Pitanga Rosa

Sabedoria tradicional aplicada ao cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense

Faxinal dos Rosas, Chapecó, SC.
Primavera de 2016.

Pitanga Rosa: sabedoria tradicional aplicada ao cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense

Projeto realizado com o apoio do Estado de Santa Catarina, Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esporte, Fundação Catarinense de Cultura, FUNCULTURAL e Edital Elisabete Anderle 2015.

REALIZAÇÃO

Governo do Estado de Santa Catarina
Governador: João Raimundo Colombo

Fundação Catarinense de Cultura
Presidente: Maria Teresinha Debatin

Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esportes
Secretário: Filipe Mello

Edital Elisabete Anderle de Estímulo à Cultura – edição 2015.

COORDENAÇÃO TÉCNICA DO PROJETO

Catavento – Gestão e Produção Cultural

APOIO

Movimento das Mulheres Camponesas
Associação Cultural Mais Cultura
Museu Histórico de Pinhalzinho

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Carmen Tereza Salvini e Rosalina Nogueira da Silva
Pesquisa: Carmen Tereza Salvini, Fernanda Ben e Simone Barbieri Nalin
Redação: Fernanda Ben e Andréia da Silva Fossá
Revisão: Carmen Tereza Salvini e Márcio Luiz Rodrigues
Ilustrações: Marcos Bettú
Fotografia: Simone Barbieri Nalin
Capa: Vagner Bozzetto
Diagramação: Vagner Bozzetto
Coordenação Editorial: Catavento – Gestão e Produção Cultural
Impressão: Schaefer Impressos – Pinhalzinho-SC

FICHA CATALOGRÁFICA

B456t Ben, Fernanda
Cartilha de apoio didático / Fernanda Ben, Maurício Rafael
Denise Argenta – Formosa do Sul: Museu de Formosa do Sul, 2016.
32 p. : il. color. ; (30x21) cm.
Inclui bibliografia

1. Educação patrimonial. 2. Museus históricos – Santa Catarina.
I. Rafael, Maurício. II. Argenta, Denise. III. Título.

CDD 363.69

Catalogação elaborada por Karina Ramos CRB 14/1056

Sumário

I - PITANGA ROSA: Sabedoria herdada, origem, formação e organização social..... 06

1.1 Recordando antigos saberes e práticas 06

1.2 Sabedoria popular e militância social do Pitanga Rosa 09

1.3 Dinâmica organizacional do Pitanga Rosa..... 11

II - O USO DAS ERVAS: Processamento, preparos, conservação e propriedades das plantas.....14

2.1 O Preparo do chá e o processamento das ervas 16

III - UM LEGADO DE POSSIBILIDADES: Sabedoria e Sustentabilidade 20

Referências 22

Prezado Leitor!

Pitanga Rosa: sabedoria tradicional aplicada ao cultivo e processamento de plantas medicinais no oeste catarinense, é uma iniciativa que consistiu em realizar inventário, registro e partilha dos saberes, fazeres e expressões do cultivo e processamento das plantas medicinais, sabedoria popular herdada dos grupos indígenas e caboclos que povoaram o oeste catarinense.

A proposta foi apresentada pela educadora popular, especialista em plantas medicinais e detentora de saber, Rosalina Nogueira da Silva, com colaboração da Equipe Catavento – Gestão e Produção Cultural, ao Edital Elisabete Anderle de Estímulo à Cultura – Edição 2015, disponibilizado pela Fundação Catarinense de Cultura (FCC). O projeto aprovado foi realizado ao longo de 2015 e 2016 com apoio do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC), Associação Cultural Mais Cultura e do Museu Histórico de Pinhalzinho.

A finalidade desta cartilha é apresentar a você, a importância da manutenção das ações de preservação dos saberes e fazeres populares, de grupos que vivenciam no seu cotidiano, as expressões do patrimônio cultural imaterial, relacionado ao uso de ervas e plantas medicinais do oeste catarinense.

Com essa intenção, nas páginas que seguem, apresentaremos algumas considerações destacando, especialmente:

- A história da formação e as ações realizadas pelo Grupo Pitanga Rosa, localizado na Linha Faxinal dos Rosas, interior do município de Chapecó, SC;
- O processamento das plantas, bem como seu uso como alimento, na perspectiva de produção agroecológica;
- Os exemplos plantados pelo Grupo Pitanga Rosa, com a finalidade de semear a sustentabilidade e o respeito a todas as formas de vida da natureza.

Desejamos, com carinho, que essa publicação seja um referencial, uma fonte de conhecimento e aprendizado às crianças, jovens e adultos e colabore com o registro, memória, fortalecimento e partilha da cultura popular e do patrimônio cultural imaterial do oeste catarinense.

Sobre o Projeto

A execução do projeto iniciou com o inventário e registro, por meio de entrevista filmada e documentação fotográfica, do cultivo e processamento das plantas medicinais praticado pelas participantes do grupo Pitanga Rosa, que recuperaram no saber de suas mães, avós e tias o conhecimento necessário para a produção de remédios caseiros, com plantas livres de agrotóxicos. Também foram apreciados e reconhecidos os lugares, os modos de vida, os fazeres, os conhecimentos herdados, o estudo da fitoterapia e da homeopatia e a dinâmica dos processos de plantio, cultivo e processamento das plantas.

A partir do material coletado em pesquisa, foram produzidos:

- Cartilha contendo informações sobre a origem e formação do grupo Pitanga Rosa, bem como as atividades que realiza em consonância com a produção agroecológica, para o processamento de remédios caseiros e alimentação saudável;
- Documentário audiovisual, a fim de socializar aspectos da cultura popular tradicional herdada da sabedoria indígena e cabocla;
- Oficinas de transmissão e partilha dos saberes, fazeres e expressões da cultura popular das educadoras populares, detentoras de saberes, que fazem parte do grupo Pitanga Rosa, à grupos de mulheres e participantes dos programas sociais que residem nas comunidades rurais e bairros, incluindo a área de abrangência do MMC;
- Regulamentação e constituição legal da Associação Pitanga Rosa, com o objetivo de formalizar o processo de comercialização dos produtos – xaropes, pomadas, ervas, sabonetes, destilados, óleos e outros compostos elaborados pelo Grupo.

De forma mais ampla, a iniciativa visou também ampliar o debate e formar multiplicadores e multiplicadoras na área de cultivo, processamento, uso das plantas medicinais e alimentação natural/orgânica, compreendendo a sincronicidade que existe entre o ser humano, a natureza, a saúde, a qualidade de vida e o desenvolvimento sustentável.

I
PITANGA ROSA:
Sabedoria herdada, origem, formação e organização social

1.1 Recordando antigos saberes e práticas

Não é de hoje que as plantas e ervas são utilizadas como alimento, remédio e cosmético para tratar as mais diversas debilidades. Nas formas de chás, temperos, condimentos, sucos, xaropes, nos banhos, emplastros, infusões, nas pomadas, cremes, sprays, essências, tinturas... se revelam os conhecimentos ancestrais de curandores, curandeiras, benzedores, benzedeiras e parteiras que plantavam, cultivavam e processavam as diferentes ervas.

