



A CURA ATRAVÉS DOS CHÁS

Josieli da Silva AVELINO¹
Vanessa Orben PERIN²
Elisa Zappelini VALGAS³
Juliana da Silva MENDES⁴
Sônia Maria Fernandes Vargas PICKLER⁵
Lara das Neves HEERDT⁶
Amanda Mendes DIAS⁷
Suélen Pereira Marciano MENDES⁸
Bianca Claudino NAZÁRIO⁹

RESUMO: O projeto Voltando ao passado: “A cura através dos chás” surgiu a partir dos estudos que realizamos sobre o Hino do Município de Gravatal no qual buscamos resgatar a cultura do município em todos os aspectos. A partir daí as bolsistas do PIBID, juntamente com o Grupo Ecológico Guardiões Ambientais, existente em nossa escola desde 2006, resolveram resgatar a cultura dos chás. Deste modo, foi feita uma coleta de receitas das ervas e dos chás mais utilizados na comunidade e com estas informações confeccionamos o livro: “A cura através dos Chás”. A partir desta atividade passamos a confeccionar uma horta de ervas medicinais em forma de mandala. As mudas já estão em fase de crescimento. Brevemente estaremos utilizando as ervas e preparando os chás para funcionários e alunos diminuindo o uso de medicamentos alopáticos, e inserindo assim, na escola, esse hábito tão cultivado por nossos antepassados.

PALAVRAS-CHAVE: Ervas Medicinais; Mandala; Comunidade Escolar.

1. Introdução

O cultivo de plantas medicinais é um hábito muito utilizado na espécie humana, desde os indígenas. As mesmas eram e ainda são utilizadas como um método terapêutico. Segundo Garutti e Pinheiro (2011, p. 1) “[...] planta medicinal é uma planta que contém substâncias

¹ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

² Acadêmica do Curso de Letras da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

³ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

⁴ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

⁵ Supervisora do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência. Na E.E.F. Geraldina Maria Tavares.

⁶ Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

⁷ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

⁸ Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.

⁹ Acadêmica do Curso de Matemática da Universidade do Sul de Santa Catarina e Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência.



bioativas como propriedades terapêuticas profiláticas ou paliativas. [...]”. As plantas medicinais foram sendo substituídas, com o passar do tempo, por medicamentos alopáticos que podem ser usados também como tratamento de doenças, mas que trazem mais efeitos colaterais.

Pensando nisso, surgiu a ideia de criarmos o projeto Voltando ao Passado: “A cura através dos chás” com o objetivo de conscientizar a comunidade escolar sobre importância do uso das ervas medicinais; resgatar essa cultura popular tão utilizada em tempos passados; valorizar o meio ambiente, já que muitas destas plantas nascem e se desenvolvem aleatoriamente em meio às matas e propor pequenas mudanças ao longo desse processo educativo, trabalhando assim a área cognitiva das crianças, de forma que o aprendizado seja ampliado e levado para além da escola.

Como embasamento para a execução do projeto foi realizada uma pesquisa com os alunos do 1º ao 5º ano e seus familiares para a coleta de dados.

Após a coleta de dados, foi confeccionado um livro de receitas de chás e construído um gráfico para obtermos os índices das pessoas da comunidade escolar que utilizavam as ervas medicinais.

O projeto contou também com a construção de uma horta de ervas medicinais em formato de mandala, com a qual os alunos tiveram a oportunidade de realizar o plantio, praticar o manejo e o cuidado com as mesmas, conhecer as vantagens desta horta no meio escolar e levar para suas casas o conhecimento adquirido.

De acordo com Vecchi (2008): a mandala está ligada ao Tantrismo, uma forma de pensar que nos ensina a conviver em harmonia, com respeito e reverência por todas as formas criadas e transcendentais, e busca prazer sensorial puro (Para os puros, todas as coisas são puras. Bíblia Sagrada) onde nossos sentidos são estimulados pela contemplação a apreciar a criação em todas as suas formas. A mandala representa esse pensamento. Assim, as mandalas são símbolos da harmonia que existe no universo.

Com a implantação desta horta de ervas medicinais no âmbito escolar, os alunos têm a oportunidade de usufruir da mesma, assim como todos os funcionários da escola, além de adquirir mais conhecimento em relação a sua importância. Devido a sua magnitude decidimos elaborar este trabalho, conscientizando os alunos e toda a comunidade escolar a voltar a utilizar as ervas medicinais, haja vista ser um hábito muito cultivado pelos nossos antepassados.

2. Metodologia

Considerando os procedimentos técnicos que serão adotados para análise dos dados, define-se como qualitativa e quantitativa, pois tem como enfoque analisar as percepções dos sujeitos pesquisados diante do problema de pesquisa, focada na mensuração de fenômenos, envolvendo a coleta e análise de dados numéricos trabalhados estatisticamente.

Os métodos qualitativos são apropriados quando o fenômeno em estudo é complexo, de natureza social e não tende a quantificação. Normalmente, são usados quando o entendimento do contexto social e cultural é um elemento importante para a pesquisa. Para aprender métodos qualitativos é preciso aprender a observar, registrar e analisar interações reais entre pessoas, e entre pessoas e sistemas. [Liebscher, 1998 apud Dias, 2000].

O objetivo da pesquisa qualitativa é o de conhecer as percepções da população e amostra utilizada para a investigação, que se caracterizam por uma amostra dos indivíduos investigados.

A pesquisa foi realizada na Escola de Ensino Fundamental Geraldina Maria Tavares, localizada no município de Gravatal, possuindo como população e amostra os alunos de 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental e seus familiares. Aplicando-se como instrumento para a



coleta de dados um questionário com sete (7) perguntas fechadas. Segundo Rauen (2002, p.126)

O questionário consiste numa lista de indagações escritas que devem ser respondidas pelo informante, igualmente por escrito. A grande vantagem do questionário é a possibilidade de se indagar muitas pessoas.

Para tanto o uso de questionário como objeto auxiliador para a realização de pesquisa, incide em uma forma objetiva limitada com o propósito de facilitar a coleta de dados. Para Rauen (2002, p.127-128), um questionário é constituído por três partes: cabeçalho, questões de caracterização dos informantes [dados de identificação] e corpo das questões.

Com os resultados coletados através do questionário iniciou-se as tabulações dos dados, afim de elaborar os gráficos para a socialização das respostas obtidas.

