



Projeto 17135

QUINTAIS PRODUTIVOS:
MULHERES EM REDE DE COLABORAÇÃO
SOLIDÁRIA, ALTERNATIVA QUE GERA
VIDA E RENDA

Presídio Feminino de Eugenópolis

Professora
Crisângela Elen de Souza

Relatório final

Belo Horizonte 2019



Introdução

O projeto Quintais Produtivos realizado de 18 de Março a 11 de Abril, totalizando 80 horas aula divididas entre teóricas e práticas no presídio de Eugenópolis, contando com a presença de 15 mulheres privadas de liberdade.

Inicialmente foi feito o reconhecimento da área de trabalho e a adequação das demandas da diretoria do presídio às atividades ligadas ao curso.

As primeiras aulas de reconhecimento foram teóricas, buscando resgatar das estudantes as práticas cotidianas relacionadas ao plantio de culturas alimentares.

O curso foi baseado na agroecologia, por tanto todas as técnicas usadas neste modo de plantio foram passadas, visando a produção de alimentos com qualidade e sem uso algum de adubo químico ou defensivos agrícolas.

A escolha por trabalhar de maneira agroecológica se deu pela experiência da professora Crisângela com esta forma de cultivo, além da importância da produção limpa tanto para o consumo humano tanto para natureza. Os alimentos produzidos pelas estudantes são doados pela direção do presídio para creches, APAE e escolas.

Para além das aulas, foi estabelecido a relação de confiança mútua entre estudantes e professora. Técnicas de aromoterapia foram usadas para a sensibilização diária das estudantes. Também diariamente, foram colhidos depoimentos e receitas com usos medicinais de plantas usadas por elas e por seus familiares, que culminou em uma cartilha, doada a todas no fim das atividades.

Desenvolvimento das atividades

O trabalho foi dividido em três áreas distintas, devido a demandas da direção do presídio, sendo elas:

- 1- Canteiros/ mandalas área interna do presídio. Espiral de ervas e mini viveiro de mudas.
- 2- Área externa 1 : Estufa e canteiros de mudas
- 3- Área externa 2: Mandala

Essa divisão se fez necessária para aproveitamento de espaço e pelo regime de prisão das estudantes, pois três delas estão cumprindo a sentença no regime de reclusão fechado e não podem sair das dependências do presídio, desta forma, o curso foi dado para todas estudantes dentro das dependências do presídio e reforçado nas áreas externas para estudantes que podem fazer trabalho externo.

Canteiros/ mandalas área interna do presídio. Espiral de ervas e mini viveiro de mudas.

Esta área já contava com canteiros prontos em formato de leiras, porém a terra estava pouco adubada e sem cobertura de solo, o que dificulta a produção saudável nos moldes da agroecologia.



Canteiros de leira já existentes antes do curso, com algumas plantações

Mandalas

Ficou decidido junto à direção que o plantio seria baseado nos moldes da agroecologia, e a professora Crisângela já trabalha com plantio em sistema de mandalas¹, optou pelo plantio neste sistema de forma reduzida, devido ao espaço disponível.

O plantio em mandas respeita a natureza através da diversificação na produção e como consequência redução ao ataque de pragas. Para além há melhor aproveitamento de espaço, facilidade na irrigação, manejo e colheita.

Para esta etapa os canteiros foram reconstruídos em formato circular, adubado com esterco bovino seco e acrescido de areia visando estabilizar propriedades físicas do solo. A cobertura do solo – etapa essencial para agroecologia – foi feita com pó de serra.



Desfazendo canteiros para fazer mandalas

¹ Mandala é uma palavra de origem sânscrita que significa círculo e, universalmente, representa a harmonia e a integração.



Mandala 1 pronta



Mandala 1 com cobertura de pó de serra.



Mandala 1 Plantada (2 dias)

Em conjunto a mandala 1, foi feita a mandala 2. Nesta etapa a professora, apenas observou os trabalhos, dando total autonomia para as estudantes fazerem os canteiros e avaliando o aprendizado. Complementando, a etapa de construção das mandalas foram determinadas por etapas “líderes” entre as estudantes, visando o término do projeto e possíveis lideranças na continuidade do projeto.



Mandala 2

Esta mandala teve formato oval e seccionada em canteiros, devido ao espaço e terra disponível, o que didaticamente foi importante, para que as estudantes pudessem perceber que há muitas formas de fazer canteiros nos moldes agroecológicos.

Espiral de ervas

O espiral de ervas é outra forma de aproveitamento de espaço.

Neste caso foi feito com empilhamento de tijolos, mas podem ser feitos com os mais diversos materiais.

Este modo de plantio, além de aproveitar o espaço, utiliza menos água nas regas, e mantém as plantas próximas, evitando propagação de pragas.



Mini Viveiro - área interna

O grande gargalo para produção no presídio de Eugenópolis é a aquisição de mudas. Pensando nisso e a pedido da direção técnicas de produção de mudas foram ensinadas insistentemente.

Visando resolver este problema a empresa *Agrocinco*, doou muitas sementes de hortaliças e legumes. As sementes foram colocadas para germinar em sementeiras se células de plástico. Porém o clima de Eugenópolis é quente, o que prejudica a germinação ao colocar sementes diretamente ao sol. Resolvendo este problema foram construídos dois viveiros, um menor na área interna do presídio e outro maior na área externa, este visando o abastecimento da horta maior, também externa.

O viveiro da área interna foi feito aproveitando espaço ao abrigo do sol intenso, com tela de sombrite nas laterais. As sementes ao serem plantadas foram cobertas com pó de serra, visando a proteção das mesmas e a melhor absorção de água e retenção de umidade.

As mudas oriundas deste viveiro são para a manutenção das mandalas do espiral de ervas internos.