"As plantas fitoterápicas foram, durante toda a história, as mais ricas em poder medicinal. São usadas como remédio e também como alimento. Elas não surgiram ontem. São parte da vida da humanidade".
(Rosalina Nogueira da Silva, 2016)

"Essa é uma história que eu trago das raízes dos meus antepassados, da mãe, das tias das pessoas com as quais eu convivi."
(Rosalina Nogueira da Silva, 2016)

A natureza nos presenteia com diversas espécies que podem ser cultivadas em vasos, hortas ou, naquele cantinho do quintal de casa. Para o plantio e cultivo das plantas, precisamos relembrar antigos saberes e estabelecer relações com o meio ambiente, especialmente a terra. Reaprender formas de plantio e cultivo, que envolvem a prática da paciência, dedicação, zelo, persistência, amor, conhecimento das fases da lua, dos períodos apropriados e específicos para plantar, cultivar, colher, processar, armazenar e utilizar cada planta.

Se isso parece complexo, só reafirma nosso pensamento de que ainda temos muito que aprender sobre a reconexão do ser humano com a natureza!

Nas últimas décadas, temos nos distanciado das leis da vida, da natureza, em nome dos avanços tecnológicos, da *modernidade, progresso* e *desenvolvimento*, que nos oferecem um catálogo de possibilidades: medicamentos e alimentos prontos, embalados em diversos formatos, tamanhos, em práticas embalagens coloridas. Aparelhos e equipamentos tecnológicos, redes sociais, interatividade e conectividade virtual com o mundo. O artificial, volúvel, descartável, imediato e aparente, tornou-se mais atraente aos olhos de quem não analisa a origem, a forma de fabricação e os componentes químicos e psíquicos inerentes nos produtos e serviços que as mídias oferecem a todo o momento. Temos tantas possibilidades, e às vezes nos perdemos nas escolhas!

Da mesma forma, nem sempre paramos pra analisar, pensar ou dialogar sobre as formas de atuação que induzem ao consumismo e a padronização: do comportamento, da moda, da beleza, dos hábitos alimentares, da psicologia das propagandas, das intenções intrínsecas nos programas de televisão, a normalidade do uso contínuo de medicamentos, as novas doenças e as epidemias que repentinamente se estabelecem sobre as cidades.

Para refletir!

Em algum momento do dia ou da noite, você reserva tempo para: apreciar a natureza, cultivar a terra, observar as estrelas, acompanhar as fases da lua, conversar com os familiares, apreciar uma criança brincando, tomar um chimarrão com a vizinhança ou amigos, cultivar a espiritualidade, orar, cantar, passear, tomar um chá, meditar, agradecer, doar algo pra alguém ou para uma instituição que necessita. Fica a dica!

"Prestar atenção na beleza e no poder das plantas talvez seja um bom começo. As plantas curam e, mais do que isto, embelezam e alegram a nossa vida."[1] Se retrocedermos na linha histórica do tempo, perceberemos que o ser humano sempre utilizou as ervas nos compostos para fins de cura, cosmética e culinária.

Os egípcios, por volta de 1500 a.C, faziam uso das ervas medicinais na cura de doenças, para produzir cosméticos, na culinária e na sua arte de embalsamar os corpos.[2] Há mais de 5.000 anos, os chineses utilizam o princípio ativo das plantas e ervas medicinais, para utilizar suas propriedades terapêuticas.[3]

As ervas e especiarias foram motivo de viagens, as grandes navegações de meados do século XV, tornaram ainda mais importante o uso das ervas e das especiarias que eram, então, mercadorias de um valor incalculável.

No Brasil, no início do século XVI, quando os portugueses chegaram, encontraram os povos indígenas que usavam as mais diversas plantas como alimento, ornamento e pra cura dos males do corpo e da alma. Alguns estudos demonstram que tinham antídotos pra picadas de insetos e animais peçonhentos, faziam tinturas, infusões e vários outros compostos que desconhecemos em vista dos escassos registros que restaram da época.

Saiba mais!

"Estudar as ervas implica estudar o Brasil em sua dimensão continental e seu clima, que vai do tropical até o temperado bem friozinho... desde a famosa Carta de Caminha sabemos que "em se plantando tudo dá" e, mais do que isto, sabemos que a grande quantidade de plantas nativas (e maravilhosas) que nascem espontaneamente do Amazonas até o Rio Grande do Sul poderia servir de base para a alimentação, medicamentos, cosméticos e temperos de toda a nossa população, e ainda ser exportada."[4]

---

1 BORNHAUSEN, Rosy L. As Ervas do Sítio. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

2 Idem.

3 AZEVEDO, Celma D.; MOURA, Maria A. de. Cultivo de Plantas Medicinais. Guia Prático. Manual Técnico n. 27. Niteroi/RJ: programa Rio Rural, 2010. Disponível em: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf. Acesso em 08 de maio de 2014.

4 BORNHAUSEN, Rosy L. As Ervas do Sítio. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

No oeste catarinense, esse conhecimento milenar, repassado de geração em geração, era conhecido e praticado pelos grupos indígenas e caboclos que povoaram a região, muito antes da vinda dos imigrantes e migrantes de origem europeia. Nas primeiras décadas da colonização, o uso das ervas pelos curandores, curandeiras, parteiras, benzedores e benzedeiras era frequente, na cura de pessoas acometidas de alguma enfermidade e para auxiliar no nascimento das crianças.

Atualmente esses conhecimentos persistem ao tempo e são mantidos por pessoas que herdaram, ainda praticam e aperfeiçoaram esses saberes, manipulando tinturas, chás, pomadas e essências à base de ervas. Também cresce no mundo inteiro, o número de grupos e entidades que se dedicam a aprender, praticar e multiplicar essa sabedoria de vida que proporciona saúde, qualidade de vida e sustentabilidades dos valores éticos e estéticos do ser humano.

Saiba mais!

"Na América, as farmácias naturais se multiplicaram e há um verdadeiro culto à natureza. Mais de 25% de todos os medicamentos são de origem vegetal, e os estudos sobre as ervas e seu poder de cura, são cada vez mais frequentes e importantes."[5]

1.2 Sabedoria popular e militância social do Pitanga Rosa

O Grupo Pitanga Rosa é constituído por mulheres, algumas acompanhadas do esposo, filhos, filhas, netos e netas que preservam e ensinam a sabedoria popular herdada dos seus antepassados. A sede do Grupo está localizada no Sítio da família de Genésio e Rosalina Nogueira da Silva, na Linha Faxinal dos Rosas, município de Chapecó, SC.

