

Esthefane  
Carvalho

# Raízes que Falam

Saberes populares  
e a voz da natureza  
em Viçosa do Ceará

**Becco**  
editorial



### **Esthefane Carvalho**

Engenheira agrícola e ambiental, atua como pesquisadora em agricultura regional e etnobotânica.

Possui experiência em análise socioambientais, manejo sustentável de recursos naturais e geotecnologias. Autora do livro *A capital cearense da cachaça: Viçosa do Ceará*.



Esthefane  
Carvalho

# Raízes que Falam

Saberes populares  
e a voz da natureza  
em Viçosa do Ceará

Sobral -CE  
2025



# RAÍZES QUE FALAM: SABERES POPULARES E A VOZ DA NATUREZA EM VIÇOSA DO CEARÁ

© 2025 copyright by Esthefane Carvalho

Impresso no Brasil/Printed in Brazil



Member of  
**Crossref**



**Becco**  
editorial

Rua Maria da Conceição P. de Azevedo, 1138  
Renato Parente - Sobral - CE  
(88) 3614.8748 / Celular (88) 9 9784.2222  
contato@editorasertaocult.com.br  
sertaocult@gmail.com  
www.editorasertaocult.com.br

**Cordenação Editorial e Projeto Gráfico**  
Marco Antônio Machado

**Coordenação do Conselho Editorial**  
Antônio Jerfson Lins de Freitas

**Revisão**  
Antônio Jerfson Lins de Freitas  
Janaelia Ferreira Vasconcelos Rodrigues

**Revisão técnica**  
Francisco Thiago de Albuquerque Aragão  
João Paulo Cajazeira

**Diagramação**  
Rosilene Alves de Albuquerque

**Catálogo**  
Leolgh Lima da Silva - CRB3/967

Secretaria  
de Turismo e  
Cultura



**Viçosa**  
do Ceará  
PREFEITURA

Muito  
mais  
conquistas



MINISTÉRIO DA  
CULTURA



C331r

Carvalho, Esthefane.

Raízes que falam: saberes populares e a voz da natureza em Viçosa do Ceará. /  
Esthefane Carvalho. — Sobral, CE: Becco editorial, 2025.

96 p.

ISBN: 978-65-989783-1-0 - E-book em pdf  
ISBN: 978-65-989783-0-3 - papel  
Doi: 10.35260/98978310-2025

1. Saberes populares. 2. Cultura tradicional. 3. Natureza e conhecimento local. 4. Território- Viçosa do Ceará. I. Título.

CDD 398 — Tradições orais e saberes populares



# PREFÁCIO

Viçosa do Ceará é um lugar onde o tempo conversa com a terra. Suas ladeiras de pedra, o cheiro dos quintais, a névoa da serra e as vozes dos mais velhos guardam uma memória viva, enraizada nas práticas e saberes que atravessam gerações. Localizada na Serra da Ibiapaba, essa cidade histórica cearense integra uma das áreas mais ricas em biodiversidade do estado.

É nesse cenário de belezas naturais e profundos conhecimentos populares que nasceu este livro. A cada canto da cidade em uma reza sussurrada, em um chá preparado com cuidado, em um banho de folhas para “limpar o corpo” ou em um conselho passado de mãe para filha mora um saber ancestral, muitas vezes invisibilizado pelas abordagens acadêmicas, mas essencial para a compreensão da nossa relação com o ambiente.

A Serra da Ibiapaba é abrigo não apenas de plantas nativas, mas também de histórias, práticas espirituais, modos de cura e uma conexão sensível com a natureza. As benzedeiças, rezadeiras, agricultores e guardiões do saber tradicional de Viçosa do Ceará são verdadeiros bibliotecários da floresta cada um com sua forma única de escutar a terra e dialogar com ela.

Este livro é um convite para ouvir essas vozes. Ele documenta, com respeito e sensibilidade, os usos tradicionais das plantas e seus

significados culturais, cruzando o conhecimento popular com explicações técnicas sobre cada espécie. Mais que um registro, é uma forma de devolver à comunidade a importância de seus próprios saberes e, ao mesmo tempo, provocar reflexão sobre a conservação ambiental e o uso consciente da biodiversidade. Que cada página possa aproximar ciência e tradição, campo e cidade, técnica e fé. E que as raízes que aqui falam continuem a florescer, inspirando cuidado, pertencimento e resistência.

# SUMÁRIO

## CAPÍTULO 1

### INTRODUÇÃO

Entre raízes e vozes .....	9
----------------------------	---

## CAPÍTULO 2

### AS PLANTAS QUE CURAM, NUTREM E PROTEGEM

Alecrim .....	13
Aroeira .....	15
Arruda .....	19
Boldo .....	21
Capim-santo .....	25
Erva-cidreira .....	27
Goiabeira .....	31
Hortelã .....	35
Mastruço .....	37
Urtiga .....	41

## CAPÍTULO 3

### ONDE A NATUREZA VIRA REMÉDIO

O Centro Fitoterápico de Viçosa do Ceará.....	47
Açafrão .....	52
Alecrim-pimenta .....	53
Alfavaca-cravo .....	54
Aroeira do sertão .....	55
Babosa .....	56
Cajazeira .....	57
Capim-santo .....	58



Chambá .....	59
Colônia .....	60
Confrei .....	61
Cumarú .....	62
Eucalipto medicinal do nordeste .....	63
Goiabeira .....	64
Guaco .....	65
Hortelã-japonesa .....	66
Hortelã-rasteira .....	67
Malva santa.....	68
Malvarisco .....	69
Maracujá .....	70
Mentrasto .....	71
Mororó .....	72
Quebra-pedra .....	73
Romãzeira .....	74
Torém .....	75

## CAPÍTULO 4

### CONSERVAÇÃO E DESAFIOS ATUAIS

Conservar as plantas medicinais .....	79
---------------------------------------	----

## CAPÍTULO 5

### PRECAUÇÕES CONTRA O MAU USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais, presentes nos quintais .....	83
---	----

Considerações finais.....	85
Agradecimentos.....	87
Glossário.....	89
Referências.....	92

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of a dark green leaf. The leaf's veins are clearly visible, creating a complex, branching pattern across the frame. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf's surface.

CAPÍTULO 1

# Introdução





# ENTRE RAÍZES E VOZES

O conhecimento popular sobre o uso das plantas é uma ciência antiga, transmitida de forma oral, cuidadosa e afetiva entre gerações. Esses saberes resistem no cotidiano de muitas pessoas nas mãos de benzedadeiras, nos quintais dos agricultores, nas conversas ao pé da serra e nos gestos de quem ainda reconhece a força da natureza como aliada da vida. Este livro nasceu da vontade de ouvir essas vozes e registrar, com respeito e responsabilidade, o que elas têm a nos ensinar.

Ao longo dos anos, os avanços da ciência moderna muitas vezes colocaram em segundo plano os saberes tradicionais. No entanto, essas formas de conhecimento construídas com base na observação da natureza, na escuta do corpo e na convivência comunitária continuam sendo fontes valiosas para o cuidado com a saúde, a espiritualidade e o meio ambiente.

O trabalho aqui apresentado foi construído a partir de entrevistas com moradores que mantêm vivas essas tradições. Suas falas compõem a espinha dorsal do livro: é a partir delas que buscamos identificar as plantas, entender seus usos e, com apoio da literatura científica, apresentar informações técnicas que complementem o saber popular. A proposta desta obra é dar visibilidade a essas práticas,

registrando o uso de plantas nativas e culturalmente significativas de Viçosa do Ceará.

A metodologia adotada respeitou o tempo e o modo de cada entrevistado. As conversas aconteceram em ambientes acolhedores, nos quintais e nas varandas onde cada história, cada receita ou conselho vinha acompanhada de uma lembrança, um cheiro ou um sentimento. Posteriormente, essas informações foram cruzadas com pesquisas botânicas e revisadas por especialistas, garantindo a veracidade científica sem desprezar o modo de dizer e viver da tradição. Este livro não tem a pretensão de encerrar o assunto, mas de abrir caminhos. Ele é, ao mesmo tempo, um registro e um chamado: que possamos aprender a valorizar as vozes da terra, as folhas que curam, os modos de vida que cuidam do que é comum a todos nós. Que possamos olhar para o conhecimento tradicional não como algo do passado, mas como parte essencial de um futuro mais equilibrado, sensível e sustentável.



The background of the entire page is a close-up, high-contrast photograph of a dark green leaf. The leaf's veins are clearly visible, creating a complex, branching pattern across the frame. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf's surface.

CAPÍTULO 2

# As plantas que curam, nutrem e protegem



ALECRIM





# ALECRIM

(*ROSMARINUS OFFICINALIS* / *SALVIA ROSMARINUS*)

Conhecido no Brasil como alecrim-de-jardim, o *Rosmarinus officinalis* hoje reclassificado também como *Salvia rosmarinus* é uma planta originária da região mediterrânea, pertencente à família *Lamiaceae*. Seu nome deriva do latim *ros marinus*, “orvalho do mar”, evocando a resistência da planta às brisas salgadas das encostas costeiras.

No imaginário popular, o alecrim transcende o papel de simples tempero. Nas cozinhas, dá sabor a carnes e molhos, mas é nos quintais e rituais que ele floresce em simbolismo. Entre benzedeiças e rezadeiras, o banho de alecrim é utilizado para “abrir caminhos”, afastar energias negativas e revigorar o corpo. O ramo atrás da orelha ou na porta de casa aparece como amuleto de proteção, gesto simples que revela a crença no poder espiritual da erva.

O material etnográfico recolhido por Steffen mostra como receitas tradicionais foram transmitidas oralmente: além dos chás para aliviar dores digestivas e nervosas, há o uso de tinturas alcoólicas de alecrim, indicadas no tratamento de hemorróidas, cuja eficácia surpreendeu tanto pacientes quanto médicos, levando inclusive alguns a evitarem cirurgias. Esse testemunho reforça a confiança popular na erva como recurso acessível, “remédio de quintal” que se confunde com a própria vida comunitária.

A ciência moderna vem confirmando o que a tradição já intuía. O alecrim é rico em compostos fenólicos, como ácido carnósico e carnosol, potentes antioxidantes que protegem as células contra o estresse oxidativo. Pesquisas também demonstram ação antimicrobiana frente a bactérias resistentes, inclusive sugerindo potencial como adjuvante no combate a infecções. Estudos laboratoriais ainda destacam atividades anti-inflamatórias, hepatoprotetoras e neuroprotetoras, o que explica sua presença em fitoterápicos registrados pela ANVISA. Além disso, o aroma de seu óleo essencial é associado à melhora da memória e da concentração, o que encontra eco em práticas populares que recomendam manter um galho de alecrim próximo durante os estudos. Apesar de seus benefícios, o uso do alecrim requer cautela. Em doses elevadas, pode causar irritação gástrica e aumento da pressão arterial. O óleo essencial, quando ingerido de forma inadequada, pode provocar toxicidade hepática e convulsões. É contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas com hipertensão não controlada. Um dos relatos registrados por Steffen é emblemático: um paciente prestes a ser operado de hemorróidas desistiu da cirurgia após utilizar a receita caseira com folhas de alecrim, obtendo melhora completa. Se para a ciência tal experiência precisa de ensaios clínicos controlados, para o povo basta a evidência viva de quem foi curado.