Área externa 1 : Estufa e canteiros de mudas

A estufa da área externa, cujas mudas vão alimentar a área externa 2 que é consideravelmente grande, tem proporções muito maiores. A estrutura foi construída com eucalipto e bambu.

As mesas que as sementeiras foram colocadas são de madeira reaproveitada e como apoio pneus usados. Essas mesas são necessárias para evitar contato direto das sementeiras com o chão evitando possíveis ataques de nematóides e outras pragas, além de facilitar o manejo e a semeadura, pois quem vai semear pode fazer o trabalho sentado, proporcionando maior conforto.



Limpeza da área para construção da estufa.



Construção da estufa



Fazendo as mesas para colocar as sementeiras





Semeando...



Hellen – Garota Agrocinco







Professora Crisângela próximo a estufa pronta.

1- Área externa 2: Mandala

A área externa, na qual a maioria das estudantes trabalha durante o dia é muito grande e necessita de maiores cuidados, pois durante o curso não foi possível devido ao tempo trabalhar todas as atividades necessárias para o amplo desenvolvimento dos canteiros.

Esta área já se encontra com produção de hortaliças, legumes, cana, frutas. Porém é importante que assim que possível seja realizada novas atividades para instrução do melhor aproveitamento da área.

Neste espaço, foi construído uma mandala aos moldes agroecológicos.



Área mandala externa



Construção da mandala



Mandala com cobertura vegetal e plantada



Estudantes após plantio

Aula de processamento de alimentos e remédios caseiros

Visando complementar o curso, buscando a ressocialização das estudantes através de novas formas de geração e renda, além do cuidado com a família, a professora ofereceu a aula prática- **processamento de alimentos e remédios caseiros** – onde ensinou a maneira correta de colheita e secagem de plantas, além do processamento das plantas na composição de conservas de pimenta, xaropes e pomadas caseiras.







Finalizando os trabalhos, foi realizada a cerimônia de entrega de certificados, contando com a presença das estudantes, agentes envolvidas, diretor, promotor da cidade, representante da União Brasileira das Mulheres.







Momentos de descontração

Considerações da professora

Venho nesta ultima pagina agradecer a todos envolvidos para o desenvolvimento dos trabalhos.

A Fundação Banco do Brasil pelo financiamento do projeto proporcionando o bom desenvolvimento do curso.

Ao Instituto Cultural Boa Esperança pela oportunidade.

A empresa Agrocinco pela doação das mudas

Agradeço também a: Antônio, Raquel, Celinha, Paula, Vieirinha e Chicão que proporcionaram o ambiente de trabalho maravilhoso.

Ao irmão Nem que conseguiu abrilhantar nossa formatura.

A Fabiana com sua fala incentivadora para as estudantes.

E principalmente as estudantes: Adilva, Amanda, Andréia, Elen, Hellen, Luciene, Marciane, Maria Aparecida, Maria Dineide, Nilma, Pâmela, Roselene, Shirley e Vilma, por todo carinho, atenção e aprendizado que me proporcionaram.

APOIO



Secretaria de Estado de Administração Prisional



União Brasileira de Mulheres

Anexos

Nos anexos se encontra as atividades deixadas para a continuidade do projeto e a cartilha elaborada através dos saberes medicinais ancestrais das estudantes.

Tarefas

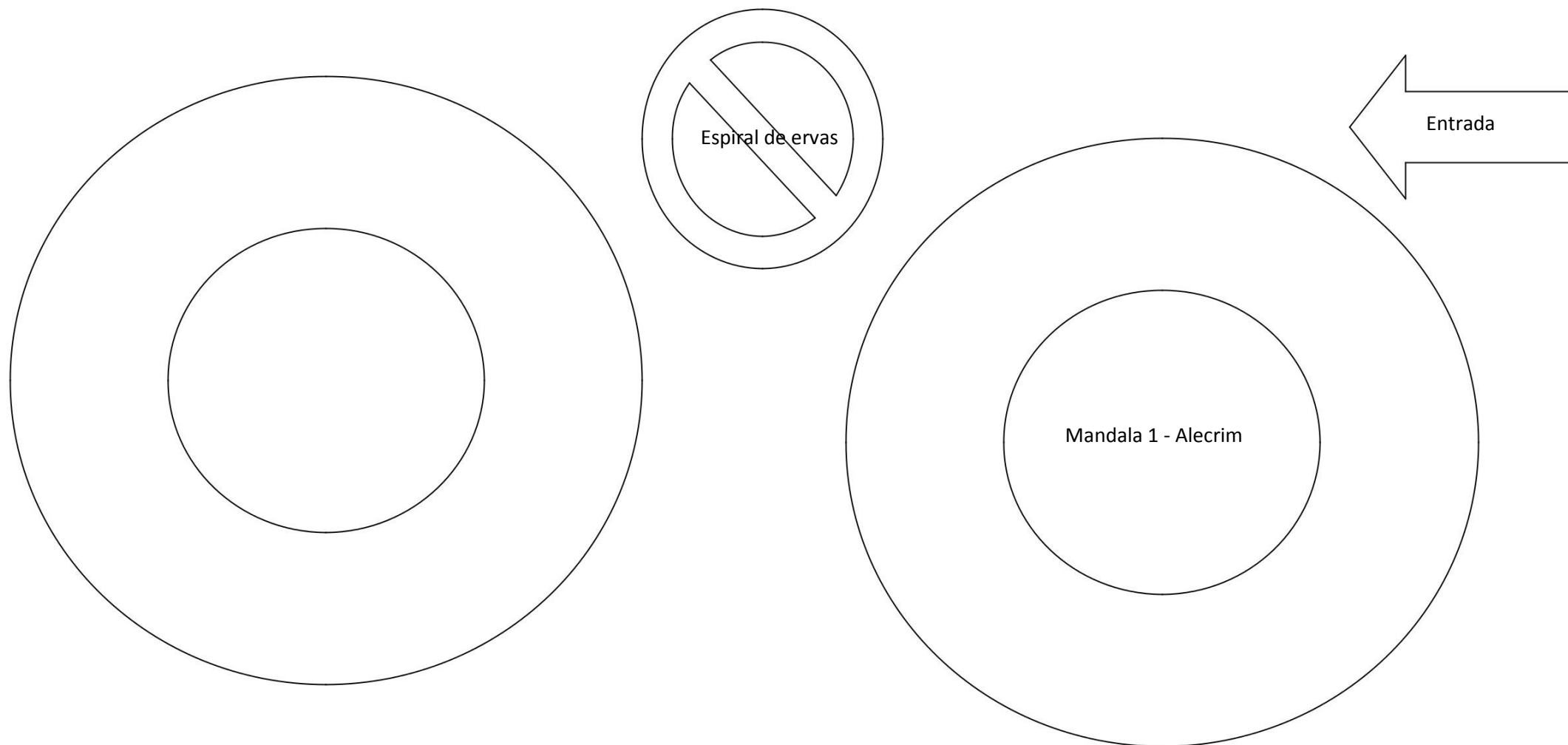
Diárias/ até a primeira colheita	Semanal/ até a primeira colheita	Mensal/ até a primeira colheita
Regar duas vezes ao dia	Regar com homeopatia	Semear e regar com homeopatia
Conferir e se necessário acrescentar serragem	Conferir as sementeiras (fazer desbrota)	Aplicar chorume (não pode ser em horário de sol forte)
Afofar a serragem	Observar se a serragem não está compactada	
Manter a “rua” da mandala bem feita (sem buracos, sem mato/ ou com mato seco forrando)	Observar mudas que não pegaram e substituir	
Arrancar o excesso de matos	Fazer mudas de cebolinha, couve, erva cidreira	