"Ai o meu companheiro [esposo] me disse, vai lá e escolhe o lugar que você acha melhor e veja onde fica melhor pras plantas e vamos implantar o horto. Ai eu convidei as companheiras da direção do MMC e elas vieram aqui pra ajudar escolher o local mais apropriado para implantação do horto. As companheiras começaram a vir comigo me ajudando a plantar, a organizar... E a partir daí nós fomos formando esse coletivo – por que a gente se reunia pra plantar, pra secar, pra arrumar. E quem ficava sabendo, se tinha interesse, foi se somando ao grupo".
(Rosalina Nogueira da Silva)

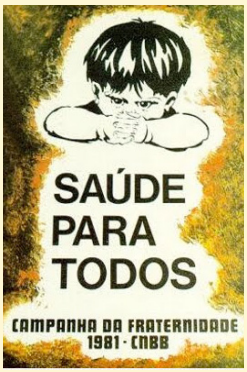
5 BORNHAUSEN, Rosy L. As Ervas do Sítio. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

Rosalina Nogueira da Silva é filha de agricultores, descendente de caboclos e nasceu no ano de 1951 na comunidade de Faxinal dos Rosas/Chapecó, SC. Herdou a sabedoria do cultivo, cuidado e preparo das plantas da mãe e da avó. É benzedeira, curandeira, líder comunitária e camponesa aposentada. Foi uma das militantes, fundadora e dirigente do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC) – Movimento Social que atua na organização e reivindicação de direitos para mulheres camponesas do Brasil. Participou desde o final dos anos 1970 nas formações e cursos da Pastoral da Saúde. Atualmente além dos afazeres domésticos, benzimentos, cultivo e preparo das ervas e compostos, atua como educadora popular do Grupo Pitanga Rosa, partilhando seus conhecimentos em palestras e oficinas em todo o Sul do Brasil. Sempre residiu na Linha Faxinal dos Rosas, comunidade rural onde nasceu.

"A primeira luta foi conquistar o reconhecimento da profissão de agricultora. A partir dali a gente fez os documentos de Identidade, carteirinha do sindicato. Depois começamos a lutar pelo resgate dessa história bonita das agricultoras, da produção de alimentos saudáveis, da produção daquilo que é natural, da produção das plantas medicinais. E aí o meu passado veio muito assim... veio essa conquista que eu tanto queria pra mostrar a minha experiência, o meu conhecimento – do que eu fazia sempre escondidinho – sempre abafadinho. Os remédios, os chás, as vitaminas que eu fazia". (Rosalina Nogueira da Silva)

Antes de o Grupo existir, de 1980 até 2004, as mulheres educadoras populares que preservam o uso das plantas medicinais e a alimentação saudável, livre de agrotóxicos, na sua maioria, tiveram militância no **Movimento das Mulheres Camponesas (MMC)**, sede de Chapecó, SC, que era palco de discussão dos direitos trabalhistas, questões previdenciárias e situações de violência e discriminação que envolviam as mulheres agricultoras. Além disso, várias delas participavam dos encontros, formações e como agentes comunitárias da **Pastoral da Saúde**.

O Movimento das Mulheres Camponesas teve início no oeste catarinense no município de Nova Itaberaba no ano de 1983. O MMC é uma organização atuante na consolidação do reconhecimento das camponesas como trabalhadoras rurais, documentação pessoal e profissional e os direitos previdenciários. Na pauta de discussões do MMC sempre esteve presente também a construção de novas relações de gênero, a discriminação e violência praticada contra as mulheres, ao mesmo tempo, em que se articula com outros movimentos sociais, diferentes organizações, com as pastorais da saúde e a sociedade em geral. O principal lema do MMC é fortalecer a luta em defesa da vida todos os dias.[6]



No Brasil, a **Pastoral da Saúde** se constitui em entidade de ação social, vinculada à Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), como sociedade cívico-religiosa, sem fins lucrativos, reconhecida oficialmente, desde a década de 1980, como Pastoral Social. Seu objetivo geral é promover, educar, prevenir, cuidar, recuperar, defender e celebrar a vida ou promover ações em prol da vida saudável e plena de todo o povo de Deus, tornando presente, no mundo de hoje, a ação libertadora de Cristo na área da saúde. Sua atuação é em âmbito nacional e de referência internacional.[7]

6 Informe do MMC em Santa Catarina. Disponível em: https://dariodasilva.wordpress.com/2009/12/08/informe-do-movimento-de-mulheres-camponesas-em-santa-catarina-%E2%80%93-mmcsc/. Acesso em 28 de julho de 2016.

7 A Pastoral da Saúde. Disponível em: http://www.basilicadocarmocampinas.org.br/pastoral-da-saude.htm. Acesso em: 14 de julho de 2016.

8 Campanha da Fraternidade – 1981. Disponível em: http://toninhokalunga.blogspot.com.br/2011/02/campanha-da-fraternidade-1981-saude.html. Acesso em: 14 de julho de 2016.

"Esse grupo tem a contribuição do MMC, por que nós participamos do movimento das mulheres e a gente trás muitos ensinamentos e exemplos de formas de organização de lá. Por que nós do MMC temos um trabalho com plantas medicinais, na alimentação saudável, de como produzir as plantas e os alimentos 'limpos' sem o uso de veneno químico. Com essa instrução, a gente consegue também fazer esse intercâmbio com o MMC em outros espaços". **(Carmen Munarini, 2016)**

O coletivo das mulheres que participam do **Grupo Pitanga Rosa**, recuperam, revivem e atualizam os saberes de suas mães, avós e tias – descendentes de caboclos e indígenas – para a produção artesanal de remédios caseiros feitos com plantas livres de agrotóxicos.

"O nome **Pitanga Rosa** foi uma escolha de todas as participantes que definiram. Até por respeito meu e da comunidade, que a gente optou pela questão da 'Rosa' e a 'pitanga' é nossa planta nativa daqui e é medicinal. É uma planta que eu já nasci com ela. Ela é da época em que a mãe, quando tinha uma cólica intestinal, já corria fazer um chá e/ou mastigava uma folha de pitanga, já está ajudando. A pitanga é um símbolo nosso aqui. Por isso nós demos esse nome 'Grupo Pitanga Rosa', até por essa energia especial que a planta tem". (Rosalina Nogueira da Silva, 2016).

"Sempre a tradição do pai e a mãe ensinando as coisas boas. E a gente sempre ensinou a tradição do pai e a mãe, as coisas boas, que hoje a gente passa pros filhos, aquilo que a gente aprendeu de melhor. É um grupo que está sempre ensinando, incentivando nós. Um grupo cada vez melhor. A gente sabe que aqui a gente tá se alimentando de muitas coisas boas". **(Oneide Zucco, 2016)**

Ainda quando crianças e adolescentes, essas mulheres acompanharam suas mães, avós e tias no cuidado que dispensavam às pessoas da comunidade. Nessas oportunidades, utilizavam de todo o saber popular: orações, benzeduras e chás de plantas da região, popularmente chamados de remédios caseiros.

