



PORU POSANGA 'YBA SUÍ TUPINAKYÎÁ REKÓ-PE



O USO MEDICINAL DAS PLANTAS NA CULTURA TUPINIKIM





***O USO MEDICINAL DAS PLANTAS NA  
CULTURA TUPINIKIM***

***PORU POSANGA 'YBA SUÍ TUPINAKYÎA  
REKÓ-PE***

Aracruz, ES, 2022, 1ª Edição





## Ficha Técnica

### **Professores responsáveis pelas pesquisas:**

Ana Paula dos Santos Martins – EMEFI - Caeiras Velha  
Indianara da Silva Lemos – EMEFI - Caeiras Velha  
Josias Pereira Benedito – EMEFI - Caeiras Velha  
Keilla Pereira da Rosa Almeida – EMPI Pau Brasil  
Leidiane Pego de Souza Sezinando – EMEFI - Caeiras Velha  
Lucenilda de Souza Pêgo – EMEFI - Caeiras Velha  
Marli da Penha Vieira Gomes dos Santos - EMPI Irajá  
Raquel Alves Silveira – EMEFI EMEFI - Caeiras Velha  
Tainá dos Santos Matheus – EMEFI Dorvelina Coutinho

**Formador indígena:** Marli da Penha Vieira Gomes dos Santos

**Formador não indígena:** Marina Kahn

**Orientadora:** Leidiane Pego de Souza Sezinando

**Supervisão:** Andrea Cristina Almeida

**Coordenador adjunto:** Alzenira Felipe Marques

### **Revisão:**

Claudia Araujo Lorenzoni, Leidiane Pego de Souza Sezinando, Marina Kahn, Marli da Penha Vieira Gomes dos Santos, Paulo de Tássio Borges da Silva, Arlete Schubert, Jocelino da Silveira Quiezza, Glaudertone Bárcellos, Paula Cristina Pereira Silva

**Assessoria pedagógica:** Paulo de Tássio Borges da Silva

**Coordenadora do Projeto Ação Saberes Indígenas na Escola - UFES:** Celeste Ciccarone

**Coodenador do Projeto Saberes Tradicionais Indígenas e Produção de Subjetividade: Memória e Políticas de Saúde - UFES:** Fábio Hebert da Silva

**Apoio:** MEC/ SECADI- SEMESP - CAPES / Edital Memórias - Conflitos Sociais - SEMED/Aracruz

### **Pessoas entrevistadas:**

Dona Alciléia Ramos, aldeia Caieiras Velha  
Sr. Américo Gomes, 73 anos, aldeia Irajá  
Dona Celina de Souza Pego, 82 anos, aldeia Caieiras Velha  
Dona Conceição Pereira de Almeida Cruz, 49 anos, aldeia Pau Brasil  
Sr. Jades da Conceição Barbosa, aldeia Caieiras Velha  
Dona Eliedna Soares de Souza, 26 anos, aldeia Caieiras Velha  
Dona Gerusa Alves, aldeia Caieiras Velha  
Sr. Ilário Pereira de Souza, aldeia Irajá  
Dona Jandira Coutinho, 91 anos, aldeia Caieiras Velha em memória)  
Dona Januária Rosa Coutinho, 67 anos, aldeia Comboios  
Dona Joselia Pereira Ferreira, aldeia Areal  
Dona Joseni Ramos Alves, aldeia Caieiras Velha  
Dona Luzia Lopes, aldeia Caieiras Velha  
Sr. Manoel Pego, 84 anos, aldeia Caieiras Velha (em memória)  
Sr. Manoel Silveira, 63 anos, aldeia Caieiras Velha  
Dona Maria da Penha Pereira Quiezza, aldeia Caieiras Velha  
Dona Maridéia Pereira Cruz, 47 anos, aldeia Pau Brasil (em memória)  
Dona Maria Neves, aldeia Caieiras Velha  
Dona Marlene Pereira da Rosa, 63 anos, aldeia Pau Brasil  
Dona Margarida Pego de Souza, 57 anos, aldeia Caieiras Velha  
Dona Nilza Matheus, 66 anos, aldeia Comboios  
Sr. Otoniel Sebastião, aldeia Caieiras Velha  
Dona Sônia Florêncio, 62 anos, aldeia Comboios  
Sr. Ronas Bonelar Souto, aldeia Irajá  
Dona Sandriana Bento Pereira, aldeia Caieiras Velha  
Dona Telma Ferreira Sizenando, aldeia Caieiras Velha  
Dona Vanilda Alves Silveira, aldeia Caieiras Velha