2.1 Intervenções realizadas com os alunos

As intervenções aconteceram com a presença de todas as acadêmicas de forma interdisciplinar, através da realização de palestras e aulas de leitura com atividades complementares referentes ao tema. De acordo com os Parâmetros curriculares nacionais (2000):

A interdisciplinaridade deve ir além da mera justaposição de disciplinas e ao mesmo tempo evitar a diluição das mesmas em generalidades. De fato, será principalmente na possibilidade de relacionar as disciplinas em atividades ou projetos de estudos, pesquisas e ação, que a interdisciplinaridade poderá ser uma prática pedagógica e didática adequada aos objetivos de ensino.

As aulas de leitura proporcionam, além do incentivo o prazer pela mesma, e neste sentido, servem também como subsídios complementares, aproximando assim os educandos ao conceito e a importância da utilização das ervas medicinais para substituir os medicamentos alopáticos.

Estas intervenções foram realizadas de maneiras diversificadas. Primeiramente realizamos uma palestra para os alunos de 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental I sobre o tema “Mandala”, abordando o conceito, a importância e o objetivo de confeccionarmos a horta desta forma; após isto, as bolsistas da área de Letras e Pedagogia trabalharam com o grupo “Guardiões Ambientais” composto por alunos do Ensino Fundamental II um livro intitulado “Jardinagem e Ervas Medicinais para Crianças”, de autoria de Ana Maria Dourado e Lucinda Vieira; em seguida realizamos algumas atividades, tais como uma produção textual acerca do livro citado acima, enviamos para casa um outro questionário com o intuito de coletar informações e receitas de chás.

Com as informações coletadas, foi elaborado um livro de receitas dos chás mais utilizados pela comunidade escolar. Enquanto as informações coletadas estavam sendo compiladas, realizamos um concurso de desenhos para a escolha da capa do livro. Escolhida a capa, elaboramos o livro intitulado “A cura através dos chás” que será distribuído para as escolas do município de Gravatal e para as escolas participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID da região do município de Tubarão. Feito isto, lançamos o livro em uma socialização para toda a comunidade escolar.

Com o auxílio das bolsistas de Matemática e Biologia, iniciou-se a medição do espaço onde seria construída a horta.



Um dos objetivos do Grupo Ecológico “Guardiões Ambientais” é trabalhar com a conscientização ambiental em toda a escola. Deste modo, os canteiros foram divididos com garrafas pet, trazidas por todos os alunos da Escola, criando assim uma horta em forma de mandala.

Feita a medição e a divisão, recolhemos as mudas de chás trazidas pelos alunos, iniciando assim o plantio.

No momento, as mudas estão em fase de crescimento. Posteriormente estaremos utilizando os chás para suprir as necessidades dos discentes e docentes da escola, cujo objetivo é fazer com que diminua o atual hábito de compra e consumo de medicamentos alopáticos.

Para ampliação do projeto na escola, utilizamos as aulas de leitura em turmas de 1º ao 5º ano com atividades e produção textual referentes ao tema do projeto.

Na abertura destas aulas levamos os alunos para a apresentação da horta, tendo como objetivos explicar o processo de plantio, identificar e conhecer a função de cada erva medicinal. Ademais, conscientizar cada criança da importância dos cuidados e da preservação que deve-se ter com a horta.

Após esta apresentação abordamos o tema do projeto nas aulas de leitura, exemplificando o processo de plantio com a história intitulada “A Sementinha”. Como atividade complementar, cada aluno elaborou seu próprio *livrinho* a partir das imagens do livro lido. Logo após esta atividade realizamos uma pequena socialização para toda a Escola.

Além destas ações realizamos várias outras, tais como: Leitura do livro “João e o Pé do feijão”, em que cada criança plantou seu *pé de feijão*, acompanhando assim o seu desenvolvimento; leitura do livrinho “A Árvore Generosa”; “Sementinha Milagrosa”; “Jardinagem e Ervas Medicinais para Crianças”, como embasamento para a aula seguinte em que foi confeccionado, juntamente com os alunos um Espantalho com materiais recicláveis para ser colocado na horta.

Outro livro trabalhado nas aulas de leitura foi “Chá das Dez” com autoria de Celso Sisto, no qual trabalhamos a interdisciplinaridade de Matemática e Língua Portuguesa em consonância com o projeto. Como atividade complementar levamos os alunos para a cozinha da Escola e preparamos os chás com ervas da nossa horta para degustação.

Trabalhamos também um poema da autora Evelyn Chen, anexo C, que abordava o tema chás, o qual induzia-nos a ler e ao mesmo tempo utilizar as Ervas Medicinais. Este poema foi colocado no centro da horta e utilizado nas aulas de leitura como incentivo para criação de novos poemas.

Para que toda a escola e posteriormente toda a comunidade escolar tomasse conhecimento do trabalho desenvolvido pelas bolsitas do PIBID e pelo Grupo Ecológico “Guardiões Ambientais”, realizamos uma palestra expondo todas as atividades desenvolvidas na escola a respeito deste tema, bem como destacamos sua devida importância.

Deste modo, todos alunos do 1º ao 5º ano e os integrantes do Grupo Ecológico “Guardiões Ambientais” tiveram participação ativa no desenvolvimento deste projeto, demonstrando sempre interesse e adquirindo conhecimento, sendo assim repassado a toda comunidade escolar.