Infelizmente, as políticas públicas municipais e estaduais, salvo raras exceções, ainda não se atentaram verdadeiramente para a importância do assunto. No entanto, o governo federal, desde 2006, implementa programas e ações que consideram fundamentais o uso das plantas e fitoterápicos nas políticas públicas de saúde.

"Antes disso a gente tentou fazer isso pelo poder municipal – gestão 2000-2004. Fiz parte da administração coordenando um projeto de implantação do horto de plantas, depois um laboratório de fitoterápicos. Depois de um tempo saímos de lá, pois venceu o nosso contrato e só se sabe que aquilo acabou e foi tudo em vão. Então a gente continuou a nossa prática com as companheiras aqui e fomos aperfeiçoando. Aí veio a ideia de que: Já que não podemos fazer com o poder público, nós vamos fazer com as mulheres do campo, vamos fazer aqui." **(Rosalina Nogueira da Silva, 2016)**

Saiba mais!

"O governo federal aprovou a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, por meio do Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, a qual se constitui em parte essencial das políticas públicas de saúde, meio ambiente, desenvolvimento econômico e social como um dos elementos fundamentais de transversalidade na implementação de ações capazes de promover melhorias na qualidade de vida da população brasileira. O processo de formulação do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos teve seus fundamentos na Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, que definiu como princípios orientadores:

- Ampliação das opções terapêuticas e melhoria da atenção à saúde aos usuários do Sistema Único de Saúde – SUS;
- Uso sustentável da biodiversidade brasileira;
- Valorização e preservação do conhecimento tradicional das comunidades e povos tradicionais;
- Fortalecimento da agricultura familiar;
- Crescimento com geração de emprego e renda, redutor das desigualdades regionais;
- Desenvolvimento tecnológico e industrial;
- Inclusão social e redução das desigualdades sociais;
- Participação popular e controle social."[9]

Paralelamente a isso, aumenta diariamente o interesse dos pesquisadores, cientistas e das pessoas em saber mais sobre as propriedades e a importância das plantas, nos processos de cura, como alimento e cosmético. Além de herança cultural, as ervas e receitinhas caseiras praticadas pelas vovós e, alguns vovôs, tem muito a nos ensinar na busca de uma vida melhor e saudável em todos os sentidos.

1.3 Dinâmica organizacional do Pitanga Rosa

Participam do Grupo cerca de 40 mulheres que residem na comunidade de Faxinal dos Rosas ou em outras próximas e, nós últimos tempos, lideranças de bairros da cidade de Chapecó, simpatizantes do Grupo ou do MMC, grupos alternativos, mulheres, adolescentes e crianças que querem conhecer uma experiência agroecológica.

Os encontros semanais de trabalho coletivo das mulheres, envolve desde o plantio, cultivo, colheita, secagem, processamento e armazenagem das plantas.

A missão do grupo é "resgatar esses saberes populares e trazer presente no nosso dia-a-dia. Vivenciar isso! Poder partilhar desse conhecimento vivenciado".[10] Dentre as atividades desenvolvidas pelo grupo, podemos listar:

- Formação para aprender o processo de plantio e cultivo das plantas, compreendendo que elas são seres vivos que precisam de respeito, carinho e cuidado. A planta necessita do seu espaço e tem seu ciclo;

---

9 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

10Andréia da Silva Fossá, fundadora e participante do Grupo Pitanga Rosa.

- Oficinas sobre o processo de colheita, secagem, armazenagem e elaboração de xaropes, pomadas, chás, comprimidos, sprays e outros compostos;
- Elaboração e confecção de materiais alternativos para complementar os cursos de formação;
- Formação na área de alimentação saudável, preparo e aproveitamento dos alimentos, mudando alguns hábitos da família.

As formações são voltadas para que os participantes assumam uma mudança de hábitos e costumes, partindo para a vivência de experiências sustentáveis na área do plantio, cultivo, preparação e uso das plantas no seu cotidiano. Da mesma forma, a compreensão do equilíbrio da cadeia alimentar e do respeito ao solo, a natureza e todas as suas formas de vida.

O Grupo conta com parcerias e abrangência das mais diversas: as universidades tem apoiando com pesquisa e catalogação das plantas; parcerias com as Clubes de Mães, Secretarias de Educação e Cultura, Museus e centros de pesquisa. O horto e as ações do grupo Pitanga Rosa se tornaram um ponto de estudo da cultura popular tradicional das plantas, modelo de sustentabilidade e **produção agroecológica** de alimentos.

As bases da **produção agroecológica** são as técnicas desenvolvidas, a partir dos saberes tradicionais dos povos originários e camponeses. A agroecologia é considerada um modo de vida, vai além da forma de produção, busca harmonia nas relações dos seres humanos entre si e com a natureza, produzindo e reproduzindo a vida, preservando e multiplicando a biodiversidade. Para o Pesquisador Enrique Leff (2002): "A Agroecologia surge como um conjunto de conhecimentos, técnicas e saberes que incorporam princípios ecológicos e valores culturais às práticas agrícolas que, com o tempo, foram desecologizadas e desculturalizadas pela capitalização e tecnificação da agricultura"

"O grupo instiga a formação e a prática do conhecimento por meio do plantio, cultivo e utilização das plantas no ambiente doméstico e com práticas de cura e utilização dos chás e plantas em casa, no preparo cotidiano dos alimentos pra família". **(Ana Carolina Fossá, 2016)**

"Nós fomos além, nós temos recebido grupos e estudantes para conhecer essa nossa experiência que vem de muito longe. Se nós pensar, em todos os estados brasileiros, alguém já veio aqui, alguém já levou uma sementinha daqui. E nós tivemos a oportunidade de participar de vários projetos de divulgação desse trabalho. Então foi importante e hoje nós temos muita demanda do nosso trabalho". **(Andréia da Silva Fossá, 2016)**

"A gente tá resgatando a semente crioula de flores e verduras. Dai a gente tem um grupo de mulheres da comunidade que participa lá junto. E estamos tentando fazer isso também". **(Inês M. A. Munarini, 2016)**

Semente crioula: diz-se das sementes cultivadas e selecionadas de forma artesanal, pelos próprios agricultores. Em geral, sementes crioulas não são dependentes de defensivos e adubos químicos, tem maior resistência às pragas e adaptam-se melhor ao solo das localidades de origem, contribuindo para a preservação dos ecossistemas locais. A produção de sementes crioulas é baseada em conhecimentos herdados da sabedoria popular e tem como objetivo preservar, conservar e melhorar espécies sem o uso de defensivos químicos.

11 LEFF, Henrique. Agroecologia e Saber Ambiental. Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável. Porto Alegre, v.3, n.1, jan./mar.2002. Disponível em: http://taquari.emater.tche.br/docs/agroeco/revista/ano3_n1/revista_agroecologia_ano3_num1_parte08_artigo.pdf. Acesso em 16 de setembro de 2016.