## Apresentação



Este livro reúne um conjunto de informações sobre tratamentos para a cura de doenças ou o alívio de mal-estar, conforme o conhecimento dos Tupinikim das aldeias Caieiras Velha, Irajá, Comboios, Pau Brasil e Areal. Foi feito no âmbito do programa federal *Ação Saberes Indígenas na Escola*, que pretende valorizar a pesquisa-ação de professores e alunos indígenas junto às suas comunidades.

A autoria, portanto, é integralmente indígena. Os professores e seus alunos foram porta vozes de conhecimentos que são tradicionais dos Tupinikim que vivem nas terras indígenas do município de Aracruz, no Espírito Santo. Iniciado em 2014, em consonância com a Educação Escolar Indígena, o livro traz em sua proposta uma reflexão com os seguintes temas transversais: Terra e Conservação da Biodiversidade, Auto- sustentação, Pluralidade Cultural, Saúde e Educação; recomendados pelo Referencial Curricular Nacional para as Escolas Indígenas- RCNEI.

Não é a primeira vez que um trabalho com o tema da medicina tradicional tupinikim foi feito. Por isso, este livro nasceu com a ideia de reunir e organizar as informações recolhidas em outros tempos, mas que estavam dispersas. A tentativa de sistematizar o máximo possível em um



só volume permitirá que todas as pessoas possam consultá-lo para solucionar problemas que surgem no dia-a-dia, de forma inesperada. Como dizem os mais velhos, é muito mais simples tratar com receitas da família do que enfrentar fila no Posto de Saúde ou do que gastar na farmácia o precioso dinheiro que pode ser guardado para outras situações.

Mas como há ainda muita coisa a ser ensinada e tirada da memória ou das gavetas, este livro pode ser usado – e é recomendável que seja – como guia de aprofundamento de pesquisas dos alunos do ensino fundamental das escolas nas aldeias Tupinikim. Nós, professores indígenas, devemos ter o compromisso de promover também na educação escolar, o diálogo com a sabedoria ancestral do povo por meio dos pais, avós e demais sábios da comunidade, "sedimentando" ainda mais o respeito, admiração e valorização pelos guardiões da cultura.

Os jovens ainda não possuem todo este conhecimento que os mais velhos e sábios têm, já que esta sabedoria é adquirida ao longo da vida por meio da vivência. Desta forma, é imprescindível que este conhecimento esteja presente também nas escolas indígenas como uma forma de perpetuar e fortalecer os conhecimentos tradicionais. Afinal, quando diz respeito aos conhecimentos tradicionais sobre saúde: "A fé nos acompanha e o respeito ao conhecimento nos guia".



## Sumário

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| • Iniciando a conversa .....                                                     | 06 |
| • Música Tajibibuia .....                                                        | 10 |
| • Como manejar as plantas medicinais .....                                       | 11 |
| • Onde encontrar as plantas medicinais? .....                                    | 12 |
| • Pesquisa sobre uso de plantas medicinais em Caeiras Velhas .....               | 13 |
| • Tembâpó – Atividade .....                                                      | 14 |
| • Um passeio na comunidade de Caeiras Velhas em busca de plantas medicinais..... | 15 |
| • Tembâpó – Atividade .....                                                      | 16 |
| • Plantas do Maguezal .....                                                      | 18 |
| • Tembâpó – Atividade .....                                                      | 19 |
| • A aroeira está na vida dos Tupinikim.....                                      | 22 |
| • Tembâpó – Atividade .....                                                      | 23 |
| • Questões de nosso território.....                                              | 28 |
| • Tembâpó – Atividade .....                                                      | 29 |
| • Uso de plantas medicinais .....                                                | 32 |
| • Receitas com mais de uma planta.....                                           | 74 |
| • Garrafadas.....                                                                | 82 |
| • Tembâpó – Atividade.....                                                       | 85 |
| • Outras sugestões para você educador e educadora.....                           | 90 |
| • Posfácil.....                                                                  | 93 |
| • Referências.....                                                               | 95 |



## Iniciando a conversa...



Os benefícios medicinais das plantas são conhecidos por praticamente todos os povos do mundo. A base de tratamentos e curas da maioria dos males de muitos povos tradicionais (quilombolas, caiçaras, ribeirinhos, ciganos, entre outros) e nós indígenas, ainda é feita a partir da flora, algumas vezes integrada com elementos da fauna (Zooterapia).