É nesse cruzamento que o alecrim se revela: planta de cozinha, de reza e de laboratório. Ao mesmo tempo em que carrega o perfume das casas e dos rituais, oferece princípios ativos que a ciência reconhece como promissores. Assim, o alecrim simboliza a possibilidade de diálogo fecundo entre memória cultural e validação científica, unindo fé, tradição e pesquisa em um só ramo verde.



# AROEIRA

(*SCHINUS TEREBINTHIFOLIA*)

A aroeira-vermelha, *Schinus terebinthifolia* Raddi, é uma árvore nativa do Brasil, pertencente à família Anacardiaceae. Presente em quintais, beiras de estradas e áreas de mata, destaca-se pelo tronco retorcido, pela casca avermelhada e pelos pequenos frutos rosados, que lhe conferem forte identidade visual e cultural.

Entre comunidades rurais, a aroeira é lembrada como planta de força e proteção. Seu uso vai além do terapêutico, ganhando dimensão simbólica: é árvore resistente, capaz de rebrotar mesmo após cortes severos, metáfora da própria resiliência do povo.

No cotidiano, a aroeira aparece em diferentes formas de cuidado: banhos de imersão após o parto, usados para ajudar na recuperação do corpo feminino no período de resguardo; gargarejos e lavagens para problemas inflamatórios da boca e garganta; emplastos e cataplasmas aplicados em feridas e machucados.

Moradores relatam que “banho de aroeira fecha o corpo e dá resistência”, reforçando tanto seu poder de cicatrização quanto sua função de proteção espiritual. Benzedeiras também a utilizam em rituais de limpeza, evocando nela uma aliada contra o mal-estar físico e as energias negativas.



A tradição popular encontra respaldo em pesquisas recentes. Estudos demonstram que a aroeira possui forte atividade anti-inflamatória, antimicrobiana e adstringente, atribuída principalmente aos taninos, flavonoides e óleos essenciais presentes na casca e nas folhas.

Pesquisas *in vivo* apontam seu potencial cicatrizante, acelerando a reparação de tecidos lesionados. Essa propriedade justifica o uso tradicional em feridas, inflamações ginecológicas e infecções bucais. Além disso, há registros de efeito antifúngico e antibacteriano relevante, inclusive contra microrganismos de interesse clínico, o que reforça sua utilidade na medicina popular e científica. Apesar dos benefícios, a aroeira deve ser utilizada com cautela. Seu uso interno prolongado ou em altas doses pode causar irritação gastrointestinal. Preparos concentrados não são recomendados para gestantes e lactantes. É importante que seu consumo seja orientado por profissionais de saúde ou guiado por conhecimento tradicional responsável.

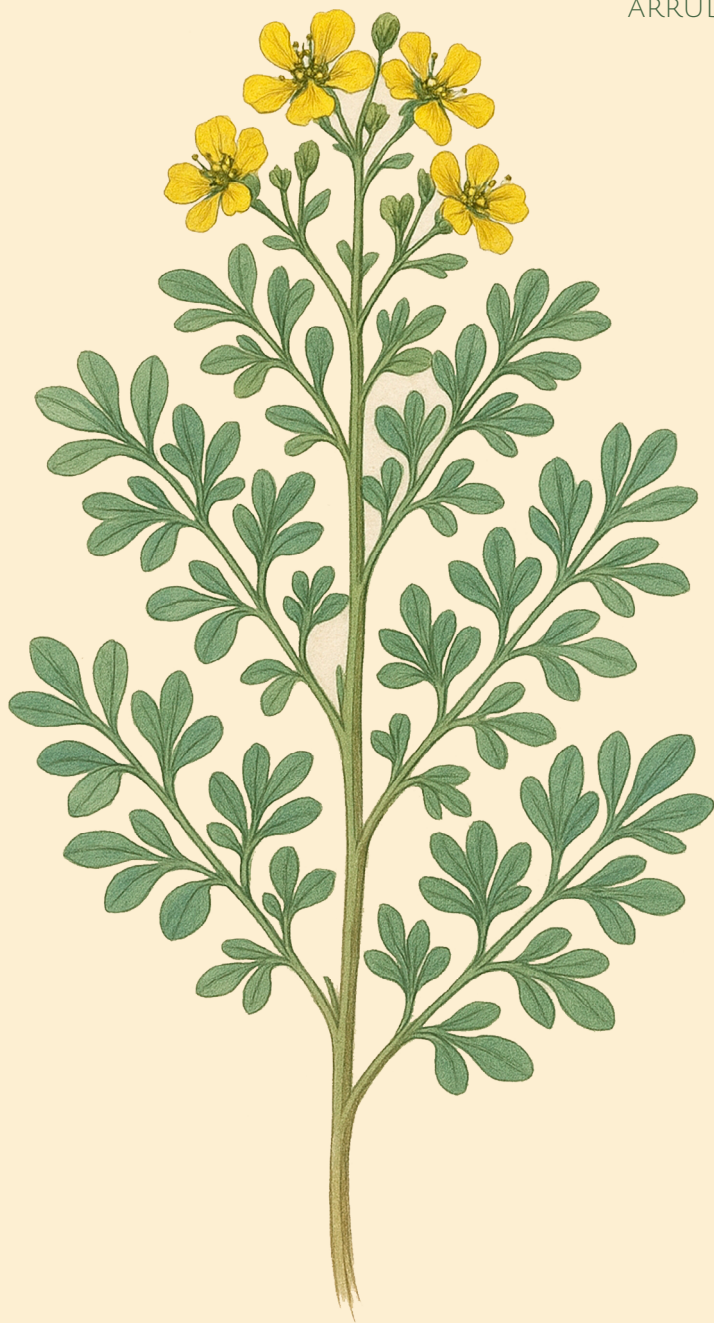
Nos registros etnográficos, um dos usos mais recorrentes da aroeira é o banho de resguardo: mulheres que acabaram de dar à luz utilizam a infusão das cascas para acelerar a cicatrização e “fortalecer o corpo”. Outro relato aponta a crença de que a casca, fervida e usada em banhos, protege contra “quebranto” e males espirituais.

Assim, a aroeira ocupa um espaço de fronteira entre o físico e o simbólico: cicatriza feridas visíveis e fortalece contra dores invisíveis. Representa, na cultura popular, um escudo natural uma árvore que protege, fecha e restaura. A força simbólica da aroeira ecoa na robustez de seus princípios ativos. Enquanto benzedadeiras e agricultores a utilizam para banhos, lavagens e cuidados pós-parto, a ciência comprova sua eficácia antimicrobiana e cicatrizante. Nesse diálogo, a aroeira se afirma como um elo entre memória cultural e pesquisa biomédica: árvore de proteção e resistência, guardiã do corpo e do espírito.

AROEIRA



ARRUDA





# ARRUDA

(*RUTA GRAVEOLENS*)

A arruda, *Ruta graveolens* L., é uma das plantas mais emblemáticas do universo popular e religioso. De origem mediterrânea, foi trazida ao Brasil pelos colonizadores e logo ganhou espaço nos quintais e nos rituais, tornando-se símbolo de proteção contra o mau-olhado e de força espiritual.

Entre benzedeiças, curandeiros e famílias do interior, a arruda é guardiã contra energias negativas. Raminhos são colocados atrás da orelha, em vasos à entrada das casas ou mesmo carregados junto ao corpo para afastar inveja e feitiçarias. Seu odor forte e penetrante é considerado não apenas desagradável, mas também capaz de repelir males invisíveis e animais indesejados, funcionando como barreira espiritual e natural.

No uso doméstico, a arruda aparece em banhos de descarrego, em chás contra cólicas e em lavagens capilares contra piolhos. Em alguns lugares, ainda é aplicada sobre feridas ou sarnas, na crença de que ajuda a cicatrizar.

A sabedoria popular encontra respaldo em pesquisas que identificaram na arruda compostos com ação antimicrobiana e anti-inflamatória, confirmando parte dos usos tradicionais. Revisões científicas também apontam seu potencial como repelente natural de insetos.

O óleo essencial da planta contém alcaloides, furanocumarinas e flavonoides, responsáveis por efeitos sobre o sistema digestivo e sobre microrganismos. Contudo, esses mesmos princípios ativos explicam sua toxicidade em altas doses.

Apesar de sua fama protetora, a arruda é cercada de alertas. No uso interno, seu consumo excessivo pode causar intoxicações graves, irritação do estômago e danos hepáticos. É especialmente perigosa para gestantes, já que pode provocar abortos e até a morte em casos de dose elevada. Por isso, recomenda-se limitar seu uso a aplicações externas ou a pequenas quantidades sob orientação segura.

Padre Clemente Steffen registrou que muitas casas mantinham pés de arruda não só pelo valor medicinal, mas sobretudo pela proteção simbólica. Um morador afirmou: “Arruda é planta braba. Se não espanta a doença, espanta a inveja”, revelando a confiança no poder mágico da erva.

Assim, a arruda não é apenas remédio, mas também ritual e escudo cultural. É ao mesmo tempo erva do quintal e elemento sagrado, capaz de unir fé, medicina popular e ciência. A arruda simboliza a dualidade: cura e risco, bênção e veneno. Enquanto o povo a invoca em rezas e banhos de proteção, a ciência comprova parte de suas propriedades farmacológicas, mas alerta para sua toxicidade. Esse equilíbrio entre uso prudente e respeito ao saber popular mostra como a arruda permanece viva na cultura brasileira, como planta de poder, fé e cuidado.





# BOLDO

(*PLECTRANTHUS BARBATUS* / *PEUMUS BOLDUS*)

O nome boldo é compartilhado por diferentes espécies de plantas, todas associadas ao cuidado com o estômago e o fígado. No Brasil, as mais conhecidas são:

- Boldo-do-Brasil (*Plectranthus barbatus*, também chamado de boldo-comum ou falso-boldo), muito cultivado em quintais e jardins, de folhas peludas e cheiro intenso.
- Boldo-do-campo (*Pterocaulon polystachium*), nativo de lavouras abandonadas, com sabor amargo agradável, usado em chás e tinturas.
- Boldo-do-Chile (*Peumus boldus*), originário dos Andes, mais raro em nosso território, mas amplamente presente em fitoterápicos e farmacopeias, conhecido por suas folhas aromáticas e compostos ativos.

O boldo é, talvez, o chá amargo mais lembrado das cozinhas brasileiras. Entre as famílias, tornou-se sinônimo de “remédio caseiro para o fígado”, usado após refeições pesadas ou diante de desconfortos digestivos. Muitas avós recomendavam “um chazinho de boldo” como primeiro socorro contra empachamento, ressaca ou azia.