Após a primeira colheita
Retirar toda serragem
Revolver o restante das folhas que ficarem no canteiro
Acrescentar esterco e areia
Moldar os canteiros
Regar com chorume e ou homeopatia
Cobrir com serragem
Deixar a terra descansar por 2 dias
Plantar NOVAS culturas. OBS: Não plantar as mesmas culturas consecutivamente, devido a importância de nutrientes para as plantas.
Plantar com os princípios agroecológicos. Observar o espaçamento entre plantas

- Necessário ter disponível todos os meses esterco, pó de serra e ou folhas secas.
- Plantar milho ou feijão ao menos 2 vezes no ano para ciclagem de nutrientes. Não se faz necessário plantar em toda mandala – faça apenas em pequenos espaços que não prejudique as outras culturas - porém os restos vegetais precisam ser incorporados na terra para que a ciclagem seja realizada com êxito.

Banheiro

Mandalas parte interna



Viveiro

Canteiro de mudas de cebolinha e couve

Pessoas para trabalhar:

Responsável = Dineide

Trabalhadoras = Pâmela

Talvez, bem talvez = Roselene, Maria Aparecida, Helen

Tarefas para o viveiro

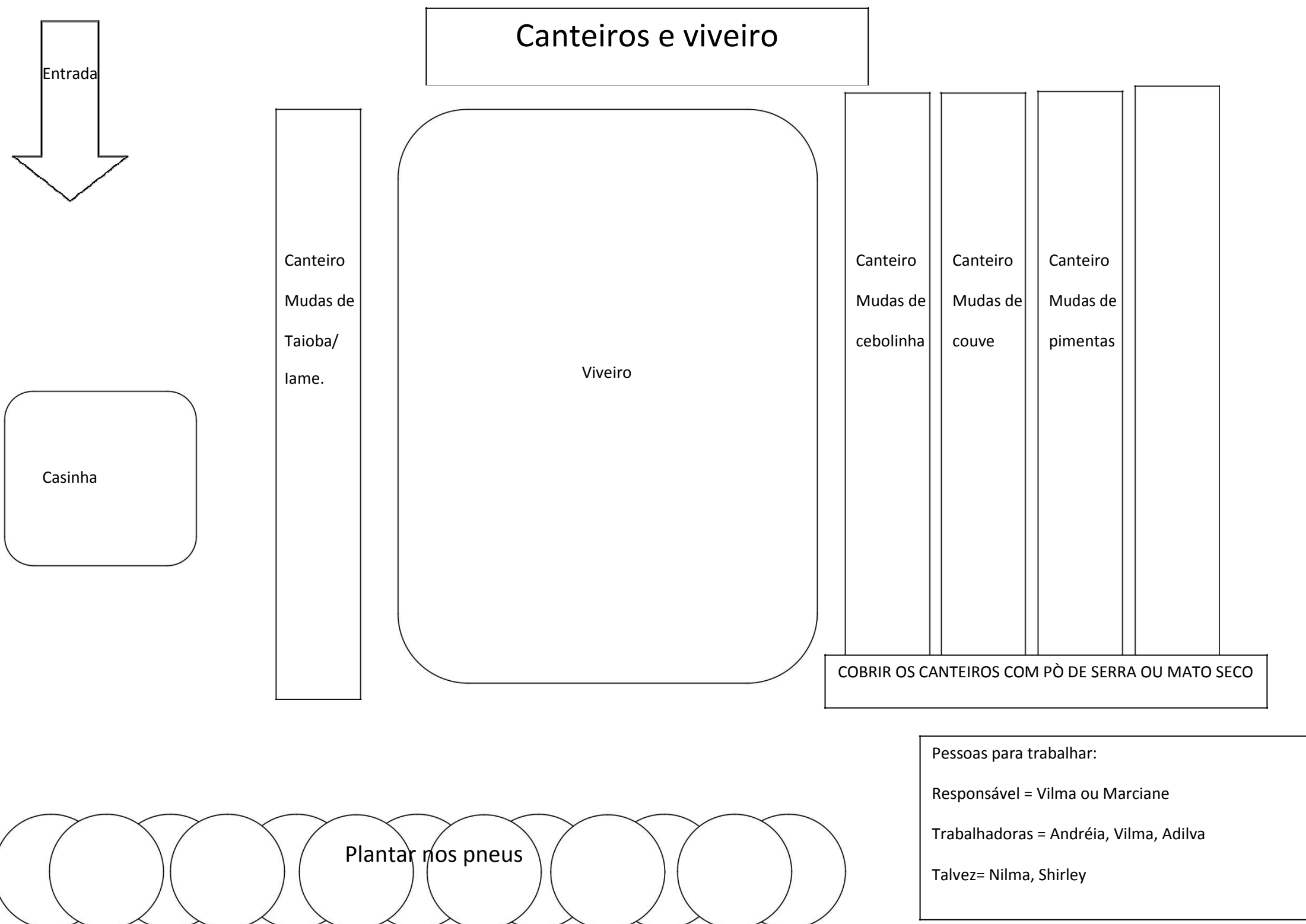
Diárias/ até a primeira colheita	Semanal/ até a primeira colheita	Mensal/ até a primeira colheita
Regar duas vezes ao dia	Regar com homeopatia	Semear e regar com homeopatia
Conferir e se necessário acrescentar serragem	Conferir as sementeiras (fazer desbrota)	Aplicar chorume 1 x 20 (uma parte de chorume para 20 de água)
Manter o espaço limpo e organizado	Colher pimentas/pimentão/ jiló para secar na sobra e tirar semente	
	Manter o espaço limpo e organizado	Manter o espaço limpo e organizado