A espiritualidade e os rituais de gratidão são praticados pelo grupo, nas formas de orações antes de iniciar os trabalhos e momentos de agradecimentos. Esses rituais são preparados na quaresma, durante a festa de São João e na comemoração dos santos padroeiros. Também se praticava a reza do terço, simpatias nos períodos de estiagem e nas ocasiões de enfermidades de parentes, amigos e familiares. Agradecimentos à vida e a natureza também eram frequentes.

"Nós preservamos muito a fé e a devoção dos nossos pais. Eles eram muito de rezar, de fazer penitência e de homenagear os santos daquela época". **(Geni Kilian Pedroso)**

"Que as pessoas nunca deixem de acreditar nas ervas medicinais, por que é dali que sai o nosso remédio mais puro, natural". **(Eni de Menezes Barp)**

"O remédio é o nosso alimento e o alimento é o nosso remédio. Pra pessoa ter saúde e vida, tem que estar longe dos venenos e dessas coisas que destroem, que matam a vida". **(Carmen Munarini)**

Saiba mais!

"As plantas ajudam. As plantas curam. E onde termina o poder real e a magia não é o mais importante. O importante é usarmos as ervas de forma cada vez mais consciente, tentando cada vez mais conhecer suas propriedades reais. Certezas não teremos nunca e rezas, bruxedos e simpatias existirão sempre. O homem precisa acreditar no sobrenatural para seu equilíbrio. As formas podem variar, mas o conteúdo é sempre o mesmo: esperança de amor, de paz, de saúde e de trabalho."[12]

Figura: Lorem ipsum dolor sit.

12 BORNHAUSEN, Rosy L. As Ervas do Sítio. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

II
O USO DAS ERVAS:
Processamento, preparos, conservação e propriedades das plantas

No Grupo Pitanga Rosa, além do plantio e cultivo de ervas, são elaborados produtos que são embalados, armazenados e comercializados a fim de manter a sustentabilidade do grupo. São chás in natura, essências, pomadas, xaropes, temperos, comprimidos, tinturas, cremes, sprays, capsulas e sabonetes que são preparados com a essência da energia e o princípio ativo das plantas.

> ***"Essa energia, além do principio ativo das plantas, e isso eu desafio outros medicamentos e remédios, que tem as energias que as plantas tem. Elas vão além, além daquilo que é o efeito curativo, do princípio ativo delas. É a energia pra mentalizar, pra guardar, pra incentivar as pessoas. E isso está trazendo uma tranquilidade, uma segurança, pras nossas mulheres que participam aqui do grupo e as que vem pra cá pra socializar esse conhecimento."*** **(Rosalina Nogueira da Silva)**

Figura 1: Lorem ipsum dolor sit.

Figura Lorem ipsum dolor sit.

Saiba mais!

Como colher, conservar e utilizar as plantas:

- O melhor horário para a colheita é pela manhã, antes do sol nascer;
- Secar as plantas à sombra, preferencialmente sobre um pedaço de tecido branco, papel ou bacia de inox, em local fresco e fora da umidade;
- Cuidado com o ato de lavar a planta: quanto mais lavar, mais se perde o princípio ativo;
- Procure saber a procedência da planta e evite utilizar plantas sujas ou de origem desconhecida;
- Tomar muito cuidado com a umidade, muito calor, insetos e animais.
- Não é recomendado colher as plantas nos horários em que o sol está quente ou em dias de chuva, pois as plantas se protegem dos fenômenos climáticos e escondem, assim dizer, seu princípio ativo. Recomenda-se colher as plantas de manhã, antes das 10 horas.

O processo de secagem poderá ser realizado:

- A sombra, num ambiente seco e limpo;
- Em estufa ou forno fracamente aquecido entre 40 e 50 graus.
- Ao sol da manhã.
- As plantas aromáticas não devem ser secadas ao sol.

Conselhos da Dona Rosa, sobre o cuidado com as plantas:

"Se eu não conheço a procedência da planta eu prefiro não fazer o chá. Você tem que ter segurança do que esta preparando, por isso o cuidado com o cultivo e a colheita das ervas".

"Se você cortar, podar os galhos na lua nova, você vai fazer a planta secar, por que ela escore a água. Na lua cheia, é o momento de você mexer, de podar as plantas, assim ela se renova. Na lua minguante se planta tudo que vai crescer de baixo da terra. Na lua nova se planta tudo que produz em cima da terra – flor, folha e fruto".

"As plantas são remédios e não devem ser utilizadas de qualquer jeito. Tem que ter os seus cuidados."

"O maior segredo é respeitar a natureza é valorizar ela, a planta, como um ser vivo, que tem seu ciclo, sua forma de viver e de se desenvolver. As plantas vão nascendo e se desenvolvendo, onde elas se adaptam melhor. A gente tem que respeitar a vida dela. Ela tem o seu ciclo. Tem épocas que ela tem mais folhas, tem época dos frutos, das cascas, que ela solta por si. Então, cada planta tem o seu ciclo. Tem o seu tempo certo de colheita. Tem que deixar na natureza, é a lei da natureza".

"Cada planta tem o seu ciclo. Tem planta que tem mais princípio ativo na época que esta florida. Tem outras plantas que precisa colher a raiz delas na época que tá menos aguada. As folhas devem ser cultivadas quando estão bem adultas e, preferencialmente de manhã cedo antes que o sol fica forte. Na hora da chuva e do sol forte a planta se protege das condições climáticas e escondem seu princípio ativo".

"Prás crianças um chá mais docinho, calmante. Plantas mais sensível para crianças".

Saiba mais!

A mesma quantidade de vegetal verde pesa, mais ou menos, o dobro do seco. Por exemplo: devemos usar 20 gramas de planta verde para um litro de água, e só 10 gramas ou menos, de planta seca para um litro de água.[12]

Horário indicado para tomar os chás

- Os chás ou os preparados para despertar o apetite tomam-se meia hora ou uma hora antes das refeições;
- Os chás ou os preparados digestivos, calmantes e para a vesícula tomam-se após as refeições;
- Os chás ou os preparados para outras finalidades tomam-se entre as refeições ou fora delas;
- Não recomenda-se a mistura de ervas para o preparo dos chás. Isso deve ser recomendado por detentores de saberes.[13]

12 KORBES, 2005.
13 Idem.

2.1 O Preparo do chá e o processamento das ervas

Para preparar o chá, inicialmente deve-se identificar bem a planta e suas propriedades. Pode-se coletar raízes, cascas, sementes, flores ou folhas. As sementes devem estar maduras e secas, a madeira, a casca e as raízes podem ser colhidas em qualquer época, mas de preferência, fora do tempo de crescimento ou circulação da seiva (na lua minguante durante o inverno).