Esses conhecimentos nunca foram abandonados, estando na oralidade de nosso povo, em nossos quintais e na relação de cuidado com o outro. Hoje, mesmo o nosso povo fazendo uso da medicina ocidental, não deixamos de lado o uso dos remédios caseiros.

Para tanto, este caderno os guiará para conhecer e obter mais informações de quais são os conhecimentos Tupinikim sobre folhas, raízes, cascas de árvores, sementes, flores, frutos e outros elementos da flora que homens e mulheres Tupinikim têm para cuidar de suas famílias e amigos. Além de propor uma metodologia de trabalho para a Educação Escolar Indígena.

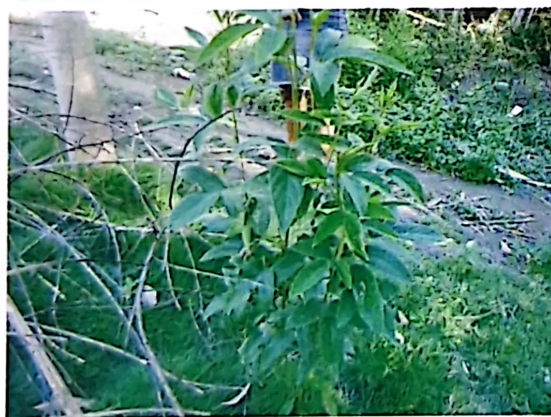


**Você já  
viu alguma dessas  
plantas nas  
aldeias?**

**Arnica**



**Guandu**



**Pico preto**

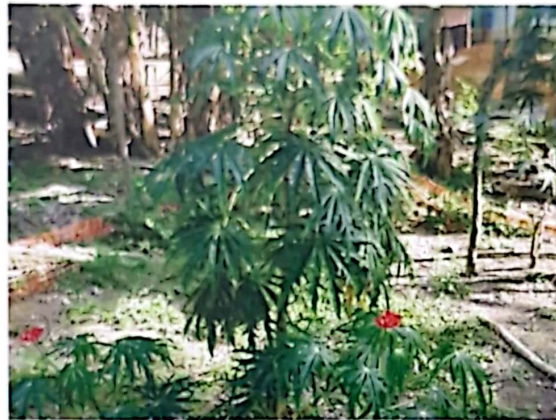


Fotos por Raquel Alves Silveira – EMEFI - Caeiras Velha



Sua família  
utiliza alguma dessas  
plantas?

**Merthiolate**



**Urucum**



**Alecrim**

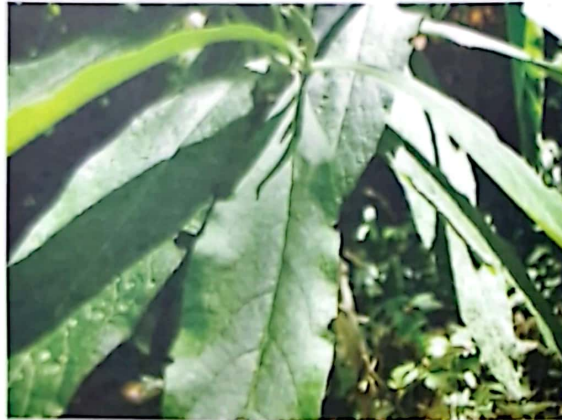


Fotos por Raquel Alves Silveira – EMEFI Caieiras Velha



Como sua  
família utiliza essas  
plantas?

**Assa Peixe**



**Broto de araquá**



**Algodão**



**Poejo**



Fotos por Raquel Alves Silveira – EMEFI Caieiras Velha



## Música Tajibibuia

### Uma cantiga do tambor que nos guia com alegria e saúde:



Tajibibuia é pau pra fazer casaca  
Siriba oca é pau pra fazer tambor.  
Cipó caboclo é remédio  
Que o pajé ensinou...  
Eu vou, eu vou  
Eu vou tomar remédio  
Que o pajé ensinou...