Tarefas para canteiros

Diárias/ até a primeira colheita	Semanal/ até a primeira colheita	Mensal/ até a primeira colheita
Regar duas vezes ao dia	Regar com homeopatia	Semear e regar com homeopatia
Conferir e se necessário acrescentar serragem	Conferir as sementeiras (fazer desbrota)	Aplicar chorume (não pode ser em horário de sol forte)
Afofar a serragem	Observar se a serragem não está compactada	Fazer mudas de plantas medicinais
Manter a “rua” da mandala bem feita (sem buracos, sem mato/ ou com mato seco forrando)	Observar mudas que não pegaram e substituir	
Arrancar o excesso de matos	Fazer mudas de cebolinha, couve, taioba e demais	

Após a primeira retirada de mudas
Cuidado com as sementeiras, pois são sensíveis
Peneirar a terra e a areia na peneira grossa, depois na fina.
Fazer a mistura correta de areia + terra + esterco
Encher as células e bater as bandejas
Identificar o que será plantado e colocar a placa antes de iniciar o trabalho
Semear, 2 sementes por célula
Cobrir com serragem
Regar com chorume e ou homeopatia
Observar o crescimento das plantas e mandar para plantio quando estiver em bom tamanho

- Necessário ter disponível todos os meses esterco, pó de serra e ou folhas secas.
- NÃO DEIXAR AS MUDAS EM CONTATO DIRETO COM O CHÃO, IMPORTANTE PARA EVITAR PRAGAS.
- Plantar milho ou feijão ao menos 2 vezes no ano para ciclagem de nutrientes. Não se faz necessário plantar em toda mandala – faça apenas em pequenos espaços que não prejudique as outras culturas - porém os restos vegetais precisam ser incorporados na terra para que a ciclagem seja realizada com êxito. (canteiros de mudas)
- Fazer mudas mensalmente de plantas medicinais que há disponíveis no local e quais mais conseguirem. Usar copos descartáveis e ou sacos de leite reaproveitado.



Tarefas Horta maior

Diárias/ até a primeira colheita	Semanal/ até a primeira colheita	Mensal/ até a primeira colheita
Regar duas vezes ao dia	Regar com homeopatia	Aplicar chorume (não pode ser em horário de sol forte)
Conferir e se necessário acrescentar serragem	Observar se a serragem não está compactada	Colher
Afofar a serragem	Observar mudas que não pegaram e substituir	Deixar o restante das folhas das culturas para adubo.
Manter a “rua” da mandala bem feita (sem buracos, sem mato/ ou com mato seco forrando)		
Arrancar o excesso de matos		

Após a primeira colheita
Retirar toda serragem
Reverter o restante das folhas que ficarem no canteiro
Acrescentar esterco e areia
Moldar os canteiros
Regar com chorume e ou homeopatia
Cobrir com serragem
Deixar a terra descansar por 2 dias
Plantar NOVAS culturas. OBS: Não plantar as mesmas culturas consecutivamente, devido a importância de nutrientes para as plantas.
Plantar com os princípios agroecológicos. Observar o espaçamento entre plantas

Orientações gerais para novos canteiros e plantios

TODOS OS CANTEIROS DEVEM TER TODAS AS CULTURAS PLANTADAS EM CONSÓRCIO, GARANTINDO QUALIDADE E VARIEDADE DE ALIMENTOS. DIVIDA OS CANTEIROS E OU MANDALAS EM SESSÕES PARA QUE O TRABALHO SEJA PRODUTIVO. EX: DIVIDA DEU CANTEIRO EM TRES PARTES NA PRIMIERA VOCÊ CAPINA/ADUBA E COBRE O SOLO DEIXE DESCANSAR. NA SEGUNDA FAÇA O MESMO PROCEDIMENTO. E NA TERCEIRA TAMBÉM. DEPOIS PLANTE NOS CANTEIROS PREPARADOS

Canteiros antigos

- Manter as culturas já existentes
- Adubar com esterco no pé das plantas, cobrindo o adubo com mais terra.
- Cobrir com mato seco e ou pó de serra
- CUIDADO PARA O PÓ DE SERRA NÃO COMPACTAR (FICAR DURO), AFOFAR DIARIAMENTE OU SEMANALMENTE.
- Usar o chorume como indicado (1x 20).
- Colher as plantas quando estiverem boas, deixar os restos no canteiro. Revirar, adubar novamente e deixar descansado por 2 a 3 dias antes de plantar.