Em comunidades rurais, o boldo também aparece em receitas de família: folhas frescas mastigadas para estimular o apetite, infusões para aliviar cólicas e até macerações aplicadas sobre o ventre em casos de má digestão.

As virtudes do boldo não se explicam apenas pela tradição. Pesquisas revelam compostos relevantes:

- No boldo-do-Chile, destaca-se a boldina, alcaloide com propriedades antioxidantes, hepatoprotetoras e coleréticas, que estimula a secreção biliar e auxilia na digestão de gorduras.

- No boldo-do-Brasil, predominam lactonas diterpênicas (coleonol e derivados), associadas a efeitos espasmolíticos e digestivos, embora menos estudados do que a boldina.

- Estudos apontam ainda ações anti-inflamatórias e antimicrobianas, o que amplia seu potencial terapêutico em distúrbios gastrointestinais.

A ciência, assim, legitima boa parte da experiência popular, confirmando que os princípios ativos do boldo realmente atuam no fígado e no sistema digestivo.

Apesar da fama, o boldo deve ser utilizado com cautela. O uso excessivo pode causar irritação gástrica, vômitos e diarreia. Preparos concentrados podem provocar efeitos tóxicos no fígado, justamente o órgão que a planta busca proteger.

O boldo é contraindicado para gestantes, já que compostos presentes em suas folhas podem estimular contrações uterinas e aumentar o risco de aborto. Crianças pequenas e pessoas com doenças hepáticas graves também devem evitar o consumo sem orientação médica.

No material etnográfico, o boldo aparece não apenas como remédio, mas como marca de cuidado familiar. Uma entrevistada relatou: “Chá de boldo ninguém gosta, mas todo mundo toma. É o amargo que cura.” Essa percepção traduz a simbologia da planta: amarga, mas necessária, representando a sabedoria de que nem sempre o que traz saúde é prazeroso.

O boldo une diferentes faces de um mesmo saber. Nas cozinhas, é lembrado como chá de família; nas comunidades, é associado ao cuidado com o fígado; nos laboratórios, revela alcaloides e diterpenos capazes de justificar seu valor medicinal. É planta que ensina equilíbrio:

BOLDO



CAPIM-SANTO





# CAPIM-SANTO

(*CYMBOPOGON CITRATUS*)

Conhecido em diferentes regiões do Brasil como capim-santo, capim-limão, capim-cidreira ou simplesmente cidrô, o *Cymbopogon citratus* pertence à família *Poaceae* (gramíneas). Sua forma de touceira alta e o aroma fresco e cítrico fazem dele uma das ervas mais presentes em quintais e hortas caseiras.

O capim-santo é lembrado como o chá do fim de tarde, preparado em cozinhas de todo o país para acalmar o corpo e a mente. Em muitas famílias, tornou-se hábito oferecer a infusão às visitas como gesto de acolhimento, associado ao descanso após a lida diária.

Benzedeiras e moradores antigos reforçam seu uso contra insônia, nervosismo e ansiedade, atribuindo-lhe a capacidade de trazer “sono tranquilo” e de “acalmar o coração”. Não por acaso, em algumas comunidades ele também aparece em rezas e simpatias para afastar a agitação da alma.

Além de calmante, é tradicionalmente empregado como digestivo, febrífugo e sudorífero, sendo comum em chás caseiros e até no chimarrão em certas regiões.

O principal composto ativo do capim-santo é o citral, responsável pelo aroma característico e pelos efeitos terapêuticos. Estudos apontam suas atividades:

- Calmante e ansiolítica, confirmando seu uso popular contra insônia e ansiedade.
- Antimicrobiana, com ação sobre diferentes bactérias e fungos, sugerindo potencial como aliado em infecções leves.
- Antioxidante, contribuindo para proteção celular e possível efeito preventivo em doenças crônicas.

Além disso, pesquisas demonstram que seu óleo essencial é utilizado na indústria farmacêutica e de perfumaria, reforçando sua importância econômica e cultural.

Apesar de seu uso frequente, o capim-santo exige cautela. Em excesso, pode provocar hipotensão, sonolência acentuada, náuseas ou irritação gástrica. Não é recomendado para gestantes em doses concentradas, devido à possibilidade de estimular contrações uterinas. O consumo deve ser moderado, sempre respeitando a sabedoria popular de que “chá demais perde a graça e pode fazer mal”.

No material etnográfico, moradores descrevem o capim-santo como “remédio da calma”, lembrando que um simples chá pode “tirar o peso da cabeça” depois de um dia difícil. Em muitas casas, a planta está sempre à mão, cultivada em canteiros ao lado da cozinha. A imagem de um bule de esmalte soltando vapor perfumado ao entardecer simboliza não apenas o efeito calmante, mas também o valor cultural da partilha e do cuidado.

O capim-santo representa o encontro entre tradição e evidência científica. Para o povo, é chá que acalma e conforta; para a ciência, uma fonte de citral com propriedades sedativas, antimicrobianas e antioxidantes. Mais que erva medicinal, é expressão de afeto e hospitalidade, presente na memória coletiva como sinônimo de aconchego e serenidade.



# ERVA-CIDREIRA

(*MELISSA OFFICINALIS* E *LIPPIA ALBA*)

A designação erva-cidreira costuma causar confusão, pois abarca diferentes espécies. A mais conhecida é a *Melissa officinalis*, originária da Europa, pertencente à família *Lamiaceae*. Já a *Lippia alba*, da família *Verbenaceae*, é nativa da América do Sul e muitas vezes chamada de “erva-cidreira-brasileira” ou “erva-cidreira-de-árvore”. Ambas compartilham aroma característico e usos semelhantes, mas diferem em aspectos botânicos e na composição química dos óleos essenciais.

Em cozinhas e quintais brasileiros, a erva-cidreira é sinônimo de chá calmante. O costume de preparar sua infusão à noite, para aliviar o nervosismo, a insônia e a dor de cabeça, tornou-se prática comum e carrega forte dimensão afetiva. Em muitas famílias, o chá é oferecido como gesto de carinho e cuidado, associado ao aconchego do lar.

Os registros etnográficos destacam que, além de relaxar, a erva-cidreira também é lembrada como remédio para problemas digestivos decorrentes de ansiedade e preocupações. Em comunidades rurais, é apontada como “panaceia”, empregada contra nervosismo, dores musculares, reumatismo e até como tônico cardíaco.

O valor terapêutico da erva-cidreira está nos óleos essenciais, ricos em compostos como citral, citronelal e geraniol (em *Melissa officinalis*) e em variações químicas no caso da *Lippia alba*. Pesquisas confirmam efeitos:

- Sedativo leve e ansiolítico, atuando sobre o sistema nervoso central, o que explica seu uso contra insônia e ansiedade.
- Digestivo e carminativo, aliviando desconfortos gastrointestinais relacionados ao estresse.
- Analgésico suave, útil em dores de cabeça nervosas.
- Antioxidante e antimicrobiano, ampliando seu potencial como planta de uso cotidiano.

Por essas propriedades, a erva-cidreira aparece em fitoterápicos reconhecidos pela ANVISA e em recomendações da farmacognosia moderna.

Apesar de sua segurança relativa, o consumo excessivo pode causar sonolência excessiva, hipotensão e irritação gástrica. O uso de óleo essencial puro deve ser evitado em gestantes e crianças pequenas. Como lembram os mais antigos, “chá de mais tira o efeito”: a moderação garante o equilíbrio entre benefício e risco.

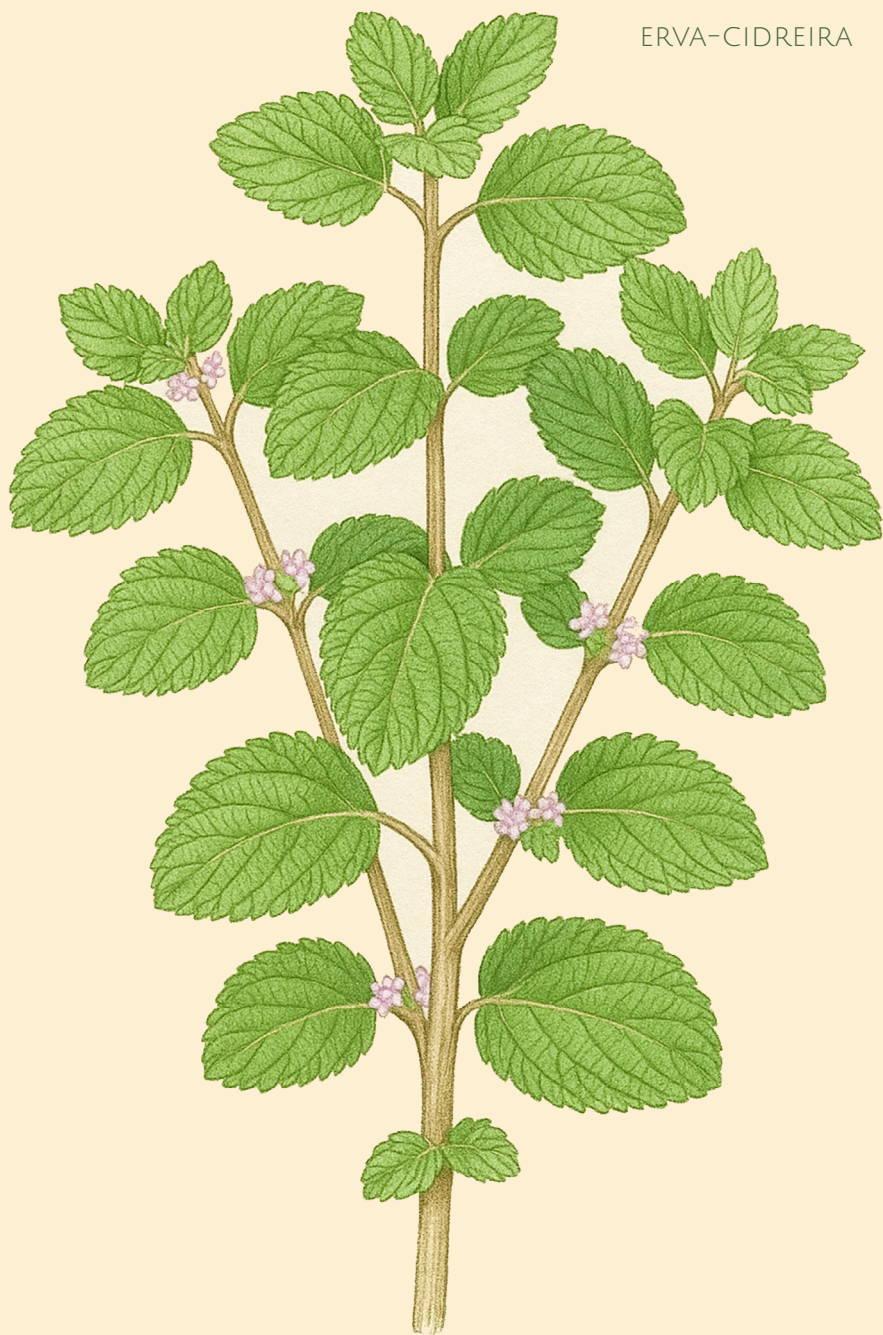
Padre Clemente Steffen registrou que, desde a Antiguidade, a erva-cidreira foi associada à alegria e ao coração leve. Um autor do século XVII dizia: “A erva-cidreira é extraordinária para o cérebro, fortalecendo a memória, e dissipando a melancolia”.