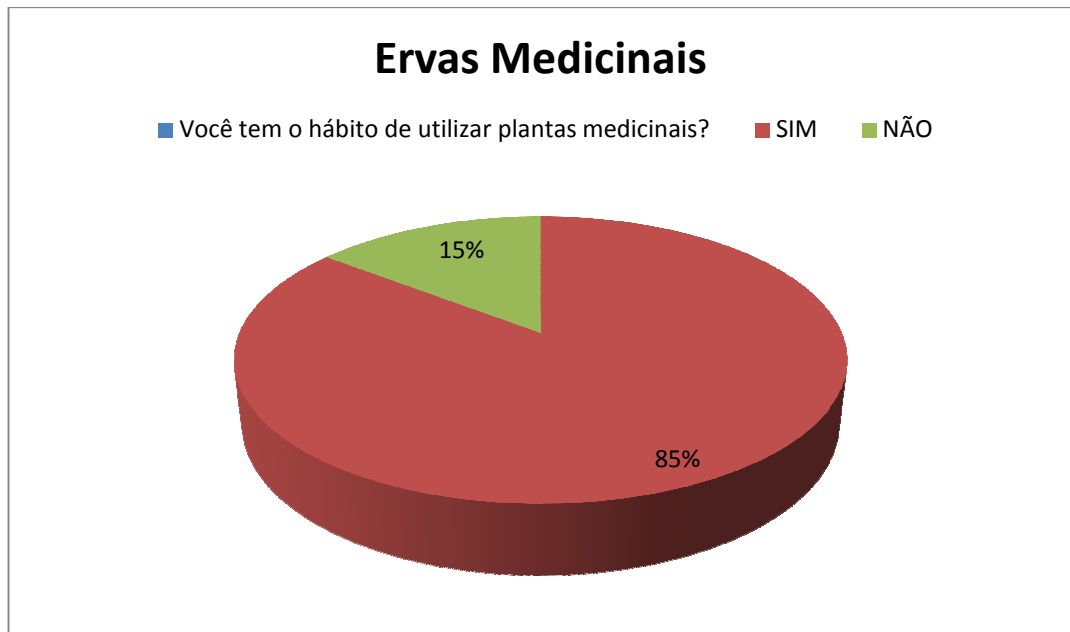
Análise dos gráficos

Nossa pesquisa sobre a utilização e consumo das Ervas Medicinais foi feita com os alunos e com os familiares dos alunos da Escola de Ensino Fundamental Geraldina Maria Tavares, e foi realizada por meio de coleta de dados através de um questionário com sete (7) perguntas fechadas. Através dessas perguntas os dados foram tabulados e com eles trabalhamos na construção de gráficos para mostrar os resultados obtidos na pesquisa.



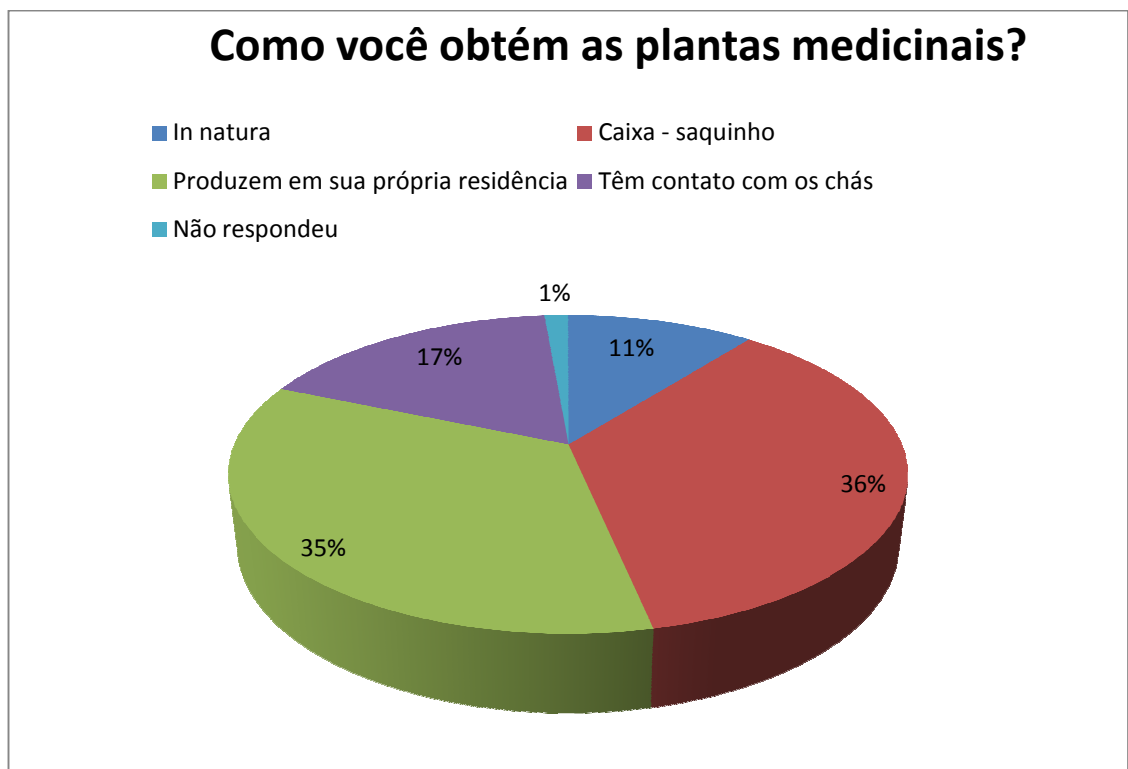
A seguir temos o Gráfico 1:

A primeira questão inquiria saber se os entrevistados possuíam o hábito de utilizar plantas medicinais.



Então, de acordo com os dados obtidos no gráfico 1, das 57 pessoas que responderam ao questionário sobre os chás, 85% utilizam as Ervas Medicinais e 15% não as utilizam.

A segunda questão perguntava: “Como você obtém as plantas medicinais?”
Tabulados os dados, obtivemos o gráfico 2 que está logo abaixo.