Plantas secas necessitam mais tempo de infusão. Não é recomendável usar durante muito tempo o chá da mesma erva. É bom parar ou trocar por outra com, mais ou menos, as mesmas propriedades medicinais.[14]

Fitoenergética "é um sistema de cura, equilíbrio e elevação da consciência que, através da energia das plantas (fitoenergia), ajuda os seres vivos no equilíbrio das emoções e pensamentos que, quando estão em desequilíbrio, são os reais causadores das doenças. É uma terapia que proporciona a elevação da consciência e do discernimento, estimulando profundos sentimentos antiegoísmo."[15]

Fitoenergia, segundo Bruno J. Gimenes, "é o tipo de energia que as plantas fornecem com a característica de ser elevada, sutil, celeste, portanto, com propriedades vitalizantes para o corpo e para a alma."

Na sequência apresentaremos também o nome de algumas ervas e a recomendação de utilização[16]:

Nome popular e científico	Usos mais comuns	Função fitoenergética da planta[17]
Alcachofra *Cynara scolymus*	Hepatite, ácido-úrico, auxilia na digestão, colesterol, obesidade, tireoide, pressão alta. Contém: cálcio, ferro, potássio, magnésio, manganês e sódio. Não recomendado para lactantes.	Elimina mágoas do passado, ajuda a dar limites na vida, elimina a tensão emocional, os efeitos da quimioterapia, ajuda a ter paciência e estar tranquilo, gera vitalidade.
Alecrim *Rosmarinus officinalis*	Depressão, ansiedade, vertigens, cansaço físico e mental, má circulação, insônia, colesterol. Abortivo e não é recomendado no período menstrual.	Libera traumas, medos e outros aspectos negativos registrados no ser, que estão "adormecidos". Gera vontade de mudar e conhecer o novo, incentiva a pessoa a ter sabedoria para viver e amar.
Artemísia *Artemisia vulgaris*	Reduz as dores pós-parto e é indicada para fertilidade, regulação do fluxo menstrual, cisto no ovário e Tensão Pré Menstrual (TPM).	Estimula a fertilidade, regula o fluxo menstrual, reduz efeitos da TPM, reduz cistos no ovário e miomas no útero, reduz dores pós-parto, prepara energeticamente o ventre de mulheres que desejam engravidar.
Baleeira *Cordia bervenacea*	Osteoporose, coluna, dores nas jutas, artrite, analgésico, anti-inflamatório, amigdalite. Pomada contém cálcio. Como tempero pode substituir o caldo de galinha.	Proporciona uma sensibilização no ser, favorecendo que venham a tona os sentimentos e emoções que estão desiquilibrados.

14 KORBES, 2005

15 GIMENES, Bruno J. Fitoenergética. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.

16 Tabela adaptada da cartilha de SALVINI, Carmen T. el al. As ervas do sítio: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

17 GIMENES, Bruno J. Fitoenergética. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.

Cambará *Goechnatia*	Aumenta a imunidade, previne resfriados, gripe e elimina catarro e ronquidão.	Cria imunidade energética na região da garganta, melhora a fala, a voz e a dicção, elimina o catarro e a rouquidão.
Calêndula *Calendula officinalis*	Qualquer tipo de alergia, feridas e queimaduras. Utilizada na elaboração de pomadas e sabonete.	Cria responsabilidade pelo ciclo da vida, traz vontade de ter filhos com amor e respeito. Gera satisfação por aquilo que se tem, ajuda a criar vínculo de carinho e respeito pelos seres em geral, a encontrar sua missão pessoal na vida e saber realizá-la, adiciona alegria e amor a vida, eleva a frequência dos pensamentos.
Camomila *Chamumila recucita*	Acalma e relaxa em casos de nervosismos e hiperatividade. Ajuda a eliminar o stress e o medo.	Elimina a raiva, o ódio, as mágoas; ajuda a ter esperança e saber perdoar, elimina o medo e a falta de fé, gera otimismo e elimina o estresse emocional. Acalma e relaxa em casos de nervosismo e hiperatividade.
Carqueja *Bacharis genistelloides*	Fígado, diabete, fortificante do estômago e cérebro, próstata, gastrite, anemia e infecção urinária.	Atua contra doenças do coração, traz tolerância, limpa o sentimento de solidão, atua contra sentimentos de possessividade, o egocentrismo e o narcisismo. Em casos de câncer de pulmão e esôfago, ulcera, gastrite, eleva a imunidade energética.
Cavalinha *Equisetum iemale*	Reumatismo, próstata, hidropisia, intoxicação, hemorragia em geral, esfoliante, sistema reprodutor feminino, pulmão, anemia, fortalece o organismo. Contém selênio. Recomendado para banhos vaginais, feridas, aftas, fraturas.	Limpa energeticamente o sangue, gera doçura na vida e no amor; elimina o ódio sem causa; aflora novidades para alegrar a vida; elimina a raiva; acalma o espírito; limpa ao sentimento de inveja e ciúme em relação ao próximo.
Dente de leão *Taraxacum officinale*	Fígado, depurativo, gases, anemia, diabetes, fortificante dos nervos e cérebro.	Estimula a pessoa a agarrar as oportunidades da vida, contentar-se com as coisas que tem e com quem é, ser feliz naturalmente, saber valorizar tudo e todos; eleva a autoestima; gera humildade e sentimentos de gratidão.
Espinheira-santa *Maytenus ilicifolia*	Úlcera do estômago, gases, ácido úrico, cicatrizante, dores, gastrite, azia.	Elimina vertigens, desintoxica o campo energético do sangue, purifica os sentimentos de amor e compaixão. Ajuda a filtrar as emoções.
Fáfia *Pfaffia paniculata*	Tônico em geral, stress, labirintite, energético para a memória, fortalece o organismo, artrite, artrose, digestivo, estimulante. Não é recomendado para pessoas explosivas.	É descongestionante nasal, sedativo, calmante e indutor do sono, gera efeito "sossega leão". Desliga a pessoa da realidade conflitante. Gera um estado de silêncio e diminui a hiperatividade e a ansiedade.