**Compositor:** Job Cândido da Silveira, 57 anos, morador de Caieiras Velha

## Como manejar as plantas medicinais

### Coleta



As plantas ou ervas medicinais não devem ser colhidas na beira da estrada com muito movimento de carros, nem em lugares poluídos. O horário de colheita recomendado é entre 08:00 e 10:00.

É preciso bastante atenção no período da colheita. Para as folhas, talos e flores, é indicado colher no momento em que as flores irão desabrochar. Para as raízes, as melhores épocas são o outono e o inverno, porque nestas épocas frias as plantas são mais ricas em substâncias.

### Secagem



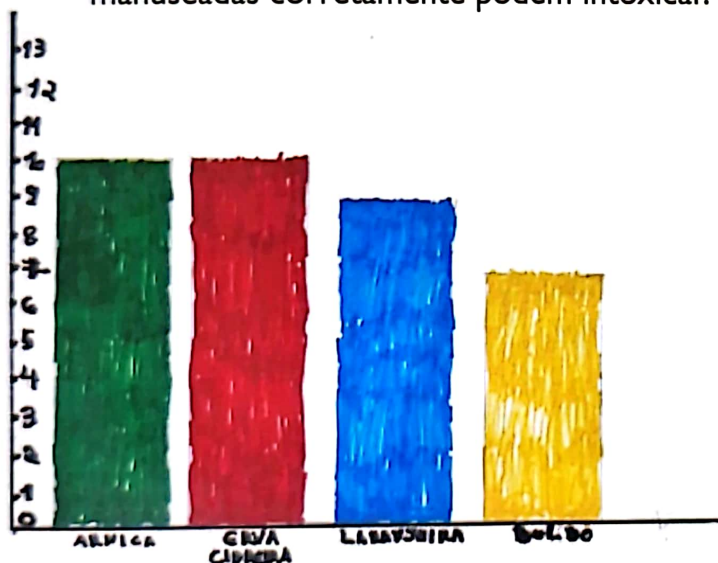
As plantas podem ser secas à sombra ou ao sol, porém, nas primeiras horas do raiar do dia, pois muito calor faz perder substâncias. O lugar indicado para a secagem deve ser ventilado, aberto, onde as plantas podem ficar penduradas. Após secas, as plantas podem ser guardadas em caixas de papelão, vidros e cestos, evitando o uso de plásticos.





## Onde encontrar as plantas medicinais?

- As plantas medicinais podem ser encontradas em diferentes espaços dentro do território indígena.
- Tem aquelas que são da Mata Atlântica, da Restinga e do Manguezal.
- Existem também aquelas que são encontradas em locais que foram roças e nos quintais.
- Mas é necessário ter cuidado, pois muitas delas também são tóxicas e se não manuseadas corretamente podem intoxicar.



Veja o gráfico feito por alguns estudantes sobre o uso e cultivo de algumas plantas medicinais no dia a dia

## Pesquisa sobre uso de plantas medicinais em Caieiras Velha

Em busca de informação em relação a quantidade de pessoas que utilizam plantas medicinais, foi realizada uma pesquisa pelos alunos da EMEFI Caieiras Velha: Francisco Marques Benedito, Heythor Rosa Quiezza, Rayka Rianna dos S. B. Araújo, Felipe Henrique Caldeira Ferreira, Saymonn Silva dos Santos e Lauany Coutinho Soares.

Foram entrevistadas 13 pessoas, sendo que 10 responderam cultivar as plantas em seus quintais. Algumas das plantas que apareceram na pesquisa e que aparecem no gráfico foram: **Arnica**, **Erva-cidreira**, **Laranjeira** e **Boldo**.