Entre moradores, prevalece a lembrança afetiva: “Um chá de erva-cidreira antes de dormir é o abraço que a gente dá em si mesmo.” Esse relato traduz o papel da planta como símbolo de cuidado cotidiano, uma erva que une o poder do calmante natural ao conforto emocional.

Seja como *Melissa officinalis* ou *Lippia alba*, a erva-cidreira é ponte entre saberes. No povo, é chá de afeto, usado para insônia e nervosismo; na ciência, é fonte de óleos essenciais com ação sedativa, digestiva e antioxidante. Assim, ela permanece como uma das plantas mais queridas do repertório popular, marcando presença nos quintais e nas pesquisas, entrelaçando memória e evidência científica.



ERVA-CIDREIRA



GOIABEIRA





# GOIABEIRA

(*PSIDIUM GUAJAVA*)

A goiabeira, de nome científico *Psidium guajava* L., é uma árvore frutífera da família *Myrtaceae*, amplamente cultivada no Brasil e símbolo da fartura em quintais. Seu fruto, a goiaba, está entre os mais populares do país, consumida *in natura*, em sucos, doces e geleias. Já suas folhas são consagradas na medicina popular como recurso acessível e eficaz contra distúrbios digestivos

Entre os saberes tradicionais, as folhas da goiabeira são usadas em chás e gargarejos para tratar diarreias, cólicas e inflamações da garganta. Seu poder adstringente é reconhecido há gerações, e muitas famílias mantêm a prática de preparar infusões rápidas como primeiro recurso contra desarranjos intestinais. O fruto é lembrado tanto pelo sabor quanto pelas virtudes nutricionais: rico em vitamina C, fibras e licopeno, torna-se aliado na imunidade, no funcionamento intestinal e na prevenção de doenças crônicas. Na cultura alimentar, é ingrediente de doces típicos, como a goiabada, além de sucos refrescantes que acompanham refeições no cotidiano rural e urbano.

A memória afetiva de muitos brasileiros inclui o pé de goiaba no quintal, lugar de brincadeiras, sombra e alimento compartilhado. Não raro, os relatos evocam a infância: subir no pé para colher goiabas maduras ou preparar “chupetas” improvisadas com a fruta partida ao meio.

Os efeitos medicinais da goiabeira estão ligados, sobretudo, aos compostos presentes nas folhas:

- Taninos, responsáveis pela ação adstringente e pelo uso tradicional contra diarreias e inflamações gastrointestinais.
- Flavonoides, com atividades antioxidantes e anti-inflamatórias, contribuindo para a proteção celular e o equilíbrio do organismo.
- Estudos confirmam ainda ação antimicrobiana, o que fortalece a eficácia popular do chá de folhas no tratamento de infecções leves.

No fruto, a vitamina C aparece em concentrações superiores às da laranja, fortalecendo o sistema imunológico. O licopeno, pigmento antioxidante presente sobretudo na goiaba vermelha, é associado à proteção contra doenças cardiovasculares e ao potencial quimioprotetor.

Embora segura no uso popular, recomenda-se moderação no consumo de chás de folhas, especialmente em concentrações elevadas, que podem causar prisão de ventre devido à alta quantidade de taninos. Pessoas com constipação crônica devem evitar excessos, assim como gestantes devem sempre buscar orientação profissional antes do uso de preparações concentradas.

Padre Clemente Steffen registrou a goiabeira como uma das plantas mais ligadas ao cotidiano das famílias, tanto pela fartura dos frutos quanto pela presença constante nos quintais. “Quem tem um pé de goiaba nunca passa fome”, relatou um morador, reforçando a simbologia de abundância e proteção alimentar. O fruto, associado à infância e à coletividade, transcende a função de alimento: representa o elo entre nutrição, memória e identidade cultural.

A goiabeira é exemplo claro do encontro entre sabedoria popular e ciência. Nas folhas, o povo reconhece o poder contra diarreias e cólicas; nos laboratórios, taninos e flavonoides confirmam essa eficácia. No fruto, a cultura celebra o sabor, enquanto a ciência revela a riqueza em vitamina C, fibras e licopeno.



HORTELĂ





# HORTELÃ

(*MENTHA SPICATA* / *MENTHA PIPERITA*)

A hortelã pertence ao gênero *Mentha*, da família *Lamiaceae*, e reúne diversas espécies e variedades de uso medicinal e culinário. Entre as mais conhecidas estão a hortelã-verde (*Mentha spicata*), de aroma mais suave, e a hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), híbrido de *M. spicata* e *M. aquatica*, com maior concentração de óleos essenciais.

A hortelã ocupa lugar de destaque nos quintais brasileiros. Além do chá refrescante, é usada em banhos de limpeza, em simpatias contra o mau-olhado e como tempero em carnes, saladas e molhos. Seu aroma fresco a tornou presença certa em receitas familiares, em balas e até em xaropes caseiros para gripe.

Nos relatos etnográficos, aparece como “chá para todas as doenças”, indicado para resfriados, cólicas, dores de cabeça e até verminoses em crianças. Um preparo comum descrito por Steffen consiste em chá de hortelã com leite, usado como vermífugo infantil. Essa presença constante no cotidiano mostra como a planta é ao mesmo tempo medicamento caseiro e símbolo de cuidado familiar.

A eficácia da hortelã se deve principalmente ao mentol, composto abundante em *Mentha piperita*, responsável por:

- Ação analgésica e refrescante, útil em dores musculares, de garganta e de cabeça.

- Efeito digestivo e antiespasmódico, aliviando cólicas, gases e náuseas.
- Ação respiratória, com efeito descongestionante em gripes e resfriados.
- Atividade antimicrobiana e antioxidante, confirmada em estudos que investigam suas aplicações farmacêuticas e alimentares.

A hortelã-verde (*M. spicata*) tem aroma mais adocicado e suave, sendo preferida na culinária, enquanto a hortelã-pimenta (*M. piperita*) concentra maior teor de mentol e é a espécie mais valorizada na fitoterapia.

Apesar de segura no uso moderado, a hortelã pode causar azia ou irritação gástrica em pessoas sensíveis. O óleo essencial, quando utilizado em excesso, pode provocar reações tóxicas, especialmente em crianças pequenas. Não é recomendada em doses concentradas para lactantes, pois pode reduzir a produção de leite materno.

Um ditado popular recordado por Steffen resume o lugar da hortelã na cultura: “Se não cura, refresca.” De fato, seja em chás, banhos ou temperos, a erva aparece associada à sensação de alívio e bem-estar. Sua presença em simpatias de proteção e em rituais de limpeza reforça o caráter simbólico de erva purificadora.

A hortelã é planta de múltiplos papéis: chá de avó, tempero de cozinha, erva de benzedeira e insumo farmacêutico. Enquanto a tradição popular a valoriza como remédio polivalente, a ciência confirma seu potencial analgésico, digestivo e respiratório, sobretudo graças ao mentol. Essa confluência de saberes faz da hortelã uma das plantas mais queridas e universais da medicina popular e científica.





# MASTRUÇO

(*CORONOPUS DIDYMUS* / *DYSPHANIA AMBROSIOIDES*)

O mastruço é uma planta marcada pela diversidade de nomes: mastruz, mentruz, mentrusto, erva-de-santa-maria, erva-formigueira, erva-verde, entre outros. Essa variedade contribui para certa confusão, já que diferentes espécies recebem denominações semelhantes. No Brasil, destacam-se principalmente:

- *Coronopus didymus* (da família *Cruciferae*), conhecido como mastruço propriamente dito.
- *Dysphania ambrosioides* (antes *Chenopodium ambrosioides*), chamada de erva-de-santa-maria, amplamente usada como vermífugo.

O mastruço é lembrado como “remédio dos pobres”, por ser facilmente encontrado em quintais e terrenos baldios, além de substituir medicamentos caros em comunidades rurais.

Entre os usos tradicionais, destacam-se:

- Vermífugo: o suco das folhas frescas com leite é talvez o preparo mais conhecido, indicado para eliminar vermes em crianças e adultos.
- Tratamento de feridas e contusões: cataplasmas e infusões da planta são aplicados sobre a pele, aproveitando seu efeito cicatrizante.
- Doenças respiratórias: em alguns lugares, é usado contra tosse convulsiva, bronquite e “empacho das crianças”, em xaropes caseiros preparados com açúcar.

- Uso alimentar: folhas jovens em saladas, refogados ou omeletes, sendo fonte de vitamina C, cálcio e ferro.

O efeito antiparasitário do mastruço está associado principalmente ao ascaridol, composto presente no óleo essencial de *Dysphania ambrosioides*. Pesquisas confirmam sua atividade anti-helmíntica, especialmente contra áscaris, ancilóstomos e tênias.

Estudos também apontam propriedades digestivas, anti-inflamatórias e expectorantes, reforçando o uso popular para desconfortos gastrointestinais e problemas respiratórios.

O poder do mastruço exige cautela. O óleo essencial, em doses elevadas, pode ser tóxico, causando tonturas, vômitos, convulsões e até morte. Crianças pequenas são especialmente vulneráveis, e o uso deve ser sempre controlado. Gestantes não devem consumir a planta, já que há relatos de efeito abortivo em altas doses. Assim, recomenda-se o uso restrito e moderado, de preferência guiado por saberes tradicionais responsáveis ou por orientação profissional.

Padre Clemente Steffen registrou que, no início do século XX, o mastruço era amplamente usado como vermífico e antiescorbútico, com forte presença na alimentação popular. Moradores relatavam ainda o hábito de usar a infusão no chimarrão como digestivo.

No imaginário popular, o mastruço é uma planta forte e amarga, que traduz a sabedoria de que a cura muitas vezes se encontra no que é simples e acessível. Seu uso como “remédio dos pobres” reforça a dimensão social do cuidado popular, onde a natureza supre lacunas deixadas pela ausência de medicamentos industrializados.

O mastruço é um exemplo da riqueza da medicina popular: ao mesmo tempo hortaliça, remédio e símbolo cultural. Enquanto o povo

confia no suco com leite como vermífugo e no uso externo para feridas, a ciência confirma a eficácia do ascaridol contra parasitas. Contudo, sua toxicidade reforça a necessidade de cuidado no preparo e na dose. Assim, o mastruço permanece como erva emblemática da resistência cultural: amargo, acessível e potente, memória viva da saúde popular que dialoga com os achados da ciência contemporânea.