Canteiros novos

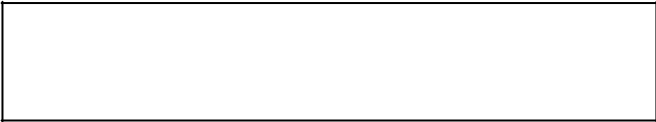
- Capinar e formar os canteiros
- Adubar e cobrir os canteiros.
- Deixar descansar.
- Plantar
- Conferir cobertura de solo
- Cultivar
- Colher

- Necessário ter disponível todos os meses esterco, pó de serra e ou folhas secas.
- Plantar milho ou feijão ao menos 2 vezes no ano para ciclagem de nutrientes. Não se faz necessário plantar em toda mandala – faça apenas em pequenos espaços que não prejudique as outras culturas - porém os restos vegetais precisam ser incorporados na terra para que a ciclagem seja realizada com êxito.

Casinha

Caixa d'agua

Canteiros horta maior



Canavial – Mater no lugar (usar como moeda de troca- esterco por cana)

CANTEIRO Á FAZER PARA PLANTAR MANDIOCA E MILHO

CANTEIRO Á FAZER

CANTEIRO Á FAZER

CANTEIRO Á FAZER

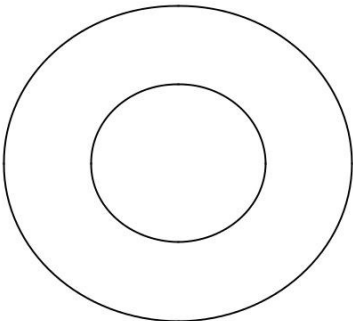
CANTEIRO Á FAZER

CANTEIRO JÁ EXISTENTE

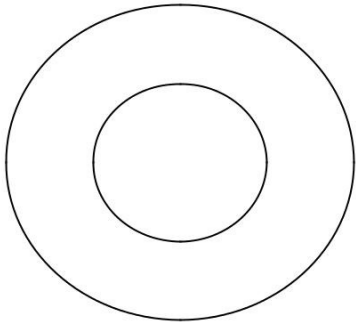
CANTEIRO Á FAZER

CANTEIRO JÁ EXISTENTE

CANTEIRO Á FAZER



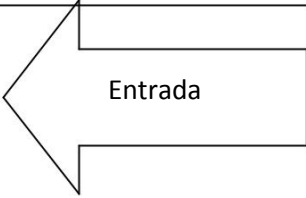
NILMA



Mamão e frutas
Mamão e frutas
Mamão e frutas
mat o para cobertura de solo
Deixar

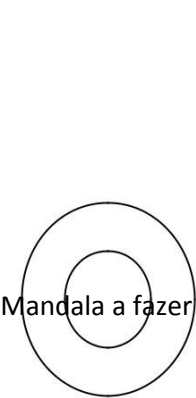
Cerca

Plantar MARACUJÁ

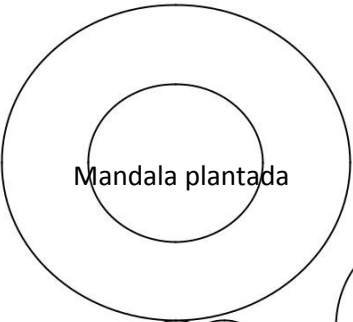


Entrada

portão



Mandala a fazer



Mandala plantada



HELLEM



Mandala a fazer

Sofá

Pessoas para trabalhar:

Responsável = Marciane ou Hellen

Responsável geral: Vilma

Trabalhadoras = Amanda, Shirley, Marciane, Hellen, Nilma, Andréia (outras que puderem sair para trabalhar).

Talvez, bem talvez = Roselene, Maria Aparecida, Elen

Bronquite - Nílma

2 ovos de pata

1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.

Leite condensado.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Tudo que move é sagrado
E remove as montanhas
Com todo cuidado, meu amor

Enquanto a chama arder
Todo dia te ver passar

Tudo viver ao seu lado
Com o arco da promessa
No azul pintado pra durar

Abelha fazendo mel
Vale o tempo que não voou

A estrela caiu do céu
O pedido que se pensou
O destino que se cumpriu
De sentir seu calor e ser todo

Todo dia é de viver
Para ser o que for e ser tudo

Sim, todo amor é sagrado
E o fruto do trabalho
É mais que sagrado, meu amor

A massa que faz o pão
Vale a luz do teu suor

Lembra que o sono é sagrado
E alimenta de horizontes
O tempo acordado de viver

No inverno te proteger
No verão sair pra pescar
No outono te conhecer
Primavera poder gostar

No estio me derreter
Pra na chuva dançar e andar junto
O destino que se cumpriu
De sentir seu calor e ser tudo

Crisângela Elen de Souza
Email: crisangelaelen@gmail.com
Facebook: crisangela souza

Cartilha

Saberes Medicinais das

mulheres de

Eugenópolis

Contém saberes de:

*Adilva, Amanda, Andréia, Elen Cristina, Hellen Domingues, Luciene,
Marciano, Maria Aparecida, Maria Dineide, Nílma, Pamela, Roselene,
Shirley, Vilma.*

Crisângela- Professora

Esta cartilha foi desenvolvida através da cooperação entre os saberes das estudantes do curso de Quintais Produtivos Mulheres em Redes de Colaboração Solidária Alternativa que Gera Vida e renda, desenvolvido na cidade de Eugenópolis de 18/03/2019 á 12/04/2019, em parceria com a Penitenciária de Eugenópolis, desenvolvido pelo Instituto Cultural Boa Esperança, financiado pelo Projeto 17135 Fundação Banco do Brasil.