## TEMBÍAPÓ - Atividade

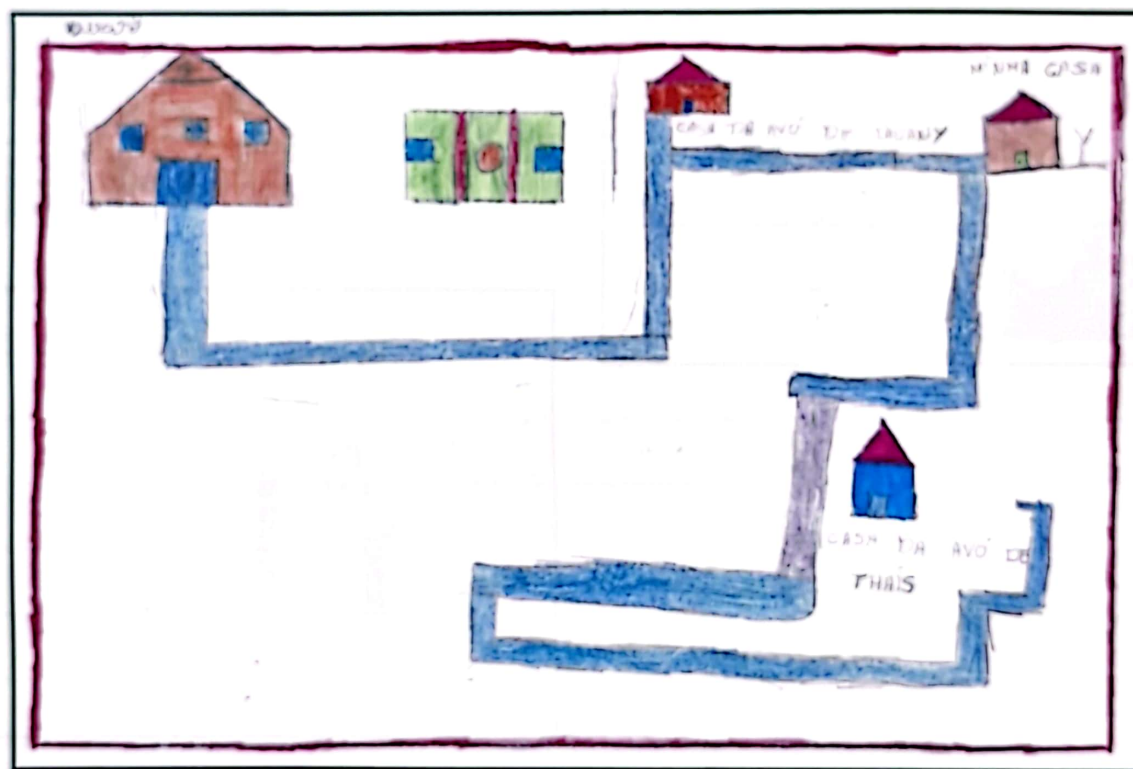
- a) A partir da pesquisa realizada em Caieiras Velha calcule a porcentagem de pessoas que responderam cultivar plantas em seus quintais.
- b) Observe o gráfico e escreva quais ervas empatarem no uso do dia a dia.
- c) De acordo com o gráfico apresentado quantas pessoas responderam fazer uso da arnica?
- d) Represente no seu caderno em forma de pizza, o gráfico que está em colunas sobre a quantidade de plantas medicinais mais utilizadas no dia-a-dia na aldeia Caieiras Velha, observando com atenção os valores de cada planta.
- e) Transforme o gráfico em tabela.
- f) Qual é a diferença entre a quantidade de pessoas que usam boldo e que usam laranja?
- g) Observe as receitas que tem neste livro e escreva para que serve cada uma delas.

Se tiver alguma das plantas citadas no gráfico que não tem receita neste livro, pesquise com sua família ou alguém que saiba o uso medicinal desta planta.

**DICA:** fazer uma pesquisa de campo nas casas ao redor da escola para identificar as plantas que tem nos quintais ou roçados próximos a ela e depois fazer um mapa. O professor pode adaptar as perguntas deste gráfico para a sua turma.