MASTRUÇO





# URTIGA

(*URTICA DIOICA E URTICA URENS*)

A urtiga, conhecida sobretudo por provocar ardência ao toque devido às suas finíssimas agulhas urticantes, é uma planta da família *Urticaceae*. No Brasil, destacam-se duas espécies principais: a *Urtica urens*, considerada nativa e comum em lavouras, e a *Urtica dioica*, de origem europeia e muito semelhante. Existe ainda o chamado “urtigão” (*Urtica baccifera*), de porte arbóreo, também utilizado popularmente.

Apesar da fama de “planta daninha”, a urtiga ocupa um lugar de respeito na tradição. Antigamente, suas fibras eram usadas na confecção de tecidos e cordas, comparadas ao algodão egípcio em qualidade. Também aparece em registros de uso culinário: sopas, saladas, queijos e até cervejas de urtiga eram comuns em comunidades rurais europeias.

No Brasil, especialmente no Nordeste, ela integra os saberes de benzedeiros e agricultores como planta de depuração do sangue, auxiliar em anemias e na melhora da disposição. Seu uso é lembrado em chás caseiros para “purificar o corpo” e fortalecer a saúde após períodos de doença.

A urtiga concentra minerais como ferro, cálcio, potássio e magnésio, além de vitaminas A, C e K. Esses nutrientes a tornam valiosa contra anemia ferropriva, justificando seu consumo em sucos e caldos.

Do ponto de vista farmacológico, apresenta ações:

- Anti-inflamatória: estudos modernos confirmam sua utilidade no manejo de artrite e reumatismo.
- Hemostática: a presença de taninos e outros compostos ajuda a conter sangramentos leves.
- Antialérgica: pesquisas sugerem efeitos positivos na redução de sintomas de rinite alérgica.
- Dermatológica e capilar: utilizada em shampoos naturais contra caspa e queda de cabelo.

Embora nutritiva e medicinal, a urtiga requer cautela:

- Seu contato direto pode causar dermatite urticante passageira.
- O uso interno deve ser moderado, pois em excesso pode provocar desconfortos gástricos.
- Gestantes e pessoas em tratamento anticoagulante devem evitar seu consumo, devido ao risco de interferência na coagulação sanguínea.

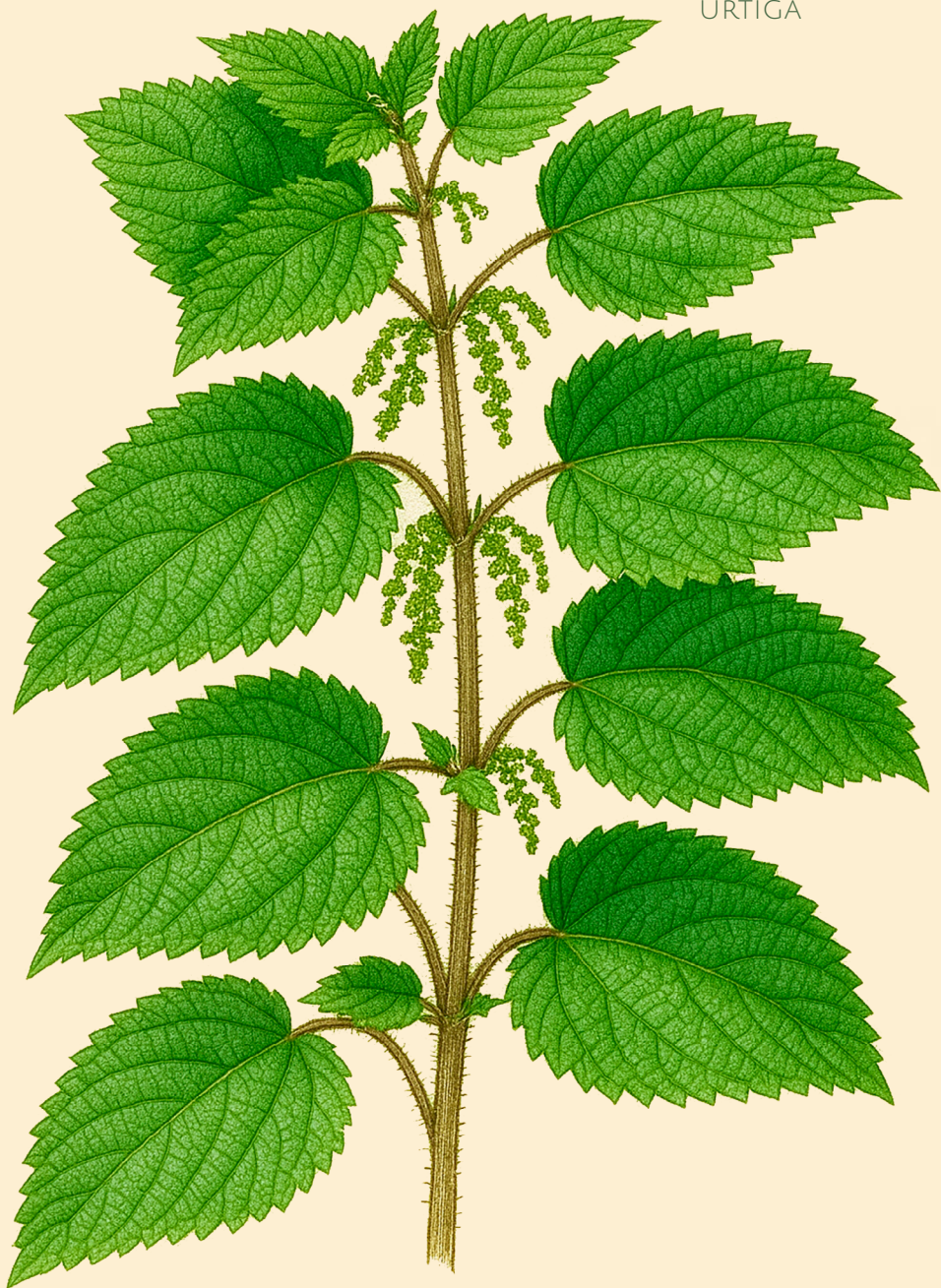
O contraste entre sua ferida ao toque e sua força medicinal conferiu à urtiga forte valor simbólico. Nas tradições europeias, aparece como planta de proteção espiritual. Na mitologia nórdica, era associada a Thor, deus do trovão, como erva protetora contra raios e forças negativas. Entre camponeses, acreditava-se que manter urtigas secas em casa afastava maus espíritos. No Brasil, relatos populares trazem a urtiga como planta “brava, mas boa”, expressão que traduz a sabedoria cultural: aquilo que causa dor pode também trazer cura.

A urtiga une o aparente paradoxo do incômodo e do benefício. Enquanto a experiência popular a valoriza como fortificante, depurativa

e protetora, a ciência confirma suas propriedades anti-inflamatórias, hemostáticas e nutritivas. Assim, a urtiga permanece como um símbolo de resistência e transformação: planta que fere para depois curar, ensinando que na natureza os contrastes também carregam potência e sabedoria.



URTIGA





The background of the entire page is a close-up, high-contrast photograph of a dark green leaf. The leaf's veins are clearly visible, creating a complex, organic pattern. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf's surface.

CAPÍTULO 3

# Onde a natureza vira remédio



# O CENTRO FITOTERÁPICO DE VIÇOSA DO CEARÁ



No coração de Viçosa do Ceará, entre o verde intenso da serra e o sopro suave do vento, nasceu o projeto que une o passado e o futuro: o Centro Fitoterápico de Viçosa do Ceará. Inaugurado em outubro de 2002, ele não surgiu apenas como um espaço de pesquisa e produção, mas como um gesto de reconciliação entre o saber popular e a ciência moderna.

Desde tempos antigos, a humanidade encontra nas plantas o alívio para as dores do corpo e da alma. Nossos antepassados, guiados pela observação e pela fé na natureza, descobriram propriedades curativas nas folhas, nas cascas e nos frutos. Esse conhecimento, transmitido de geração em geração, moldou parte essencial da cultura nordestina. Mas com o avanço da indústria farmacêutica, muito dessa sabedoria começou a se perder e foi aí que a ciência decidiu escutar novamente a voz da terra.

Inspirado no Projeto Farmácias Vivas, idealizado pelo professor Francisco José de Abreu Matos, da Universidade Federal do Ceará, o Centro Fitoterápico nasceu com uma missão clara de transformar o conhecimento dos mais antigos em tratamento seguro, acessível e sustentável. Lá, o saber tradicional é colocado lado a lado com a pesquisa científica, garantindo que cada planta seja estudada, testada e preparada com qualidade. Assim, o que antes era apenas fé e costume se torna também ciência e política pública de saúde.

A horta de Viçosa ocupa um hectare de terra, com vinte canteiros repletos de vida. Ali crescem espécies nativas e adaptadas, cultivadas sem o uso de agrotóxicos, irrigadas com cuidado e colhidas no momento certo. Cada folha, cada flor, cada gota de extrato carrega consigo uma história e uma promessa de cura.

O Centro conta com uma oficina farmacêutica, onde são produzidos medicamentos a partir dessas plantas. O processo é todo acompanhado por profissionais qualificados como: farmacêuticos, engenheiros agrônomos e técnicos treinados. Da secagem à manipulação, da trituração ao envase, tudo segue padrões rigorosos, garantindo segurança e eficácia.



Os remédios produzidos entre eles, cápsulas de maracujá, pomada de confrei, creme e elixir de aroeira, xaropes de chambá e cumaru, e tinturas e sabonetes de alecrim-pimenta e malva santa são distribuídos gratuitamente à população por meio do Programa de Saúde da Família (PSF). Com isso, além de promover saúde natural, o projeto reduz gastos públicos e gera emprego, movimento e esperança.

Cada planta cultivada no Centro traz consigo um universo de propriedades, aromas e memórias. A açafroa, com sua cor dourada, ajuda

na digestão e no equilíbrio do corpo. O alecrim-pimenta, de perfume intenso, é um poderoso antisséptico que limpa feridas e renova a pele. A alfavaca-cravo, com cheiro de cravo-da-índia, é companheira da boa respiração e da harmonia do estômago.

A aroeira do sertão, uma árvore de resistência e sombra, é também remédio para as feridas da pele e da alma cicatrizante, anti-inflamatória, símbolo de força feminina. A babosa, com seu gel translúcido, traz frescor e regeneração. O chambá, conhecido também como “anador”, alivia a tosse e abre os pulmões. O capim-santo, de cheiro doce e calmo, é o chá da paz, do sono tranquilo e do coração sereno.

Há ainda o confrei, cicatrizante poderoso; o cumaru, perfumado e sagrado, usado em xaropes e rituais; a colônia, que acalma a pressão e o espírito; e tantas outras, como o guaco, a malva santa, o mentrasto, o eucalipto e a goiabeira. Todas elas, quando bem compreendidas e usadas com respeito, se tornam pequenas farmácias vivas, remédios que nascem do chão e devolvem equilíbrio à vida.

A fitoterapia, quando praticada com responsabilidade, representa mais que um tratamento alternativo: é uma forma de reconexão com a natureza. Ao aprender a preparar um chá, a observar o ciclo das plantas, ou mesmo a respeitar o tempo de cura, o ser humano volta a escutar o que a terra sempre tentou dizer que saúde e ambiente caminham juntos.

