008**

CPRN- **Geologia e recursos minerais da folha Nova Friburgo SF.23-Z-B-II, estado do Rio de Janeiro** escala 1:100.000 / Miguel Tupinambá [et al.] ;organizador Luiz Carlos da Silva. – Belo Horizonte, 2012.

FUNDAÇÃO PACARI. **Protocolo comunitário biocultural das raizeiras do Cerrado: direito consuetudinário de praticar a medicina tradicional**. DIAS, Jaqueline Evangelista;LAUREANO, Lourdes Cardozo.Turmalina: Articulação Pacari, 2014.

FURQUIM, L. **Arqueobotânica e mudanças socioeconômicas durante o holoceno médio no sudoeste da Amazônia**, Dissertação (Mestrado em Arqueologia) - Museu de Arqueologia e Etnologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

FURQUIM L.; WATLING J.; SHOCK M.; NEVES E.G. O testemunho da arqueologia sobre a biodiversidade, o manejo florestal e o uso do fogo nos últimos 14.000 anos de história indígena. *In*: CUNHA, Manuela Carneiro da.; MAGALHAES, S. B.; ADAMS, C (Org.). **Povos tradicionais e biodiversidade no Brasil [recurso eletrônico] : contribuições dos povos indígenas, quilombolas e comunidades tradicionais para a biodiversidade, políticas e ameaças**. São Paulo: SBPC, 2021.

IPHAN/MinC. **Inventário nacional de referências culturais: manual de aplicação**. Apresentação de Célia Maria Corsino. Introdução de Antônio Augusto Arantes Neto. – Brasília: Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, 2000.

LISBOA, Edson de Castro; MAYER, Jorge Miguel. **Os crimes da fazenda Ponte de Tábuas: Um estudo sobre a escravidão no século XIX**. Nova Friburgo, Nova Friburgo: Marca, 2008.

Mancuso, E. **Revolução das plantas: um novo modelo para o futuro**. São Paulo. Ubu Editora, 2019

NEVES. E.G. Povos tradicionais e biodiversidade no Brasil. *In*: **Contribuições dos povos indígenas, quilombolas e comunidades tradicionais para a biodiversidade, políticas e ameaças** / *In*: CUNHA, Manuela Carneiro da.; MAGALHAES, S. B.; ADAMS, C (Org.). **Povos tradicionais e biodiversidade no Brasil [recurso eletrônico] : contribuições dos povos indígenas, quilombolas e comunidades tradicionais para a biodiversidade, políticas e ameaças**. São Paulo: SBPC, 2021.

PEREIRA, Walter Luiz Carneiro de Mattos; PESSOA, Thiago Campos. **Silêncios Atlânticos: Sujeitos e lugares praieiros no tráfico ilegal de africanos para o sudeste brasileiro (C.1830 - C.1860)**. Estudos Históricos:Rio de Janeiro, v. 32, n. 66, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/eh/a/4PqFPx7zvr7rmxMFzbv7D3c/?lang=pt#ModalArticles>

RIBEIRO, Palmira Margarida Ribeiro da Costa. **Práticas de cura popular: uso de plantas medicinais e fitoterapia no Ponto de Cultura “Os Tesouros da Terra” e na Rede Fitovida na região serrana de Lumiar/Rio de Janeiro (1970-2010)**.Rio de Janeiro: [s.n.], 2014.

RIVERA CUSICANQUI, Silvia. **Ch’ixinakax utxiwa: una reflexión sobre prácticas y discursos descolonizadores**.Buenos Aires: Tinta Limón, 2010.

SANTOS, Sérgio Romualdo dos. **Nhande kokwe como lugar de sustento do teko**. PPGA/UFPE, 2019.

TUPINAMBÁ, Miguel [et. al]. CPRN - **Geologia e recursos minerais da folha Nova Friburgo SF.23-Z-B-II, estado do Rio de Janeiro**. Org: Luiz Carlos da Silva. Belo Horizonte, 2012

Carneiro da Cunha, M. **Populações tradicionais e a Convenção da Diversidade Biológica**. Estudos Avançados. 1999, v. 13, n. 36, pp. 147-163. 2005.

WAGNER, G.P.; SILVA, L. A. da. **Maritimidade, Haliêutica e Arqueologia dos Sambaquis**- Revista *Tempos Acadêmicos*, Dossiê Arqueologia Pré-Histórica, nº 11, 2013

WIEDMANN, M. **Camboas e currais do Nordeste: A pesca tradicional em contexto etnoarqueológico**. Tese (Doutorado em Arqueologia). Programa de pós graduação em Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

ZANIRATO S.H. & RIBEIRO, W.C. **Conhecimento tradicional e propriedade intelectual nas organizações multilaterais**. Revista Ambiente & Sociedade. Campinas v. X, n. 1, 2007.

DECRETOS

DECRETO Nº 2.519, DE 16 DE MARÇO DE 1998

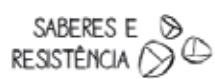
DECRETO Nº 3.551, DE 4 DE AGOSTO DE 2000

DECRETO Nº 8.772, DE 11 DE MAIO DE 2016.

DECRETO Nº 10.087 DE 05 DE NOVEMBRO DE 2019



REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO

Secretaria de
Cultura e Economia
Criativa



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DO
TURISMO