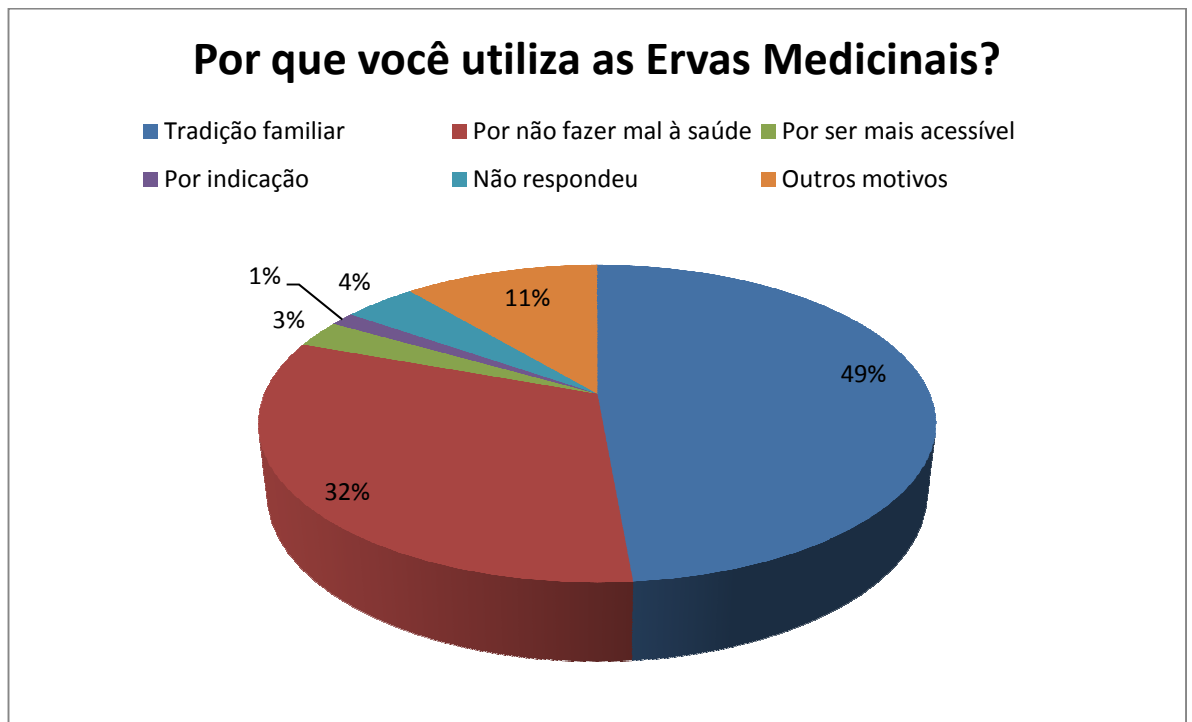




De acordo com o gráfico 2, 36% consomem as Ervas Medicinais compradas em saquinho; 35% produzem em casa; 17% têm contato com os chás e os utilizam porque ganharam de outras pessoas; 11% compram (in natura), e 1% não respondeu a esta pergunta.

Na questão de número 3, perguntava por que as pessoas entrevistadas optavam por utilizar as Ervas Medicinais. De acordo com FRANCO (1998, p. 15)

Desde 1978, a Organização Mundial de Saúde, órgão ligado a ONU, tem incentivado entidades de saúde, a se organizarem e fazerem uma avaliação dos métodos naturais, principalmente da fitoterapia, pois entende que este é um método de cura ideal, que está ao alcance de toda a população, desde os mais simples, aos que vivem nas zonas rurais e os que estão na periferia das metrópoles com rendas pequenas e médias, e até aqueles que têm culturas e posses econômicas e que estão preocupados com a grande quantidade de produtos químicos, sintéticos, usados nas formulações de medicamentos e sabem que na maioria das vezes traz sérias consequências para a saúde.



Portanto no gráfico 3, conclui-se que 49% utiliza por tradição familiar, ou seja, algo repassado de geração em geração; 32% por não fazer mal à saúde já que são naturais; 3% por ser mais acessível; 1% por indicação; 11% por outros motivos e 4% não responderam a esta pergunta.

A questão 4 inquiria saber se eram observados resultados (cura ou alívio) após o uso das plantas medicinais.



Você observa cura ou alívio após o uso das Ervas Medicinais?

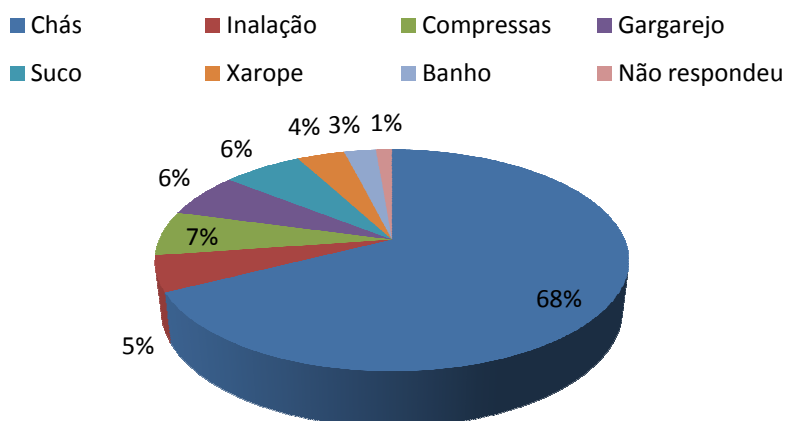


A partir do gráfico, pudemos perceber que 96% das pessoas entrevistadas observam um resultado positivo após a utilização das Ervas; 2% não acharam resultados positivos e 2% não responderam à pergunta. Segundo BALBACH (p. 30, 34):

A ciência fitoterápica (cura pelas plantas) também tem feito progresso. Antigamente se sabia que certas ervas serviam para certas doenças, mas não se sabia por quê. Hoje se explicam os efeitos pelas causas. [...] O êxito na cura pelas plantas depende de seu uso prolongado e persistente. O doente que for constante no tratamento, contanto que sua doença não seja reconhecidamente incurável, obterá os resultados almejados. O que às vezes deixa de trazer o êxito esperado no tratamento por meio de ervas, é que o paciente, quando já se sente melhor, abandona o tratamento antes de alcançar uma cura radical. Por isso, repetimos que o segredo da cura reside no uso perseverante no uso prolongado das plantas medicinais.

A quinta questão questionava: “De que maneira você utiliza as plantas medicinais?”

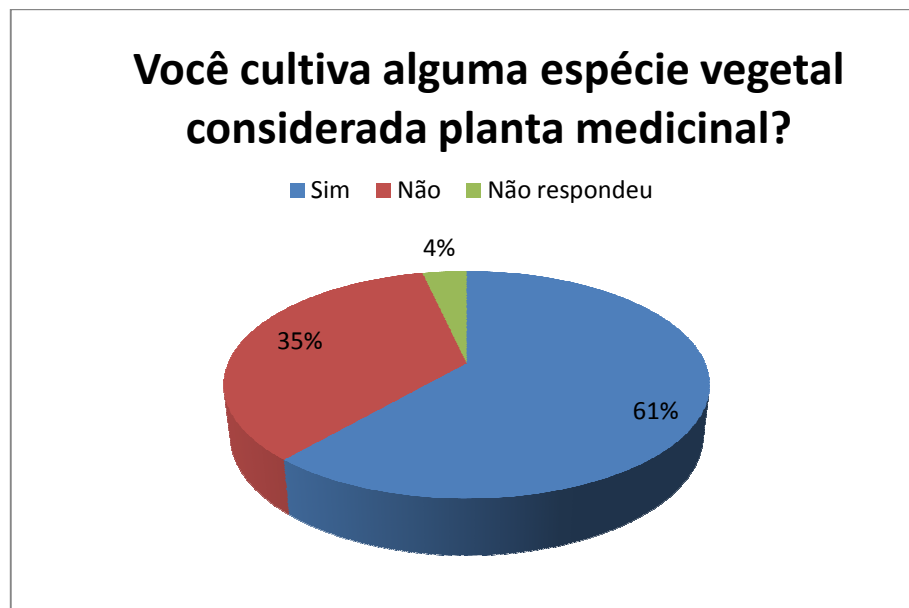
De que maneira você utiliza as Ervas Medicinais?