O Centro Fitoterápico de Viçosa se transformou, com o passar dos anos, em um laboratório de esperança. Nele, a ciência se curva à sabedoria popular, e o conhecimento técnico floresce em harmonia com a cultura local. As plantas medicinais não são apenas medicamentos, mas também símbolos de autonomia e identidade: representam a força do povo que se cuida com o que a própria terra oferece.

Além de produzir remédios, o projeto tem papel essencial na educação ambiental. As hortas e oficinas se tornam espaços de aprendizado para escolas, comunidades e profissionais da saúde. Fala-se sobre o uso correto das plantas, sobre a importância da preservação dos ecossistemas, e sobre o valor cultural da flora regional. Ensina-se que cuidar da natureza é também cuidar de si e que o remédio mais poderoso nasce da harmonia entre o corpo humano e o planeta que o abriga.

O sucesso do projeto em Viçosa do Ceará é um exemplo inspirador para todo o Brasil. Ele mostra que a inovação pode florescer da tradição, e que a medicina do futuro pode brotar do conhecimento ancestral, desde que tratada com responsabilidade e respeito científico.

No fim, cada frasco produzido no Centro Fitoterápico carrega mais do que extratos de plantas: carrega o espírito de um povo que acredita na cura pela natureza, a esperança de um território que valoriza suas raízes e a certeza de que o futuro pode ser mais verde, justo e humano.

Viçosa, com sua serra encantada e sua gente de saber antigo, ensina que a verdadeira medicina é aquela que nasce do vínculo entre terra, corpo e alma. Assim, o projeto Farmácias Vivas não é apenas um programa de saúde é uma celebração da vida.

A horta do fitoterápico de Viçosa do Ceará é um verdadeiro livro vivo.

Entre seus canteiros já foram plantadas mais de 24 espécies medicinais, cada uma com um poder, um perfume e uma história. São plantas que curam, ensinam e, sobretudo, educam para o cuidado ambiental, pois mostram que a saúde humana depende da saúde do planeta.



## 1. AÇAFROA (*CURCUMA LONGA L.*)



Conhecida também como açafrão-da-terra, é a raiz dourada que pinta o alimento e a vida. Seu pó alaranjado, rico em curcumina, atua como anti-inflamatório, digestivo e protetor do fígado. Na tradição popular, é usado para aliviar dores nas articulações e melhorar a digestão. Em Viçosa, é moído e usado em preparos alimentares terapêuticos, o tempero que é também remédio. O açafrão ensina que o que cura pode estar dentro do prato de cada dia.

## 2. ALECRIM-PIMENTA (*LIPPIA SIDOIDES* CHAM.)



Erva de aroma intenso e personalidade forte, o alecrim-pimenta é o guardião da limpeza. Com ação antiséptica e antifúngica, é usado em tinturas, sabonetes e gargarejos. O chá abafado ou a tintura diluída curam feridas e aliviam dores de garganta. É o remédio da purificação, físico e espiritual. E seu perfume invade o ar como quem renova o ambiente.

### 3. ALFAVACA-CRAVO (*OCIMUM GRATISSIMUM* L.)



De cheiro doce e picante, é a planta das cozinhas e dos terreiros. Suas folhas floridas liberam um óleo essencial rico em eugenol, o mesmo do cravo-da-índia. O chá é usado como digestivo e calmante estomacal, e a tintura serve como antisséptico bucal. É a erva que limpa e acolhe, o remédio das avós, perfumado de afeto e cuidado.

#### 4. AROEIRA DO SERTÃO (*MYRACRODRUON URUNDEUVA ALLEMÃO*)



Gigante generosa do semiárido, a aroeira oferece sua entrecasca para curar feridas e inflamações. Transforma-se em elixir, creme e banhos de assento, tratando gastrites, vaginites e úlceras. É árvore de mulheres, usada na recuperação da mucosa uterina, símbolo da cicatrização e da força feminina. Em cada lasca da sua casca há o poder de renascer.

## 5. BABOSA (*ALOE VERA* L.)



Rainha das suculentas, guarda em suas folhas uma seiva translúcida, cheia de virtudes. Usada como cicatrizante, hidratante e regeneradora da pele, é remédio antigo para queimaduras e feridas. Na sabedoria popular, é aplicada também em cabelos e inflamações cutâneas. É planta de pureza: silenciosa, fresca e sempre pronta a consolar o calor da dor.

## 6. CAJAZEIRA (*SPONDIAS MOMBIN JACQ*)



Mais conhecida por seus frutos amarelos e doces, a cajazeira também cura. Suas folhas e ramos são usadas contra herpes, aftas e inflamações da boca. O chá e o bochecho feitos com suas folhas aliviam dores e refrescam as mucosas. É uma árvore de infância e remédio, lembrando que dá doçura também nasce a cura.



**7. CAPIM-SANTO**  
(*CYMBOPOGON CITRATUS STAPF.*)



Com cheiro de limão e alma serena, o capim-santo é o chá da calma. Tranquiliza, ajuda no sono e nas cólicas leves. Pode ser bebido como infusão ou batido com limão em refrescos. Em Viçosa, é símbolo de acolhimento, a planta que embala os pensamentos antes do descanso.



## 8. CHAMBÁ

( *JUSTICIA PECTORALIS* VAR. *STENOPHYLLA* LEONARD )



De folhas delicadas e aroma doce, o chambá é o remédio do peito. Seu chá e xarope aliviam tosses e bronquites, soltando o muco e abrindo os pulmões. Contém cumarina, responsável pelo cheiro e pela ação broncodilatadora. É a respiração do sertão, o sopro que ajuda a vida a continuar.

9. COLÔNIA  
(*ALPINIA ZERUMBET SCHUM.*)



De folhas largas e flores brancas e rosadas, é planta da tranquilidade e da pressão equilibrada. Seu chá controla a hipertensão leve e atua como sedativo natural. Em Viçosa, é chamada de “erva da paz”. Ensina que o corpo se cura quando o coração aprende a desacelerar.

## 10. CONFREI (*SYMPHYTUM OFFICINALE L.*)



Folhas grandes e aveludadas, capazes de regenerar o que o tempo feriu. Usado em pomadas e compressas, cicatriza feridas, assaduras e queimaduras. Por conter alcaloides tóxicos, deve ser usado apenas externamente. É o remédio da reconstrução, a planta que ensina o corpo a se refazer com paciência.

## 11. CUMARU (*AMBURANA CEARENSIS* A.C. SMITH)



Também conhecido como amburana-de-cheiro, tem perfume adocicado e memória ancestral. Sua casca dá origem a xaropes para asma, tosse e bronquite. É planta protetora, usada também em benzimentos e defumações. O cumaru é o abraço quente do sertão que alivia o peito e perfuma o ar.

## 12. EUCALIPTO MEDICINAL DO NORDESTE (*EUCALYPTUS TERETICORNIS SMITH*)



De folhas azuladas e aroma balsâmico, o eucalipto é o guardião das vias respiratórias. Em chás ou inalações, ajuda a descongestionar e combater gripes. No horto, é símbolo da respiração limpa, lembrando que o ar puro também é remédio.

### 13. GOIABEIRA (*PSIDIUM GUAJAVA L.*)



As folhas da goiabeira, conhecidas como “olho de goiaba”, são antidiarreicas e cicatrizantes. O chá é simples, feito com folhas jovens, e serve para conter desarranjos intestinais. É o remédio das famílias, rápido, acessível e sempre verde no quintal.

#### 14. GUACO

(*MIKANIA GLOMERATA SPRENGEL*)



Trepadeira vigorosa, com folhas em forma de coração, o guaco é o antídoto das tosses. Seu chá dilata os brônquios e facilita a respiração. É planta de resistência: leve, mas persistente, que sobe em qualquer muro como quem não desiste de viver.



### 15. HORTELÃ-JAPONESA

(*MENTHA ARVENSIS* VAR. *PIPERASCENS* HOLMES)



De aroma mentolado, refresca o corpo e a mente. Usada em chás e inalações, alivia dores de cabeça e congestão nasal. É planta que desperta, traz leveza aos sentidos e energia aos pensamentos.

## 16. HORTELÃ-RASTEIRA (*MENTHA X VILLOSA HUDS.*)



Mais suave, usada em chás calmantes e digestivos. Tem ação antiparasitária e é ideal para aliviar gases e cólicas. É o sabor das tardes simples, aquele que conforta e perfuma a casa.

17. MALVA SANTA  
(*PLECTRANTHUS BARBATUS* ANDR.)



A sete-dores, como é chamada, é companheira do estômago e da digestão. Reduz a acidez gástrica e ajuda em casos de gastrite e ressaca. Seu gosto amargo ensina uma lição antiga: nem tudo o que é amargo é ruim; às vezes, é o que cura.

### 18. MALVARISCO

(*PLECTRANTHUS AMBOINICUS* SPRENG.)



De folhas carnudas e cheiro intenso, é usada em xaropes e lambedores contra gripe e tosse. Misturada ao chambá, forma o famoso lambedor nordestino. É o remédio da infância, doce, espesso e feito com fé.

19. MARACUJÁ  
(*PASSIFLORA EDULIS SIMS.*)



Símbolo da tranquilidade, o maracujá é calmante natural. As folhas secas viram cápsulas e chás que tratam a insônia e o nervosismo. Ensina a desacelerar e a respirar antes de reagir. Na flor do maracujá mora o silêncio.

## 20. MENTRASTO (*AGERATUM CONYZOIDES L.*)



De cheiro forte e folhas pequenas, é o anti-inflamatório dos sertões. Usado em chás e cataplasmas, alivia dores musculares e reumatismo. É a planta dos trabalhadores do campo, aquela que cura o corpo cansado sem pedir muito em troca.

21. MORORÓ  
(*BAUHINIA FORFICATA*)



Conhecida como pata-de-vaca, tem folhas em forma de coração partido. É usada no controle da glicose, auxiliando diabéticos. Ensina que o equilíbrio é uma cura lenta, feita de disciplina e paciência.

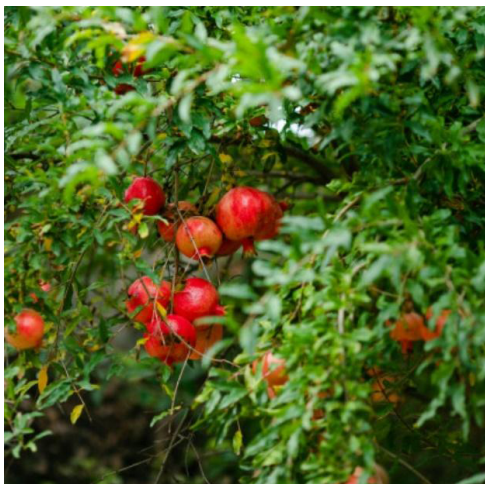


22. QUEBRA-PEDRA  
(*PHYLLANTHUS NIRURI* L.)



Pequena, mas poderosa, atua nos rins e no fígado, dissolvendo cálculos e limpando o organismo. É símbolo da persistência e da força dos humildes. Mostra que o que é pequeno pode realizar grandes curas.