Gengibre *Zingiber officinale*	Vomito, ronquidão renite, tosse, faringite.	Cria simpatia nos relacionamentos, alegria, amorosidade, doçura, intimidade e companheirismo. Elimina o mau humor nas relações e traz simplicidade para resolver problemas com o parceiro.
Hibisco *Hibiscus sabdariffa*	Calmante, digestivo, desintoxicação do corpo, elimina as gorduras. Indicado para que as pessoas consigam sentir os prazeres da vida.	Elimina o excesso de consumismo material, o tabagismo, estimula a aproveitar a vida somente o que é real, ser realista, ter os pés no chão, saber amar coerentemente, sabendo dizer não quando necessário.
Hortelã *Mentha crispa*	Vermes, vômito, digestivo, anemia, próstata e cólicas.	Abre caminhos na vida. Ajuda a entender e trabalhar as dificuldades com o pai; elimina a hipocrisia e a falsidade, gera efeito analgésico, elimina fibromas, reduz o estresse.
Hortelã – levante *Menta sylvestris*	Age em todo o organismo, fortalecendo o sistema imunológico, descongestiona os pensamentos e expande a consciência.	Limpa a mente e o campo energético, desacelera a atividade mental, transmuta as energias densas de ordem mental e formas de pensamento, alivia tensões.
Louro *Laurus nobilis*	Digestivo, mau hálito, regulador de fluxo menstrual, diabetes. O banho de louro é relaxante e bom para reumatismo.	Elimina energias densas de origem espiritual, cria um campo energético espiritual, traz a força da energia divina para purificar os campos de energia e os ambientes em geral. Traz a força de Deus para o mundo físico.
Marmelo *Cydonia oblonga*	Fortalece a pessoa, estimula a memória e a concentração. Estimula a paciência e o equilíbrio emocional.	Alivia dores locais, desincha, cria um efeito sedativo, calmante e protetor local. Aumenta a vitalidade e regula a atividade celular local. Auxilia contra qualquer processo de multiplicação indesejada. Estimula a paciência, a perseverança e o equilíbrio emocional.
Melissa *Melissa officinalis*	Febre, menopausa, varizes, depressão, fortalece útero e nervos.	Ajuda a superar divórcios complicados, ser doce, saber viver e amar, cria conduta de honestidade, elimina traumas de maus tratos na infância, discórdia, medo de aranhas e bichos peçonhentos. Traz consciência da infância para melhor entender o presente.
Orégano *Origanum vulg*	Sedativo, (dor de cabeça), estimulante, biliar.	Ajuda a estruturar a sua moradia, casa, convívio, a se instalar e criar raízes; criar projetos duradouros e concretos. Estimula a honrar compromissos e acordos, cumprir promessas e construir uma história de vida.

Pariparoba *Pothomorphe umbellata*	Estômago, fígado, pâncreas e úlceras.	Acalma os instintos, diminui a fúria, elimina o machismo e a hiperatividade. Ajuda a relaxar e a evitar o estresse físico. Elimina a mesquinharia e o materialismo excessivo. Valoriza a família, a moral, a ética e ajuda a ter conduta integra.
Quebra-pedra *Phyllanthus niruri*	Cálculos renais, hepatite, azia, próstata, dores nas costas e juntas. Planta dilatadora não recomendada para gestantes e para quem tem problema de coração.	Torna os relacionamentos mais simples, ajuda a se soltar para o amor, entender o respeito os desafios dos outros, harmonizar relacionamentos conjugais, trabalhar em equipe, ter foco nas metas e nos objetivos, aprender a perdoar e a filtrar emoções.
Sálvia *Salvia officinalis*	Depressão, catarro, tosse, tremores nas mãos fígado, digestivo, dor nos membros, memória, manchas brancas. É uma fonte de cálcio.	Ajuda a poder explicar as coisas de forma científica, criar argumentos que convençam, saber explicar de forma correta de acordo com o público expectador, usar linguajar criativo e dinâmico, ser criativo e rápido nas palavras, estimula o dom da palavra falada.

"O horto, ele é toda propriedade por que tem plantas que estão na horta, tem plantas que estão do lado da casa, por que se adaptaram melhor lá, tem plantas que estão na mata. Tem plantas que estão no horto, conseguiram se adaptar e tem um espaço maior lá. Então esse horto é como uma reserva que a gente tira outras mudas. E agora a gente pretende identificar melhorar essa visibilidade [...] mais de 150 espécies foram catalogadas. E isso pra nós é um avanço. Esse horto é nosso pano de fundo para a visibilidade do grupo. E quando a gente precisa, pegamos as mudas pra distribuir".
(Andréia da Silva Fossá)

Figura 1: Lorem ipsum dolor sit.

Figura 1: Lorem ipsum dolor sit.

III
UM LEGADO DE POSSIBILIDADES:
Sabedoria e Sustentabilidade

O conhecimento tradicional dos indígenas e caboclos do oeste catarinense deixaram um legado de saberes, fazeres e expressões culturais que direcionam para o desenvolvimento sustentável, a agroecologia, o uso das plantas nos processos de cura, culinária e cosmética. Do mesmo modo, instigam a perceber a sincronicidade do ser humano com a natureza, todos os seus elementos e formas de vida.

Em contraposição, o desenvolvimento local, iniciado com a colonização da região, desencadeou, em doses homeopáticas, a ressignificação e o quase esquecimento da tradição de produção de alimentos saudáveis, uso das plantas e agroecologia.

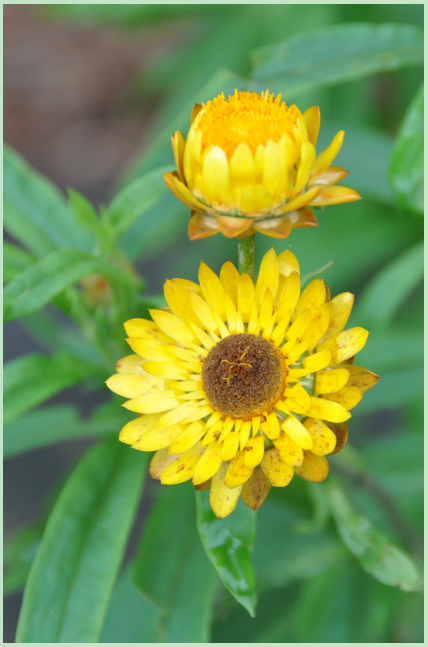
Atualmente cresce o debate e os estudos acadêmicos sobre o desenvolvimento sustentável, propondo formas de harmonizar o crescimento econômico e a preservação do meio ambiente, na perspectiva de atender as necessidades da geração atual, sem comprometer a sobrevivência das futuras gerações.

Assim, para quem já escolheu viver em harmonia com a natureza, respeitando todas as formas de vida e plantando sementes do desenvolvimento sustentável, convidamos a conhecer o exemplo do Grupo Pitanga Rosa, que expressa e dinamiza várias possibilidades de reviver e relembrar antigos conhecimentos que estão sendo esquecidos e que são praticados como uma forma de reconstituir a gênese integral do ser humano, reconectando-o com a natureza e sua essência da vida.

Saiba mais!