***Chá de alho expectorante, friagem e gripe - Luciene
Bronquite - Nilma***

Socar três dentes de alho, fritar em um pouco de manteiga.

2 ovos de patata

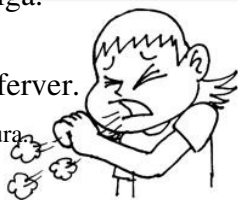
Acrescentar uma xícara de café, deixar ferver.

Esperar 1 vidro de flocos de milho amarelo escote, beber ou Biotômico, Fontoura.

Leite condensado

É bom usar 3 vezes ao dia (dividir a receita).

OBS: Não pode pegar friagem nem beber água gelada.



Chá para Brotoejas - Pâmela

Folhas de Assa-peixe - *Vernonia polysphaera*.

Água fervente.

Deixar as folhas ferverem na água.

Esperar ficar na temperatura que possa banhar o corpo da criança ou do adulto.

Chá para gripe - Adílva/ Maria Aparecida/ Vilma

3 Folhas de Laranjeira - *Citrus X sinensis*

1 xícara de água.

Deixar a água ferver. Colocar as folhas. Abafar.

OBS: Pode beber com um comprimido de Melhoral.

Chá para resfriado - Vilma

Cortar o limão *Citrus x limon* em cruz.

Colocar 300ml para ferver e acrescentar o limão. Deixar ferver.

Beber ainda quente para combater o resfriado.

Chá para resfriado - Vilma

Cortar o limão *Citrus x limon* em cruz.

Colocar 300 ml para ferver e acrescentar o limão. Deixar ferver.

Beber ainda quente para combater o resfriado.



Água morna para Intestino- Hellen

Beber pela manhã um copo de água morna com quatro gotas de limão.

É bom beber todos os dias.

Chá para pressão alta- Marciane

2 Folhas de Chuchu *Sechium edule*.

2 Folhas de ameixa *Eriobotrya japonica*.

500ml de água.

Ferver a água e colocar as folhas. Beber frio.

Chá para Bronquite e tonteira e labirintite Nílma- Shirley

Uma 2 ovos folha de patatecana *Saccharum officinarum*

200 ml de água de alho ou Escote ou Biotômico Fontoura.

Colocar Leite condensado folhada, cana picada na chaleira com a água. Deixe ferver e beber.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Chá para bronquite- Roselene

Socar 3 sementes de algodão *Gossypium*

200 ml de água

Socar a semente. Colocar na água. Deixe ferver e pode beber.

Chá para dor de barriga - Amanda/ Adilva

2 folhas de funcho *Foeniculum vulgare*.

200 ml de água.

Colocar as folhas picadas na água fervente. Tampar.

Dar o chá morno.

OBS: Bom para adulto e para crianças.

Banho de limpeza- Andréia

5 folhas de comigo ninguém pode *Dieffenbachia seguine*.

2 litros de água.

Ferver a água com as folhas.

Esperar esfriar e jogar no corpo depois do banho normal.

Chá para cólica menstrual e alívio de dor- Luciene

Pegar 3 sementes do pé de fumo *Nicotiana tabacum*, ferver com 300ml de água por 15 min.

Colocar a mistura em uma xícara. Tampar com um pano limpo e esperar esfriar.

Tomar duas vezes ao dia, durante três dias.

Chá bom para os rins- Maria parecida/ Vilma

Uma mão cheia de Arrebenta Pedra ou Quebra Pedra *Phyllanthus niruri*.

2 Copos de água.

Ferver, colocar as folhas. Deixar ficar morno e beber.

Chá de Calmante - Elem

1 Folha de Capim cidreira *Cymbopogon citratus*.

200 ml de água.

Ferver, colocar as folhas. Deixar ficar morno e beber. Pode adoçar com mel.



Suco desintoxicante- Nílma
Bronquite - Nílma

1 limão, 1 folha de couve, ½ pepino.
2 ovos de pata
Bater no liquidificador com água e gelo se quiser.
1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.
Coar e beber.
Leite condensado.



Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Chá de alho para gripe- Andréia

2 dentes de alho *Allium sativum*.

200 ml de água.

Ferver por 5 minutos e beber em seguida.

Para dor de ouvido- Roselene

Esquentar a flor do algodão *Gossypium*, e pingar no ouvido.

É muito bom para dores de ouvido.

Para gripe- Adílva

2 folhas de Saião *Kalanchoe*.

200ml de água.

Ferver as folhas com água, coar e beber.

Preparado para fraqueza - Vílma

Cipó de São João *Pyrostegia venusta*

Arnica *Arnica Montana*

Cachaça.

Colocar as plantas de molho na cachaça.

Beber 3 vezes ao dia 1 colher de sopa por 3 sextas feiras.

Chá para gripe - Pâmela

300 ml de água

5 cravos *Syzygium aromaticum*, 1 pau de canela *Cinnamomum verum*.

Ferver bem até obter uma espuma marrom.

Beber morno e sem adoçar.

Chá hemorragia - Roselene

300 ml de água

3 folhas de uva *Vitis vinifera*.

Ferver e beber

OBS: Ajuda a cortar menstruação



Infecção de urina - Amanda

2 raízes de transagem *Plantago Mayor*

Bronquite - Nílma

500 ml de água.