Em relação ao gráfico 5 constatamos que 68% utilizam chás; 7% em forma de compressas; 6% como gargarejo e suco; 5% por inalação; 4% como xarope; 3% no banho e 1% não respondeu a esta pergunta.

A questão de número 6, indagava: “Você cultiva alguma espécie vegetal considerada planta medicinal?”



Conforme o gráfico acima, deduziu-se que 61% da população entrevistada cultiva planta medicinal; 35% não cultiva e 4% não respondeu.

Finalmente a sétima questão buscava saber como as pessoas entrevistadas faziam a propagação dessas plantas.





De acordo com os resultados obtidos no gráfico 7, percebeu-se que 61% das pessoas que responderam ao questionário fazem a propagação das plantas através de mudas; 10% através de sementes; 3% por meio de estaque e 26% não responderam.

3. Considerações finais

Este projeto é de grande relevância social para a nossa escola, pois após o desenvolvimento do mesmo, espera-se que alunos, funcionários e toda a comunidade escolar passem a utilizar mais as ervas medicinais ao invés de consumir medicamentos em demasia, já que as ervas cultivadas nessa horta são totalmente sadias e estritamente livres de quaisquer tipos de agrotóxicos. Além do que, as pessoas que as utilizarem terão o alívio das dores ou até mesmo a cura por um custo mais baixo.

Para que tenhamos estes resultados, passamos todos estes conhecimentos em forma de palestras, aulas de leitura, participação dos alunos em diversas atividades para que os mesmos levassem estas informações para além do ambiente escolar. Percebeu-se assim, que estas atividades e palestras instigaram a curiosidade dos alunos e os mantiveram interessados na realização das ações de resgate histórico e de conscientização para a importância da utilização dos chás como tratamento homeopático.

Nosso intuito é que todos os alunos possuam em suas casas, sua horta de ervas medicinais e passem a valorizar ainda mais o saber tradicional, este que é transmitido pelas gerações passadas.

Referências

BALBACH, Alfons. As plantas curam. São Paulo. Ed. Vida Plena.

DIAS, Cláudia. **Pesquisa qualitativa:** características gerais e referências. Disponível em: <<http://www.reocities.com/claudiaad/qualitativa.pdf>>. Acesso em: 25 jun. 2013.

DOURADO, Ana Maria; VIEIRA, Lucinda. Jardinagem e Ervas Medicinais para Crianças. São Paulo: Meca, 1996.

FRANCO, Lelington Lobo. **As sensacionais 50 plantas medicinais:** Campeãs de poder curativo. 3. ed. Curitiba: O Naturista, 1998. 231 p.

PARÂMETROS Curriculares Nacionais: Interdisciplinaridade. Disponível em: <<http://citacoesacademicas.blogspot.com.br/2011/08/interdisciplinaridade-parametros.html>>. Acesso em: 19 jun. 2013.

RAUEN, Fábio José. Roteiros de investigação científica. Tubarão. Editora UNISUL, 2002.

_____, Fábio José. Elementos de iniciação à pesquisa. Rio do Sul: Nova Era, 1999.

SIGNIFICADO de mandala: Significados.com.br. Disponível em: <<http://www.significados.com.br/mandala/>>. Acesso em: 24 jun. 2013.

TUA saúde: Plantas medicinais. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/plantas-medicinais/>>. Acesso em: 24 jun. 2013.

SANTOS, Antonio Raimundo dos. Metodologia científica: a construção do conhecimento. 6.ed. Rio de Janeiro:DP&A, 2006.



VECCHI, Stela. **Feng Shui Lógico**. Disponível em:

<<http://blog.fengshuilogico.com/2008/08/19/mandalas-e-o-feng-shui-logico/>>. Acesso em: 15 jun. 2013.

VIVA SAÚDE: O segredo das ervas medicinais. São Paulo: Escala, v. 99, n. 08, 25 jul. 2011.

ANEXOS

ANEXO A – QUESTIONÁRIO I

Você tem o hábito de utilizar plantas medicinais?

SIM NÃO

Como você obtém as plantas medicinais?

Compra [in natura] compra caixa [saquinho]

Produz Ganha

Qual motivo que leva você a utilizar as plantas medicinais?

tradição familiar Por não fazer mal a saúde

Por ser mais barato Por indicação Outros

Você observa resultados (cura ou alívio) após o uso das plantas medicinais?

SIM NÃO

De que forma você utiliza as plantas medicinais?

Chás Inalação Compressas Gargarejo Suco

Xarope Banho Outras

Cultiva alguma espécie vegetal considerada planta medicinal?

SIM NÃO

Como fez a propagação (Muda)?

Semente Estaque Mudas Não respondeu

ANEXO B – QUESTIONÁRIO II

ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL GERALDINA MARIA TAVARES

ALUNO: _____ SÉRIE _____

RESPONSÁVEIS: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO A DOCÊNCIA (PIBID) e a Professora Sônia M^a F. V. Pickler

Projeto Mandala de Erva Medicinais

O Grupo Ecológico Guardiões Ambientais estará participando do projeto mencionado, onde estes através da Professora Sônia M^a F.V. Pickler juntamente com as Bolsistas do PIBID, se dedicarão na construção de uma HORTA DE ERVAS MEDICINAIS, com o formato de uma MANDALA. Estes estarão pesquisando, interpretando, estudando e principalmente contribuindo pra um resgate cultural de nossos antepassados, que é a utilização de chás na cura e prevenção de doenças.



Contamos com sua colaboração e ajuda respondendo o questionário abaixo.

QUESTINÁRIO

Nome do entrevistado: _____ Idade: _____

Onde mora: _____

- 1) Você consome chás? () Sim () Não
- 2) Qual a importância dos chás para você?

_____ 3)

Quais os tipos de chás que você mais utiliza? (Dê os nomes)

- 4) Que tipos de chás você tem em casa?

- 5) Se você tem chás em casa, você doaria algumas mudas para este projeto da escola?
() Sim () Não

- 6) Você conhece alguma receita de chá? Se sim, você poderia nos passar?

AGRADECEMOS SUA COLABORAÇÃO.