"Cuidar das flores, dos rios e dos campos significa olhar as origens. Todos já sabem os horrores dos diversos tipos de poluição: ambiental, alimentar, sonora...Quem sabe estejamos chegando ao fim de um ciclo e, ao recomeçá-lo, perceberemos a importância da vida simples e saudável. A atenção dada as ervas, tão humildes e pequeninas, talvez seja o início de um mundo novo que está chegando, cheio de amor e de calor humano."[18]

"Diariamente os noticiários não estão conseguindo esconder o que está indo pras nossas mesas [...] tá indo agrotóxicos, tá indo alimento contaminado pelo mau uso do solo, pelo uso intensivo de sementes hibridas. A questão dos transgênicos. Então pra nós, enquanto camponesas, enquanto mulheres e grupo Pitanga Rosa, nós acreditamos em outra alternativa, que é a agroecologia, que é o caminho de todos os seres vivos. Essa é a harmonia que nós buscamos, procurando diariamente fazer a nossa parte".
(Andréia da Silva Fossá, 2016)



12 BORNHAUSEN, Rosy L. As Ervas do Sítio. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

Concluindo, reafirmamos a necessidade de ampliar o debate e a formação de multiplicadores e multiplicadoras na área de cultivo, produção e uso das ervas medicinais e alimentação orgânica. Além de sensibilizar os participantes e o público que será beneficiado pela iniciativa, da importância da preservação e transmissão dos saberes, fazeres e expressões da cultura popular, respeitando à diversidade cultural regional.

Hoje vivemos num mundo de possibilidades e escolhas que demostram quem somos, o que queremos deixar de herança para os que convivem conosco e como queremos viver e nos relacionar com as oportunidades que a vida nos possibilita.

Recadinhos das Mestres!

"A gente viveu desde o berço, se alimentando de frutas nativas daqui, do que se produzia na propriedade. Desde a horta e os conhecimentos dos chás. Me criei com a minha avó, fazendo chá e a mãe sempre nessa luta das plantas – melhorando, buscando novas espécies, isso foi se ampliando. Tanto que o meu intuito de cursar Biologia, foi pra poder contribuir mais na parte das plantas". (Andréia da Silva Fossá, 2016)

"Eu acho que isso não vai ter fim, não vai acabar, só vai crescer por que as gerações que vão vindo vão acreditando, até por causa da estrutura que a gente está vendo por ai. A nossa cultura da alimentação saudável é o que vai permanecer. Nós não temos medo de dizer isso". (Maria da Luz Kilian, 2016)

"Nós estamos num espaço cedido, é uma passagem por aqui! Que rastro eu quero deixar? Que eu possa deixar muitas sementes boas, pra germinar e dar bons frutos no futuro". (Andréia da Silva Fossá, 2016)

Figura 1: Lorem ipsum dolor sit.

Figura 1: Lorem ipsum dolor sit.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÂO DE MULHERES TRABALHADORAS RURAIS DA REGIÃO SUL DO BRASIL. **Mulheres camponesas em defesa da saúde e da vida**. MMC/Brasil: AMTR-SUL, 2008.

AZEVEDO, Celma D.; MOURA, Maria A. de. **Cultivo de Plantas Medicinais**. Guia Prático. Manual Técnico n. 27. Niteroi/RJ: programa Rio Rural, 2010. Disponível em: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf. Acesso em 08 de maio de 2016.

ALVAREZ, Mani. **Mulheres Curadoras**. Jornal 100% Vida, maio de 2012. Disponível em: http://gilsonsampaio.blogspot.com.br/2013/12/mulheres-curadoras.html. Acesso em 15 de abril de 2016.

AZEVEDO, Celma D. de; MOURA, Maria A. de. Guia prático de Cultivo de Plantas Medicinais. **Manual Técnico n. 27**. Niteroi/RJ: Programa Rio Rural, 2010. Esse guia está disponível no site: http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. P**rograma Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em:http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 07 de maio de 2016.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar. Ética do Humano** – Compaixão pela Terra. Petrópolis/RJ: Ed. Vozes, 1999.

BORNHAUSEN, Rosy L. **As Ervas do Sítio**. 12. Ed. São Paulo: BEI Comunicação, 2008.

CONSTITUIÇÃO da Organização Mundial da Saúde (OMS). Disponível em: http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html. Acesso em: 05 de maio de 2014.

CULTIVO de horta medicinal. Disponível em: Acesso em: http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/p05.pdf. Acesso em 01 de maio de 2016.

GIMENES, Bruno J. **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009.

KORBES, Vunibaldo Cirilo, Irmão Korbes. **Receitas Botânicas. Plantas Medicinais.** 48 ed. Francisco Beltrão/PR: Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural, 1995.PLANTAS Medicinais – manejo. Disponível em: http://www.cantoverde.org/plantasmed03.htm. Acesso em 21 de abril de 2014.

LEFF, Henrique. Agroecologia e Saber Ambiental. **Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável.** Porto Alegre, v.3, n.1, jan./mar.2002. Disponível em: http://taquari.emater.tche.br/docs/agroeco/revista/ano3_n1/revista_agroecologia_ano3_num1_parte08_artigo.pdf. Acesso em 16 de setembro de 2016.

MOVIMENTO DAS MULHERES CAMPONESAS EM SANTA CATARINA – MMC/SC. **Produção de Plantas Medicinais Aromáticas**. MMC/SC, 2014.

PLANTAS Medicinais. O saber popular. Centro de Referencia e Assistência a mulher vitima de violência. Dionísio Cerqueira-SC, 2013.

SAITO, Maria L. **Cultivo de plantas medicinais**. Disponível em: http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/Saito_CultivoPlantasMedicinais_000fdrb7e2s02wx5eo0a2ndxy1lirfvz.pdf. Acesso em: 20 de maio de 2016.

SALVINI, Carmen T. **A importância Ética e Estática da Arte para o Ser Humano**. Frederico Westphalen: Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), 2007.

SALVINI, Carmen T. el al. **As ervas do sítio**: cultura popular, saúde e práticas de cura no oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2014.

SALVINI, Carmen T. et al. **No quintal da casa de madeira**: saberes, fazeres e dizeres dos benzedores e benzedeiras do oeste catarinense. Museu Histórico de Pinhalzinho: 2013.

SECRETARIA DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES. **Prêmio Mulheres Rurais que produzem o Brasil sustentável**. Brasília-DF, 2014.

ENTREVISTAS

Ana Caroline Fossá
Andréia da Silva Fossá
Alvise Barp
Carmen Munarini
Carmen Cella dos Santos
Eni de Meneses Barp
Geni Kilian Pedroso
Ires M. A. Munarini
Luiza de Oliveira Fonseca
Maria da Luz Kilian
Maria Nair dos Santos
Maria Luiza Bueno
Marilete M. Debastiani
Oneide A. Zucco
Rosalina Nogueira da Silva
Rosiméri A. O. Pereira
Rufino Rosa da Fonseca

Oração da Saúde

Ó Deus Onipotente e Misericordioso,
Que criastes as plantas e ervas com tanta sabedoria e amor,
Fazei que,
Usando-as como alimento e remédio,
Unidos aos frutos da redenção,
Alcancemos a saúde do corpo e da alma
E a alegria de assim vos louvar,
Amar e servir sempre melhor.
Isto vos pedimos pelo mesmo Cristo Nosso Senhor,
Na unidade do Espirito Santo.
Amém.
Nossa Senhora da Saúde,
Rogai por nós.