### 23. ROMÃZEIRA (*PUNICA GRANATUM L.*)



Com suas flores vermelhas e frutos repletos de sementes, a romã é remédio e poesia. Usada em bochechos e infusões, combate inflamações na garganta e aftas. É planta de beleza e proteção, guardiã dos rituais e das vozes que precisam ser ouvidas.

## 24. TORÉM

(*CECROPIA ADENOPUS* MART.)



Chamado de imbaúba, é árvore sagrada da floresta.

Suas folhas são usadas como diurético e tônico natural, auxiliando rins e coração. Entre os povos indígenas, é símbolo de harmonia e equilíbrio entre corpo e espírito. Em Viçosa, o torém é lembrança viva do elo entre o saber ancestral e a ciência moderna.

Essas 24 espécies são mais do que medicamentos, são testemunhas vivas da relação entre o povo e a terra, entre fé, ciência e tradição. Cada preparo, seja um chá, uma tintura, um xarope ou uma pomada, representa não apenas a busca pela cura, mas o reencontro com o que é simples e essencial.

No Centro Fitoterápico de Viçosa, a horta é uma escola. Ali se aprende que cuidar da natureza é cuidar de si, e que o conhecimento não deve ficar preso aos livros, mas florescer em cada quintal, em cada comunidade, em cada vida tocada pelo verde.

The background of the entire page is a dark green color with a subtle, repeating pattern of leaf veins and textures, creating a natural and organic feel.

CAPÍTULO 4

# Conservação e desafios atuais





Conservar as plantas medicinais em Viçosa do Ceará é plantar futuro. Isso começa nos quintais agroecológicos, onde cada família pode cultivar suas próprias ervas, garantindo tanto o remédio caseiro quanto a preservação das espécies. É também proteger os fragmentos de mata nativa, evitando o corte indiscriminado e promovendo o replantio das árvores e ervas que sustentam a cultura local.

O cuidado deve vir acompanhado do manejo consciente: colher apenas o necessário, respeitar o tempo de regeneração da planta e, quando possível, replantar uma muda no lugar da que foi retirada.

Mas conservar não é só plantar. É também transmitir saberes. Registrar as receitas, rezas e usos em livros, cadernos ou rodas de conversa fortalece a memória coletiva. As escolas podem abrir espaço para a educação ambiental e cultural, aproximando jovens do conhecimento dos mais velhos.

Os centros fitoterápicos e universidades têm papel essencial em unir ciência e tradição, validando o uso seguro das plantas e ampliando sua valorização, sem perder de vista a sabedoria popular.

E, sobretudo, conservar é contar histórias: cada vez que alguém lembra que o chá de erva-cidreira acalmava as noites, que a arruda protegia contra o mau-olhado, ou que o mastruz curava feridas, a tradição respira e floresce.



Mas o tempo avança com pressa, e os ventos da modernidade trazem consigo desafios para a preservação desse patrimônio natural e cultural. O crescimento urbano, o desmatamento irregular e a substituição de áreas nativas por monocultivos empobrecem o solo e reduzem o espaço onde antes brotavam livremente espécies como a aroeira, o boldo, o capim-santo e tantas outras.

Outro desafio está na memória coletiva. O conhecimento que antes era ensinado nas rodas de conversa, no quintal das avós e nos terreiros de cura, começa a se perder. A juventude, muitas vezes, se distancia desses saberes, atraída por soluções rápidas da farmácia industrial, esquecendo que nas folhas simples pode residir um remédio ancestral.

Há também o risco da exploração sem cuidado: a retirada excessiva, sem manejo adequado, ameaça a sobrevivência de espécies que precisam de tempo para se regenerar.

A ausência de políticas públicas consistentes de incentivo à fitoterapia e de conservação da flora local ainda fragiliza o elo entre natureza e saúde. Contudo, mesmo diante dessa carência, a resistência floresce. Agricultores familiares e guardiões de quintais produtivos seguem cultivando saberes ancestrais, enquanto centros fitoterápicos se tornam referências de cuidado coletivo. Diante disso, o município de Viçosa do Ceará desponta como exemplo inspirador, ao oferecer um modelo de Centro Fitoterápico estruturado na experiência da Farmácia Viva, onde plantas medicinais são cultivadas, transformadas em fitoterápicos e disponibilizadas à comunidade, unindo tradição e ciência. Assim, pesquisadores e movimentos culturais se unem para registrar, cultivar e transmitir esse legado, garantindo que ele não se perca, mas siga enraizado no território e na memória popular.



CAPÍTULO 5

# Precauções Contra o Mau Uso das Plantas Medicinais





As plantas medicinais, presentes nos quintais, feiras e matas de Viçosa do Ceará, são tesouros de saber popular. Mas, como todo tesouro, exigem cuidado. Se em doses certas elas curam, em excesso podem adoecer. Se bem preparadas fortalecem, mal utilizadas podem trazer riscos.

Por isso é tão importante compreender o limite entre o remédio e o veneno é fundamental.

A automedicação com plantas é tão comum quanto perigosa. Muitas vezes, por confiar na força do natural, as pessoas ingerem infusões sem conhecer seus efeitos. O risco está em dois pontos principais: a dose, o que pode ser terapêutico em pouca quantidade, pode intoxicar em excesso.

A indicação cada planta tem compostos químicos específicos. Usar uma espécie para tratar algo que não lhe corresponde pode agravar o problema.

Dona Lourdes lembra: “Já vi gente tomar chá de planta achando que era pra gripe, mas a folha não era a certa. Passaram mal, ficaram com dor no estômago. O natural também tem força, não é brincadeira.”

O uso tradicional é a base do conhecimento local. Ele se constrói na prática, passada de geração em geração. Mas o uso seguro envolve também confirmar esses saberes à luz da ciência, para evitar riscos.

Exemplo: O boldo sempre foi usado contra dores de estômago. A ciência confirma que ele auxilia na digestão, mas alerta que em excesso pode prejudicar o fígado. A arruda também, muito usada em banhos e benzimentos, tem efeito calmante e de limpeza espiritual, mas se ingerida em excesso é tóxica e pode provocar aborto.

Quando procurar ajuda médica:

As plantas medicinais são auxiliares importantes, mas não substituem a medicina profissional. É necessário buscar atendimento médico em situações como: febres persistentes, dores fortes ou prolongadas, sangramentos sem causa aparente, falta de ar, desmaios ou convulsões. Qualquer reação alérgica forte após o uso de uma planta.

O equilíbrio está em reconhecer que o conhecimento popular e o conhecimento científico não se excluem. Pelo contrário, se completam.

O povo guarda a prática e a memória; a ciência traz a explicação e a segurança. Juntos, podem garantir que as plantas continuem sendo aliadas da saúde, sem riscos para quem delas precisa.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do livro, percorremos os caminhos trilhados pelas plantas medicinais que fazem parte da memória viva de comunidades, quintais e tradições populares. Do chá de alecrim preparado pelas avós ao suco amargo de mastruço oferecido como “remédio dos pobres”, encontramos um fio condutor que revela a sabedoria popular como verdadeiro patrimônio cultural. São práticas transmitidas oralmente por agricultores, benzedeiros e famílias, que preservaram no cotidiano aquilo que a ciência só mais tarde passaria a investigar com seus próprios métodos.

O encontro entre esses saberes mostra-se cada vez mais fértil. Enquanto a cultura popular atribui significados simbólicos às plantas proteção, força, purificação, a ciência vem confirmando ou reinterpretando tais usos, identificando princípios ativos, mecanismos de ação e limites terapêuticos. Assim, arruda deixa de ser apenas guardiã contra o mau-olhado para revelar propriedades antimicrobianas; a aroeira, conhecida por banhos e cicatrizações, ganha espaço em estudos sobre sua ação anti-inflamatória; e a urtiga, antes temida pelo ardor, é hoje valorizada como fonte de ferro e aliada em quadros de inflamação.

Esse diálogo, no entanto, exige consciência e responsabilidade. As plantas medicinais não são isentas de riscos: podem ser tóxicas em doses elevadas, provocar efeitos adversos ou interagir com medicamentos. A tradição ensina o valor da moderação, enquanto a ciência

alerta para as contraindicações juntas, ambas convidam ao uso consciente, respeitando limites e cuidados.

Por fim, cabe refletir sobre a urgência de preservar o conhecimento tradicional. Em tempos de padronização e esquecimento das práticas ancestrais, a valorização da medicina popular é também um gesto de respeito à história e à diversidade cultural. Mais do que remédios, as plantas guardam memórias, afetos e identidades.





## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradecer a Deus, fonte de sabedoria, força e inspiração em todos os momentos desta caminhada.

Agradecer à Secretaria Municipal de Turismo e Cultura (SETUR) de Viçosa do Ceará, pelo apoio e incentivo à valorização da nossa cultura, que foram fundamentais para a realização deste livro.

Minha gratidão se estende a todas as pessoas que gentilmente compartilharam suas histórias, vivências e conhecimentos, enriquecendo este trabalho com suas vozes e experiências. Em especial, agradeço à minha avó Margarida Paz e à minha tia Júlia Paz, agricultoras desde jovens, que representam com orgulho a força e a sabedoria do povo do campo. Aos rezadores Seu Raimundo Eusébio Viana e Dona Maria de Lourdes Mesquita, por abrirem o coração e transmitirem com tanta generosidade seus saberes e tradições de cura e fé.

Agradeço também à dedicada equipe do Centro Fitoterápico de Viçosa, cuja colaboração nas pesquisas bibliográficas foi essencial para fundamentar e enriquecer o conteúdo apresentado.

Por último, mas não menos importante, registro meu sincero agradecimento aos meus professores Francisco Thiago de Albuquerque Aragão, engenheiro agrônomo e mestre em Engenharia Agrícola, e João Paulo Cajazeira, engenheiro agrônomo, mestre em Solos e Nutrição de Plantas e doutor em Fitotecnia. Ambos realizaram a revisão

técnica do texto com rigor e dedicação, garantindo que as informações sobre as plantas fossem cientificamente precisas e, ao mesmo tempo, acessíveis e contextualizadas para o público.

A todos, meu mais profundo agradecimento e respeito por contribuírem para que este livro se tornasse uma celebração da cultura popular e do diálogo entre a tradição e a ciência.