ANEXO C – POEMA DE EVELYN CHEN

O chá é para leitores insaciáveis
Que sempre querem mais e mais
Também é para quem nunca leu
E pode criar um hábito voraz

Nesse chá você pode ser tão sensível
Pegar um livro para ler e chorar
Pode sonhar e cair na fantasia
Abrir seu coração, pensar e comentar

Com o chá você pode tirar dúvida
Se deveria comprar um livro ou não
Também é para quem compra direto
Depois chora com a fatura do cartão

No chá você conversa com pessoas
Que nunca viu e provavelmente nunca verá
Mas que te falam várias coisas
Que você nunca pensou, e não esquecerá.

(Evelyn Chen)



**ANEXO D – NOSSO LIVRO DE RECEITAS DE CHÁS
E.E.F. GERALDINA MARIA TAVARES
A CURA ATRAVÉS DOS CHÁS 2012/2013**

Membros do Grupo Ecológico “Guardiões Ambientais – Patrulha Gravatá” e bolsistas do PIBID que contribuíram na pesquisa dos chás para a confecção deste livro.

ALUNOS

ALÍCIA TEIXEIRA BONATO
ALISSON DE MEDEIROS CARDOSO
ANA CAROLINE P. GUIMARÃES
ANA CLARA FERNANDES PEREIRA
ANA JULIA DA SILVA MACHADO
ANA PAULA JACINTO DELFINO
DAVI PEREIRA BERTO
DEBORAH DE SOUZA
DIEGO MACIEL FAGUNDES
EMELYN SOUZA RODRIGUES
ESTER RODRIGUES ANSELMO
EVERTON DOS SANTOS DE FREITAS
FERNANDA BALLMAN PACHECO
FERNANDA DA SILVA ABREU
FERNANDO ALVES DE SOUZA
HÉLCIA ANTUNES DA SILVA PETERS
HELOISA MEDEIROS DA SILVA
IGOR MENDES ANACLETO
INDIANARA ALVES RODRIGUES
IONI SABINA MORAES IUNG
ISADORA ZAPPELINI VALGAS
JAINARA LUNARDI
JAMMYLE DE MELLO CORRÊA
JEAN LUIZ DA CONCEIÇÃO
JENIFER SCHMITZ
JHENIFER BAPTISTA VICENTE
KELVIM MEDEIROS R. DA SILVA
KESSY MEDEIROS R. DA SILVA
KESSYA DA SILVA LORETO
LETICIA SANTOS GUIMARÃES
LUCAS FERNANDES BERTO
MARIELLI MARTINS ANDRÉ
NAYARA FERNANDES BATISTA
RAIANI BEZA VARGAS
REGINALDO MACHADO NASCIMENTO
THIAGO DA CONCEIÇÃO DA SILVA
VAGNER MACHADO MARTINELI
VALDIR D. RODRIGUES
VINICIUS MATIAS
VITOR SILVA MARIA

SUPERVISORA:

SÔNIA M^a FERNANDES VARGAS PICKLER
ASSINATURAS DOS INTEGRANTES DO GRUPO ECOLÓGICO
“GUARDIÕES AMBIENTAIS”



AGRADECIMENTOS

À Direção da Escola pelo apoio, a todos os professores, funcionários, pais e comunidade que destinaram parte de seu precioso tempo para colaborar no desenvolvimento e realização desta obra. A todos os alunos do Grupo Ecológico “Guardiões Ambientais” e as bolsistas do PIBID que elaboraram e se empenharam na busca de informações que contribuíram para o êxito desta produção, o nosso eterno agradecimento e gratidão.

APRESENTAÇÃO

A ideia de escrever este livro surgiu a partir do Projeto “Hinos contam histórias e ensinam valores”, desenvolvido pela escola, que tem como objetivo trabalhar o Hino de Gravatal em vários aspectos, buscando assim resgatar a história do nosso município tão rico em cultura e tradições.

A utilização das plantas medicinais é um dos mais antigos recursos empregados para o tratamento das enfermidades humanas e muito já se conhece a respeito de seu uso por parte da sabedoria popular. Tem um significado forte e verdadeiro para aqueles que a usam. As plantas medicinais desenvolvem a possibilidade de uma relação pessoal e humana de cura e são benéficas ao nosso organismo pelo fato de serem naturais. É uma forma de baixo custo e fácil acesso.

Nesse contexto, durante a realização do projeto de pesquisa, os alunos, membros do Grupo Ecológico Guardiões Ambientais foram motivados para a escrita deste livro.

Inicialmente entrevistaram seus pais e/ou responsáveis e trouxeram-nos algumas receitas de chás e como utilizar algumas ervas medicinais para o alívio das dores e a cura de doenças. Após todas estas ações partimos para a construção de uma horta de ervas medicinais nas proximidades da Escola com o objetivo de verificar a importância e o uso de remédios caseiros; produzir remédios caseiros e chás; sensibilizar o contato com a terra e as plantas; reduzir o custo/benefício no orçamento familiar; melhorar a qualidade de vida e saúde; conhecer a composição química (princípios ativos) das plantas medicinais.

Esperamos que, com a leitura deste, a comunidade escolar cultive uma horta de ervas medicinais, para que possamos inserir esse hábito tão cultivado por nossos antepassados.

CHÁS SISTEMA DIGESTIVO: ESTÔMAGO

Alecrim-de-jardim, alfavaca, boldo, camomila, carqueja, mil-homens, bardana, losna, sálvia, cavalinha, cardo-santo, calêndula, confrei, espinheira-santa, ipê-roxo, tanchagem, poejo, azevinho, canela, pimenta-do-reino, alfafa, salsa, agrião, limão, sabugueiro, acelga, beldroega, cabola, cenoura, couve, espinafre, repolho, tomate, hortelã, cravo e batata, cordão-de-são-francisco, noz-moscada, erva doce, jurubeba, marcela, carvão, anis, germão da flor roxa e mamão.

Macetar a losna, esfregar na mão, espremer o sumo e colocar em um copo de água e tomar.

Fazer o chá de cordão-de-são-francisco e tomar à vontade.

Ralar a noz-moscada e pôr 1 colher numa xícara, abafar com água fervente. Tomar três vezes por dia.

Pegar oito folhas de boldo, lavar bem, macetar num pilãozinho e colocar água fria. Esperar um pouco e tomar sem açúcar.



Bater no liquidificador ou mastigar bem, tipo salada, 4 folhas de couve lavadas e tomar 1 copo de manhã, em jejum.

Comer bastante agrião em salada ou tomar o suco.

A cataplasma de barro sobre o ventre deve ser feita diariamente, sem falhar um dia, até ficar bom, pelo menos 3h por dia.

LAXATIVOS

3 figos maduros, deixar de molho algumas horas e tomar o caldo.