2 ovos de pata

Ferver as raízes e beber durante o dia todo.

1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.

Leite condensado.

Receita para Bronquite - Nílma

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

1 fruta do lobo *Solanum lycocarpum*

Mel

Furar a fruta no meio, colocar o mel. Leve ao forno até cozinhar bem.

Dar colheradas por dia.

Xarope para tosse - Dineide

150 g de Hortelã *Mentha spicata*

1 ½ copo de água

3 copos de açúcar

1 Limão Citrus

Colocar tudo em uma panela. Deixar ferver até virar um mel.

Dar 2 colheres de chá (criança) e 3 colheres de sopa (adulto).

Chá Calmante - Elem

3 folhas de capim cidreira *Cymbopogon citratus*

300 ml de água

Açúcar a gosto

Ferver tudo e beber morno.

Receita para Bronquite - Marciane

1 folha de Paineira *Ceiba speciosa*

3 folhas de laranjeira e limão *Citrus*

Um punhado de Erva terrestre *Glechoma hederacea*

2 folhas de capim cidreira *Cymbopogon citratus*

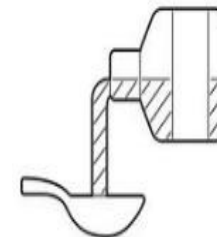
galhos de elevant *Levante Mentha spicata*

3 galhos de hortelã *Mentha spicata*

1 xicara de açúcar.

Queimar o açúcar com os ramos. Colocar água e deixar ferver até engrossar.

Dar 2 colheres de chá (criança) e 3 colheres de sopa (adulto).



Bronquite - Nílma
Dentição de bebês - Luciene

2 ovos de pata
2 canas de sapé *Imperata brasiliensis*
1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.
2 grão de arroz com casca *Oryza sativa*
Leite condensado.

Ferver tudo. Deixar ficar morno, da para a criança aos poucos.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Obs: Ajuda a acalmar e a nascer os dentes.



Banho para brotuejo- Marciane

3 Flores (galhos) de Sabugueiro *Sambucus nigra*.

3 telhas virgem.

Ferver tudo com água e dar banho na criança.



Cabelos fortes e saudáveis - Hellen

Na lua crescente ponha uma mecha de cabelo em um tronco de bananeira.

OBS: Fazer um furo no tronco e colocar o cabelo dentro.



Água para conjuntivite - Amanda

1 galha de Arruda *Ruta graveolens*

Um pouco de água ou soro fisiológico

Deixar a planta com a água no sereno.

Pela manhã, lavar os olhos.

Chá para dor de estomago - Marciane

3 folhas de Bálamo *Sedum prealtum L*

4 folhas de couve *Brassica oleracea*

3 folhas de transagem *Plantago major*

Bater no liquidificador, coar e beber.

Dor de dente- Vílma

1 casca de aroeira *Schinus terebinthifolius*

200ml de água.

Ferver por 5 minutos.

Aguardar esfriar e bochechar.



Para baixar febre - Hellen
Bronquite - Nílma

1 batata *Solanum tuberosum* cortada em rodela.
2 ovos de pata
Colocar na testa
1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.
Deixar um tempo, a febre acaba e as batatas saem murchas e precisam ser descartadas.
Leite condensado.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

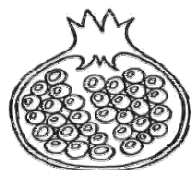
Chá para dor de garganta - Maria Aparecida

1 Romã *Punica granatum* picado em quatro partes.

300 ml de água

1 colher de sopa de mel

Ferver tudo e beber ainda quente.



Xarope para Bronquite - Dineide

1 Beterraba – *Beta*.

Açúcar

Cortar a beterraba em rodela.

Semear em volta e sobre as rodela açúcar.

Deixar dormir no sereno por uma noite.

Dar colheradas por dia.

OBS: Pode-se usar tanto criança quanto adultos.

Molho verde - Shirley

1 molho de Manjeriço *Ocimum basilicum*

1 cebola *Allium cepa*

Maionese

Bater tudo no liquidificador e servir com torradas ou biscoito.

Xarope para gripe - Hellen

3 limões *citrus*

1 abacaxi *Ananas comosus*

Mel

Coloque o suco do limão com o abacaxi picado e mel até tampar.

Deixar cozinhar por 10 minutos ou até dar ponto de xarope.



Xarope calmante - Dineide

10 folhas de maracujá *Passiflora edulis*

2 copos de açúcar

½ copo de água

Deixar cozinhar por 10 minutos ou até dar ponto de xarope.

Bronquite – Nílma

Banho vaginal - Marciane

2 ovos de pata

10 folhas de Algodão *Gossypium*

10vidro de loção Escote ou Biotômico *impetiginosus* Fonoura.

folhas de Ipê Roxo *Handroanthus*

Leite
condensado

2 pedaços casca de Barbatimão *Stryphnodendron*

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum 3 Folhas de
Transagem *Plantago mayor*

3 galhos de Salsinha *Petroselinum crispum*

Ferver tudo. Esperar ficar morno e fazer banho de acento, depois
de frio, banhar.



Chá para cicatrizar feridas - Dineide

3 pedaços da casca de Pau sabão *Sapindus saponaria L.*

500 ml de água.

Ferver e banhar o local quando estiver morno.

Batida para anemia - Marciane

Guaraná de maçã (de garrafa)

½ molhe de espinafre *Spinacia oleracea*.

Bater no liquidificador, coar e depois beber.

Dor de estômago - Roselene

Ferver 200 ml de leite.

Deixar esfriar

Bater no liquidificador 5 folhas de Saião – *Kalanchoe* e

beber OBS: Tanto criança quanto adulto pode beber. È bom

beber de jejum.