## GLOSSÁRIO

**Adstringente** – Substância que contrai os tecidos e reduz secreções, usada para tratar inflamações e feridas.

**Alcaloide** – Composto químico natural encontrado em plantas, geralmente com efeito medicinal (ou tóxico em excesso).

**Amuleto** – Objeto usado como símbolo de proteção espiritual.

**Ancestral** – Que vem dos antepassados; muito antigo.

**Ansiedade** – Estado de agitação, preocupação ou nervosismo.

**Antibacteriano / Antimicrobiano** – Que combate bactérias e outros microrganismos causadores de doenças.

**Antioxidante** – Substância que protege as células contra os efeitos do envelhecimento e de doenças.

**Antisséptico** – Que impede o desenvolvimento de microrganismos em feridas.

**Antiespasmódico** – Que alivia cólicas ou contrações musculares.

**Anti-inflamatório** – Que reduz inflamações no corpo.

**Antiparasitário / Anti-helmíntico** – Que combate parasitas ou vermes intestinais.

**Aromático** – Que possui aroma ou cheiro agradável.

**Benzeção / Benzedeira** – Ritual popular de cura e proteção feito por pessoas que utilizam orações e ervas.

**Biodiversidade** – Conjunto da variedade de seres vivos existentes em um ambiente.

**Cataplasma** – Massa feita de ervas e aplicada sobre a pele para tratar inflamações.

**Chá / Infusão / Decocção** – Preparo de folhas ou raízes em água quente; o termo muda conforme o modo de aquecimento e tempo de fervura.

**Cicatrizante** – Que ajuda a curar feridas e regenerar tecidos.

**Depurativo** – Que limpa o sangue e elimina impurezas do corpo.

**Digestivo** – Que auxilia na digestão dos alimentos.

**Etnobotânica** – Estudo da relação entre os povos e as plantas que utilizam no cotidiano.

**Farmácia Viva** – Projeto que une saber popular e ciência para produzir medicamentos a partir de plantas medicinais.

**Fitoterapia** – Uso de plantas e seus extratos no tratamento e prevenção de doenças.

**Flavonoides** – Compostos naturais presentes em plantas, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

**Infusão** – Preparo em que a água quente é despejada sobre as folhas e deixada em repouso.

**Inflamação** – Reação do corpo a uma lesão ou infecção, causando dor, calor e vermelhidão.

**Lactante** – Mulher que está amamentando.

**Macerar** – Deixar algo mergulhado em líquido para extrair suas substâncias.

**Mentol** – Composto da hortelã que provoca sensação refrescante e alivia dores.

**Mucosa** – Revestimento interno úmido de órgãos como boca, nariz e útero.

**Oxidação** – Processo que pode danificar as células; os antioxidantes combatem esse efeito.

**Panacea** – Remédio considerado capaz de curar diversos males.

**Planta medicinal** – Vegetal que possui substâncias com propriedades curativas.

**Princípio ativo** – Componente responsável pelo efeito terapêutico de uma planta ou medicamento.

**Quintal produtivo** – Espaço doméstico onde se cultivam plantas para alimentação ou remédio.

**Reza / Simpatia** – Práticas espirituais populares usadas para cura ou proteção.

**Resguardo** – Período após o parto em que a mulher deve descansar e cuidar da recuperação do corpo.

**Saber popular / Saber tradicional** – Conhecimento passado de geração em geração, com base na experiência e observação.

**Sudorífero** – Que estimula a transpiração.

**Taninos** – Compostos vegetais com ação adstringente e antimicrobiana.

**Tóxico / Toxicidade** – Que pode causar envenenamento ou mal-estar em doses altas.

**Urticante** – Que causa coceira ou ardor na pele.

# REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. O.; MARTINS, R. Plantas medicinais e espiritualidade: usos ritualísticos do capim-santo em comunidades tradicionais. **Revista de Saberes Populares**, v. 5, n. 1, p. 33-47, 2019.

ALVES, F. A. L.; SILVA, L. C. Propriedades nutricionais e terapêuticas da goiabeira (*Psidium guajava* L.). **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 13, n. 2, p. 112-121, 2018.

ALVES, R. R. N.; GALVÃO, L. R. de; LIMA, V. L. A.; OLIVEIRA, R. B. Plantas medicinais usadas no semiárido nordestino: análise da literatura sobre *Ruta graveolens* L. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 19, n. 3, p. 476-485, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/cFY7p3YrBrbQwKKPcV7Z4pJ/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2025.

BIRTIC, S. *et al.* Carnosic acid and carnosol, two major antioxidants of rosemary, protect against oxidative stress by distinct mechanisms. **Plant Physiology**, v. 175, n. 3, p. 1435-1449, set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1104/pp.17.01183>. Acesso em: 10 mar. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa. **Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília: Anvisa, 2010.

COSTA, M. M. da; SILVA, T. M. da; *et al.* Avaliação da atividade antimicrobiana e anti-inflamatória de extratos de *Ruta graveolens* L. **Journal of Medicinal Plants Research**, v. 12, n. 10, p. 130-138, 2018. DOI: 10.5897/JMPR2017.6591. Disponível em: <https://academicjournals.org/journal/JMPR/article-full-text-pdf/5C59E8959183>. Acesso em: 10 mar. 2025.

CUNHA, A. P.; SILVA, A. R.; ROCHA, L. M. Fitoterapia no tratamento de distúrbios digestivos: uma abordagem científica. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 45-53, 2019.

FALCÃO, M. P. M. M.; OLIVEIRA, T. K. B.; DO Ó, N. P. R.; SARMENTO, D. A.; GADELHA, N. C. *Schinus terebinthifolius* Raddi (Aroeira) e suas propriedades na medicina popular. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 10, n. 5, p. 39-43, 2015. DOI: 10.18378/rvads.v10i5.3455.

Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/3455>. Acesso em: 10 mar. 2025.

FERREIRA, E. B.; MEDEIROS, C. A. F. Toxicidade e usos medicinais da arruda (*Ruta graveolens* L.): revisão. **Revista Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 37, n. 1, p. 79-85, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=168149992008>. Acesso em: 10 mar. 2025.

KHASHEI, S.; FAZELI, H.; RAHIMI, F. *et al.* Antibiotic-potentiating efficacy of *Rosmarinus officinalis* L. to combat planktonic cells, biofilms, and efflux pump activities of extensively drug-resistant *Acinetobacter baumannii* clinical strains. **Frontiers in Pharmacology**, v. 16, e1558611, p. 1-17, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1558611>. Acesso em: 10 mar. 2025.

LIMA, L. S.; ARAÚJO, F. F. *et al.* Efeito repelente de insetos de extratos da arruda (*Ruta graveolens* L.): uma revisão. **Revista Brasileira de Parasitologia Veterinária**, v. 27, n. 1, p. 1-8, 2018. DOI:10.1590/S1984-29612018001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpv/a/cpgcqR7vXHxhT6SsmvYd4hyh/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2025.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.

MAIA, M. do C. R. *et al.* Propriedades terapêuticas da espécie *Schinus terebinthifolius* Raddi (aroeira-vermelha). **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, e6791, 2021. DOI: 10.25248/reas.e6791.2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/6791>. Acesso em: 10 mar. 2025.

MARTINS, M. C.; OLIVEIRA, R. F. Uso popular e científico das folhas de goiabeira no tratamento de doenças gastrointestinais. **Cadernos de Saúde e Desenvolvimento**, v. 10, n. 1, p. 55-64, 2017.

**MEMENTO Fitoterápico**. Viçosa do Ceará: Prefeitura Municipal, 2002. 16 p.

NUNEZ, S. *et al.* *Rosmarinus officinalis* L. (Rosemary) extracts containing carnosic acid and carnosol are potent quorum sensing inhibitors of *Staphylococcus aureus* virulence. **Antibiotics**, v. 9, n. 4, Art. 149, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/antibiotics9040149>. Acesso em: 10 mar. 2025.



OLIVEIRA, R. C.; SANTOS, F. M. O mastruz e sua importância cultural no Nordeste. **Caderno de Etnobotânica**, v. 12, n. 1, p. 23-34, 2021.

RODRIGUES, V. E. G.; CARVALHO, D. A. **Plantas medicinais no domínio dos cerrados**. Lavras: UFLA, 2023.

SANTOS, D. P.; CARVALHO, G. O. A goiabeira e sua importância para a segurança alimentar. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 14, n. 1, p. 90-98, 2019.

SANTOS, M. V. *et al.* Etnobotânica do mastruz (*Dysphania ambrosioides*) em comunidades rurais do Nordeste brasileiro. **Boletim de Pesquisa em Etnociências**, v. 12, n. 1, p. 45-60, 2024.

SANTOS, V. O.; BARBOSA, W. L. R. Potencial terapêutico do gênero *Mentha*. **Revista Fitos**, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2019.

SHAHABI-BAGHDADI, Y. *et al.* *Rosmarinus officinalis* extract demonstrates promising antibacterial and anti-biofilm activities, suggesting potential as an adjunct UTI treatment. *In: Iranian Journal of Microbiology*, [s.l.: s.n.], 2025. Disponível em: <https://ijm.tums.ac.ir/index.php/ijm/article/view/5368/1788>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, G. N.; LOPES, L. C. Compostos bioativos e aplicações medicinais do hortelã (*Mentha* spp.). **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 18, n. 2, p. 459-468, 2016.

SILVA, I. A. *et al.* Potencial antineoplásico do ácido carnósico encontrado na espécie *Rosmarinus officinalis* L. (*Lamiaceae*): uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 1, n. 2, p. 6-12, fev. 2019.

SILVA, N. C. B. **Saberes e fazeres: uso popular da urtiga no Nordeste Brasileiro**. Fortaleza: Edições UFC, 2024.

SIMÕES, C. M. O. *et al.* **Farmacognosia: do produto natural ao medicamento**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

STEFFEN, P. C. J. **Plantas medicinais: usos populares tradicionais**. São Leopoldo: Instituto Anchietano de Pesquisas/Unisinos, 2010.

UCHOA, V. R. **Schinus terebinthifolius Raddi: estudo de revisão e análise do potencial cicatrizante do extrato hidroalcoólico em lesão na mucosa oral de ratos**. 2021. 115 f. Tese (Doutorado em Odontologia) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2021. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/3427>. Acesso em: 10 mar. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. **Aroeira**. Florianópolis: UFSC, [20--]. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/aroeira/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

YARZA, O. **Plantas que curam & plantas que matam**. Lisboa: Ésquilo, 2008.



Este livro foi composto na fonte Dosis, impresso no formato 14x21cm em papel offset 75g/m<sup>2</sup>, com 96 páginas e em e-book formato pdf.

Novembro de 2025

Em Viçosa do Ceará, cada folha tem uma história e cada quintal esconde um saber que resiste ao tempo. A mais nova obra de Esthefane Carvalho revela a força dos conhecimentos tradicionais sobre plantas medicinais, costurando a voz das benzedadeiras, agricultores e guardiões da floresta com explicações técnicas claras e acessíveis.

Entre ciência e ancestralidade, este livro convida o leitor a redescobrir o poder da natureza e o valor cultural que brota da Serra da Ibiapaba. Um mergulho sensível, necessário e profundamente atual para quem deseja compreender, preservar e se reconectar com os saberes que fazem parte da vida no Brasil profundo.

Secretaria  
de Turismo e  
Cultura



**Viçosa  
do Ceará**  
PREFEITURA

Muito  
mais  
conquistas



MINISTÉRIO DA  
CULTURA



ISBN 978-659897830-3



9

786598

978303

**Becco**  
editorial