Lavar bem a moela de uma galinha (caipira), secar ao sol e moer, até ficar um pó bem fino. Tomar uma colher (café), 1 vez ao dia. Colocar o pó na boca e engolir com leite ou algum líquido.

CÓLICAS DOS INTESTINOS OU DOR DE BARRIGA

Elimina vermes, se tiver; aplique cataplasma de barro, batata ralada, ou linhaça sobre a barriga durante 1 hora.

CHÁ DIGESTIVO

1 punhado de camomila

1 punhado de coentro

1 punhado de hortelã

1 copo de água

Ferva todos os ingredientes por 15 minutos. Coe e tome uma xícara (chá) após as refeições.

CHÁ CONTRA NÁUSEA

1 punhado de cravo-da-índia

1 punhado de canela

2 copos de água

Ferva todos os ingredientes por 15 minutos. Coe e tome uma xícara (café) de 2 em 2 horas, até melhorar.

CHÁ PARA DIARREIA E VÔMITO

25 a 50 g de alcega

1 litro de água

Tomar frio, 3 vezes ao dia.

VERMES E INFECÇÕES NO INTESTINO

Erva Santa Maria

Fazer o chá.

CHÁ DE 7 ERVAS



(Diurético, digestivo e emagrecedor)

100 g de gervão

100 g de hortelã

100 g de melissa

100 g de camomila

100 g de erva- doce

100 g de boldo

100g de capim – limão

Coloque estas ervas secas em frasco de vidro com tampa. Guarde-o em um local fresco e reservado. Coloque 1 litro de água filtrada para ferver e, segundos antes de iniciar a fervura, desligue. Corte 1 limão em rodela. Acrescente a esta água fervente o limão fatiado e 1 colher (sopa) das 7 ervas. Desligue e tampe. Deixe em infusão por 10 minutos e coe. Tome este chá ao longo do dia.

PARA EMAGRECER

Malvão do mato

Ferver o chá e consumir.

PRISÃO DE VENTRE

Tomar meio copo de água morna com 1 colher (sopa) de farelo de trigo integral, ou misturado na sopa ou outro alimento líquido.

Tomar 1 colher (sopa) de azeite de oliva à noite, ao deitar.

Tomar 20 gotas de limão, durante 30 dias seguidos.

Tomar uma xícara de água com 1 colher de linhaça, 5 ameixas pretas sem açúcar, deixar de molho à noite, e tomar em jejum, diversos dias.

Tomar sucos de cenoura, almeirão, limão. É aconselhável também leite de coco, como também suco de dois limões, dentes de alho, bater no liquidificador, tomar 1 colher (chá) em jejum.

Para corrigir a prisão de ventre, comer muitas folhas verdes cruas, tomar água de gole em gole, pode ser com mel (1 colher de mel para um copo de água).

Mastigar bem os alimentos, evitar os estimulantes: chocolate, café, doce e chimarrão.

Cozinhar 25g de folhas de acelga em um litro de água, 40g de couve, alface ou chicória em um litro de água, tomar 1 xícara, alternadamente.

Amassar dois dentes de alho numa colher de óleo de oliva, ingerir aos poucos.

GRIPE E RESFRIADO

GRIPE

Cana-cidreira

Ovos

Açúcar

Canela

Água

Fazer uma gemada, colocar chá quente de cana cidreira e um pouco de canela.

GRIPE E DOR DE GARGANTA

Pariparova



Para infecção de garganta e gripe tomar o chá de PARIPAROVA.

TOSSE

Folha de Eucalipto
Açúcar
Água

Colocar as folhas de eucalipto para ferver em um pouco de água com açúcar. Mexer bastante. Tomar 3 vezes ao dia até melhorar.

CHÁ PARA NARINAS ENTUPIDAS

10 folhas de eucalipto
1 litro de água

Ferva os ingredientes por 5 minutos em uma panela tampada. Acrescente 2 colheres de álcool, após retirar a panela do fogo. Deixe destampada no seu quarto o mais próximo possível de sua cama.

CHÁ PARA GRIPE

3 flores de bananeira prata
3 cachos de erva-doce
1 folha de hortelã
1 dente de alho
1 cravo-do-reino
1 canela
1 pimenta
Açúcar mascavo

Ferver todos os ingredientes, e tomar 3 colheres ao dia.

APARELHO RESPIRATÓRIO

BRONQUITE, ASMA E PULMÃO

Europa
Água quente
Se a planta for verde despeje água quente.
Se a planta for seca, ferver.
Tomar o chá quente e não sair no frio.

CHÁ PARA SINUSITE

1 colher de sal grosso
1 cebola ralada
4 galhos de alecrim
1 copo de água



Ferver os ingredientes e inspirar o chá pelo nariz.

CHÁ CONTRA RONQUIDÃO

1 pedaço de gengibre ralado

Casca de romã

Malva

Confrei

Ferver e coar. Deixar esfriar. Fazer gargarejos várias vezes ao dia

CHÁ PARA ALÍVIO DA BRONQUITE

1 punhado de manjeriço (folhas e flores)

Prepare o chá por infusão e tome 3 vezes ao dia.

SISTEMA NERVOSO

CHÁ CALMANTE

1 ½ xícaras de chá de água

1 colher (chá) de camomila seca

1 colher (chá) de melissa seca

1 maracujá

Quando a água começar a ferver, retire do fogo e acrescente a camomila e a melissa. Deixe em infusão por aproximadamente 5 minutos e coe. Deixe esfriar. Bata no liquidificador com a polpa do maracujá e, se desejar, coloque cubos de gelo. Tome imediatamente.

CHÁ ANTI-INSONIA

1 punhado de cravo

1 punhado de camomila

1 punhado de canela

1 punhado de tília

1 punhado de melissa

1 punhado de erva-doce

1 copo de água

Ferva todos os ingredientes por 15 minutos. Coe e tome um xícara (chá) ao anoitecer.

DORES

CHÁ CONTRA CEFALÉIA E ENXAQUECA

2 laranjas cortadas com casca

1 punhado de flor de camomila

6 folhas de louro

Suco de 1 limão Taiti

2 copos de água

Depois que a água estiver fervendo, acrescente os ingredientes do chá, deixe ferver durante 1 minuto. Tomar uma xícara (de café) de 2 em 2 horas, até obter alívio dos sintomas.



CHÁ ANTI- CÓLICA

6 folhas de louro
1 colher de erva-doce
1 noz moscada ralada
2 copos de água
Ferver e coar. Tomar 1 xícara de chá morno de 2 em 2 horas.