Beber por 3 dias consecutivos



Xarope para gripe e bronquite - Maria Aparecida

Umbigo de banana prata *Musa acuminata*

Açúcar

Descascar o umbigo da banana até ficar na parte branca.

Cortar em rodela.

Em um pote (de preferência de vidro), intercale os pedaços
de umbigo de banana e o açúcar.

Aguardar 6 horas e beber as colheradas.

Repefente - Luciene
Bronquite - Nílma

1 litro de álcool.
2 ovos de pata
30g de cravo *Syzygium aromaticum*
1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.
Deixar de molho no mínimo por 3 dias.
Leite condensado.
Usar no corpo.
Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Hemorróidas - Luciene

10 folhas de pimenta Piper .

Lavar e ferver em água.

Banhar durante 3 dias

Tosse alérgica- Shirley

Suco de uma laranja.

Ferver o suco, e beber ainda quente. Pode colocar um pouco de sal.

Chá para infecção/ ovário policístico - Pâmela

Unha de gato *Uncaria tomentosa*. Água.

Fazer o chá da planta e beber.

Anemia - Elem

Assar uma banana *Musa acuminata* no forno e comer 3 vezes ao dia.

Antibiótico natural - Shirley

10 capins pé de Galinha *Eleusine coracana*.

Extrair o sumo e beber de 6 em 6 horas

Xarope para Bronquite - Marciane

3 cascas de Jatobá *Hymenaea*
2 cascas de Angico roxo *Anadenanthera macrocarpa*
3 folhas de Paineira *Ceiba speciosa*
3 xícaras de açúcar
1 ½ xícara de água.

Colocar as plantas para cozinhar na água com açúcar.

Esperar dar o ponto de xarope.

Beber 3 vezes ao dia (adulto – colher de sopa).

Bronquite - Nílma

2 ovos de pata

1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.

Leite condensado.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Queda de cabelo - Hellen

8 Folhas de batata doce Ipomoea batatas

½ litro água

Ferver e banhar os cabelos após o uso do shampoo.

Receita do xarope da Francisca - Mãe da Raquel

Casca de 2 bananas nanicas

Aí ela colocas as plantas que sabe que é bom pra curar gripe (1 dente de alho, palha fina de 1 cebola, folhas de manga, casca de laranja ou folha, poejo, alevante, hortelã, flor de mamão, enfim todas as plantas que souber que ajudar no combate a gripe)

Coloca tudo numa panela com 1 copo, mexe até ficar caramelizada, e depois coloca 1 copo de água pra ficar na consistência de xarope, ou mais água até chegar

Depois de frio cõa, e coloca umas gotinhas de álcool pra não azedar

Xarope - Crisângela

Base pra xarope: 3 xic de açúcar e 1 de água. Acrescentar a casca de um abacaxi, 5 folhas de Guaco, Cravo, Canela.

Xarope respiratório

Fazer a calda com 3 xic de açúcar e 1 de água. Acrescentar a casca de um abacaxi, 5 folhas de Guaco, um pedaço de gengibre, cravo e canela. Deixar ferver até dar ponto.

Xarope Vermífogo

Usar a base para xaropes e escolher entre as folhas: hortelã, erva de santa maria, canqueja, tomilho, manjeriao.

Eliminar caspas - Marciane

4 folhas de Carqueija- *Baccharis trimera*

1 colher de chá de sal

1 Colher de chá de álcool.

Lavar os cabelos com shapoo.

Após, lavar com o chá e deixar agir por 15 minutos.

Bronquite – Nílma

2 ovos de pata

1 vidro de loção Escote ou Biotômico Fontoura.

Leite condensado.

Bater tudo no liquidificador. Beber de jejum

Preparado para infecção vaginal - Pâmela

3 flores de algodão *Gossypium*,

3 rosas brancas precisa ser a miudinha.

500 ml de água.

Fazer o chá. Depois de morno pingar 5 gotas de methiolate *Jatropha multifida* e 1 colher de vinagre.

Aplicar na vagina por 3 dias para acabar com infecção.

Preparado para limpeza/ depurativo do sangue- Hellen/ Pâmela

3 Rosas Brancas *Rosa × alba*

2 copos de leite.

Ferver o leite com a rosa. Coar e beber 2 vezes ao dia por 7 dias.



Alimentos/ plantas e seus usos:

Cenoura: Garante o bom funcionamento da visão, órgãos reprodutores e dos pelos. Dineide

Vegetais verdes: Fundamentais para coagulação sanguínea. Dineide

Rúcula: Salada para combater gripe. Elem

Beterraba: Cozida na salada para combater anemia. Elem/ Vilma

Castanha do Pará: Afrodisíaca – Shirley

Camomila: Para clarear o cabelo, pode ser em forma de shampoo, condicionador ou chá – Shirley

Camomila: Chá calmante - Pâmela

Erva doce: Calmante - Elem

Insulina *Cissus sicyoides*: Chá para diabetes - Nilma

Picão *Bidens pilosa*: Bom para Hectecírcia – Maria Aparecida

Chuchu: Acalmar – Elen

Taioba – Tem muita proteína – Amanda

Babosa – Para queda de cabelo – Hellen

Metholate – Dor – Andréia

Poeijo – Gripe de neném – Luciene

Pé de galinha – Gripe – Adilva

Babosa – Cabelo e repelente – Andréia

Canela de Velho – Reumatismo – Nilma

Alface – Chá calmante – Vilma

Goiaba – Chá para diarreia – Amanda

Pitanga – Chá das folhas para tirar inchaço - Hellen

Amora – Chá das folhas para menopausa – Nilma

Hibisco – Chá para emagrecer e ansiolítico – Amanda

APOIO