CHÁ PARA DOR DE DENTE

Folhas de feijão andu
1 xícara de água

Ferva os ingredientes e deixe esfriar, aos faça bochechos no dente doente.

DORES NO CORPO

Água quente
Minstruis

Lavar o Minstruis na água quente, em seguida colocá-lo em infusão.
OBS.: Durante o tratamento não pode ingerir água fria.

DOR DE OUVIDO

Flor de porungo
Azeite

Esquente no fogo o azeite e a flor. Após isso, coloque ao redor do ouvido com um pano amarrado.

DOR DE BEXIGA

Pata de vaca
Carqueja
Água

Misture os ingredientes e ferva-os. Reserve-o por 10 minutos e depois tome.

ANALGÉSICO DENTAL

Cravo e mel de abelha.
Aqueça o mel e mergulhe os cravos. Mastigue-os ainda quentes.
Óleo de hortelã e pimenta.
Tratamento do alho, macetar a folha e fazer bochechos.

DOR DE DENTE



Salmora morna, sumo ou chá morno de tanchagem, confrei.

Alho para colocar no chá, sumo ou folhas moídas no bochecho para hemorragia.
Molhar um algodão com estes chás, ou de crista-de-galo.

Recomendável tomar 30 gotas de própolis ou acrescentar junto ao chá.

Chás que têm ação antiinflamatória, que possam ser usados para aliviar dores.

Cataplasma com plantas de ação antiinflamatória.

A pessoa tem dor de dente quando está cariado ou a gengiva está inflamada. Para aliviar a dor, limpe bem o buraco do dente, tirando os restos de comida. Faça compressas no rosto com pano molhado em água quente, também é bom fazer bochechos com chás caseiros de confrei, malva, tanchagem, marcela, alho e ir ao dentista o quanto antes.

Folha de feijão andu: lavar as folhas, fervê-las, depois que estiver morno, fazer bochechos no dente doente.

CICATRIZANTE

FERIDAS

Cipó de lagarto

Esmagar a folha e colocar em cima da ferida

ÁFTAS

Alfavaca, alecrim, confrei, carqueja, artemísia, tanchagem, mil-em-ramas, alho, eucalipto, cânfora, malva, agrião, pita.

Mastigar folhas de alecrim, sálvia;

Fazer bochechos com chá de alfavaca;

Bochechos com limão, bicarbonato, 1 pitada de sal.

FÍGADO

CHÁ PARA OS MALES DO FÍGADO

3 folhas de boldo

1 folha de carqueja

1 copo de água

Ferver e coar. Tomar até 4 xícaras ao dia.

OLHOS

CHÁ PARA CONJUTIVITE

1 punhado de flores de chicória

1 punhado de camomila

1 punhado de picão

1 punhado de tanchagem

1 punhado de malva

1 punhado de salsa

Ferver o chá e deixar esfriar. Lavar os olhos 3 vezes ao dia.

PRESSÃO

CHÁ PARA PRESSÃO ALTA



1 punhado pequeno de arruda
1 punhado pequeno de hortelã miúda
1 litro de álcool de cereais.

Colocar em infusão. Coar e tomar 1 colher 3 vezes ao dia.

CHÁ PARA PRESSÃO BAIXA

1 limão- cidra
30 dentes de alho
1 litro de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Depois ferver por 1 minuto. Coar e juntar mais 1 litro de água. Ferver por mais 1 minuto. Pôr num litro. Tomar um copinho, 3 vezes ao dia.

PIOLHOS

CHÁ CONTRA PIOLHOS

20 g de arruda
1 litro de água

Ferver todos os ingredientes e deixar esfriar, após lavara cabeça.

OUTROS

ALCOOLISMO

Chás das folhas de maracujá, pimenta do reino, couve, agrião e erva de chimarrão.

Dicas:

Tomar um cálice de suco de couve nas refeições;

Comer agrião e muita couve crua, pode ser suco;

Tomar suco de limão;

Maracujá: fazer chá com folhas, tomar várias vezes ao dia; colocar uma flor num litro de cachaça e deixar repousar 24 horas. Tomar três colheres ao dia.

Couve: pegar 8 talos de couve, picar bem, colocar em uma garrafa de pinga, deixar curtir por 10 dias, coar e tomar cinco colheres (chá) ao dia com pouquinho de água.

CAXUMBA

Folha de fumo, couve, tanchagem, sabugueiro, agrião, limão, açafão, canela, laranjeira, manjeriço, coentro, e eucalipto.

Esquentar uma folha de fumo, couve e tanchagem com óleo e colocar na região afetada.

Esquentar uma laranja da terra e dividir em partes iguais. Colocar laranja quente em cada lado durante três dias.

Fazer o chá: sabugueiro, agrião, limão, mel, dar à criança 2 a 3 copos por dia.

Fazer o suco de açafão, esfregar na pele e dar para tomar.

Fazer o chá de canela, limonada, mel de abelha batido com gema de ovo. Tomar pela manhã.

Tomar banho com a folha de manjeriço e laranjeira misturadas com mel.

Tomar suco de agrião e comer a salada.



Fazer compressas e chá com: coentro (folhas e aste), melão-de-são-caetano, folhas de eucalipto.

Cuidados que devem ser tomados:

Repouso, não pegar frio, fazer cataplasma de barro com mel no local.

MAU HÁLITO

Tomar um copo d água com limão todos os dias, em jejum.

Fazer bochechos com os seguintes chás: losna, salsa (mastigar), hortelã e cravo. Fazer gargarejos em jejum.

Não misturar comidas que não combinam.

Chás de alcaçuz, alfafa, alfavaca, cravo, funcho, erva-cidreira, hortelã, sálvia. Da essência ou tintura, tomar 20 gotas ao dia.

Referências

SOUZA, Maria de Lourdes. Cuidando da saúde. Passo Fundo: Berthier, 2000.

GUEDES, Fernanda de Macedo Alves. Ervas e especiarias. São Paulo, Escala, 2012.

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Educação e do Desporto. Ervas medicinais utilizadas pelos kaingáng. Florianópolis, 1999.

TRABALHOS FEITOS. A importância das Plantas Medicinais na Escola. Maio/2012.
<Disponível em: <<http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/a-Import%C3%A2ncia-Das-Plantas-Medicinais-Na/215499.html>> Acesso em: 23 out 2012.

BALBACH, Alfons. As plantas curam. São Paulo.

DOURADO, Ana Maria; VIEIRA, Lucinda. Jardinagem e Ervas Medicinais para Crianças. São Paulo: Meca, 1996.