## Um passeio na comunidade Caieiras Velha em busca de plantas medicinais

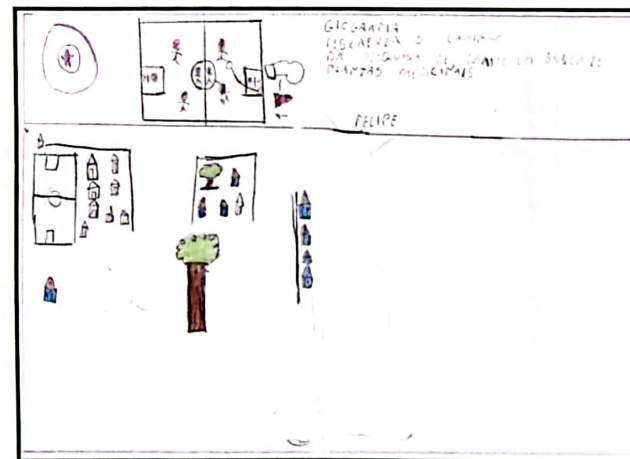
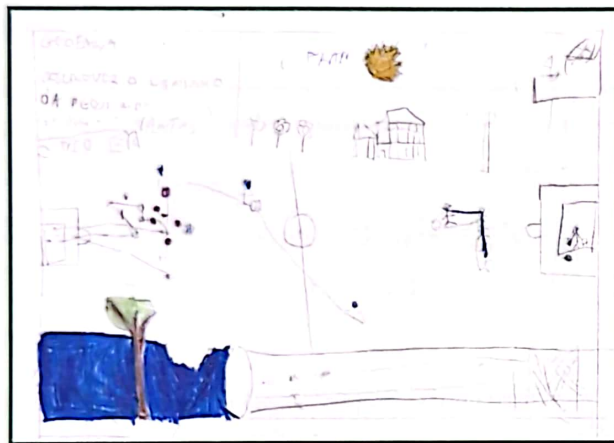
"No dia 09 de julho de 2016, nós da turma do 2º ano A, realizamos uma caminhada na comunidade em busca de plantas medicinais. Fomos apenas na casa do Cacique e lá tinha 3 tipos de plantas: **Poejo**, **Boldo** e **Arnica**. Fomos também na casa da avó de Everton. Ela tinha Cidreira e Melissa. E nós fomos na casa da avó de Thaís, lá não tinha ninguém, porque ela foi fazer farinha" (Francisco Marques Benedito).





## TEMBIAPÓ - Atividade

O relato de Francisco Marques é um texto narrativo em que conta uma experiência com sua turma. Vamos agora fazer uma caminhada e localizar outras plantas pela aldeia? Podemos começar construindo um roteiro de entrevista com as perguntas que serão feitas na casa. Não podemos esquecer de perguntar o nome da planta, para que serve, quando deve ser colhida... e o que mais?



1. Qual o significado da expressão "o mundo é um vilarejo"?

2. Como a globalização afeta a cultura local?

3. Qual o papel da tecnologia na globalização?

4. Como a globalização afeta a economia local?

5. Qual o papel da cultura na globalização?

6. Como a globalização afeta a política local?

7. Qual o papel da educação na globalização?

8. Como a globalização afeta a sociedade local?

9. Qual o papel da religião na globalização?

10. Como a globalização afeta a família local?

11. Qual o papel da arte na globalização?

12. Como a globalização afeta a moda local?

13. Qual o papel da música na globalização?

14. Como a globalização afeta a culinária local?

15. Qual o papel da dança na globalização?

16. Como a globalização afeta o esporte local?

17. Qual o papel da literatura na globalização?

18. Como a globalização afeta o cinema local?

19. Qual o papel da televisão na globalização?

20. Como a globalização afeta o rádio local?

21. Qual o papel da internet na globalização?

22. Como a globalização afeta o jornalismo local?

23. Qual o papel da imprensa na globalização?

24. Como a globalização afeta a mídia local?

25. Qual o papel da comunicação na globalização?

26. Como a globalização afeta a linguagem local?

27. Qual o papel da ciência na globalização?

28. Como a globalização afeta a tecnologia local?

29. Qual o papel da inovação na globalização?

30. Como a globalização afeta a pesquisa local?

31. Qual o papel da educação na globalização?

32. Como a globalização afeta a formação local?

33. Qual o papel da cultura na globalização?

34. Como a globalização afeta a identidade local?

35. Qual o papel da história na globalização?

36. Como a globalização afeta a memória local?

37. Qual o papel da tradição na globalização?

38. Como a globalização afeta o patrimônio local?

39. Qual o papel da arquitetura na globalização?

40. Como a globalização afeta o urbanismo local?

41. Qual o papel da paisagem na globalização?

42. Como a globalização afeta o meio ambiente local?

43. Qual o papel da natureza na globalização?

44. Como a globalização afeta o clima local?

45. Qual o papel da geografia na globalização?

46. Como a globalização afeta o relevo local?

47. Qual o papel da hidrografia na globalização?

48. Como a globalização afeta a vegetação local?

49. Qual o papel da fauna na globalização?

50. Como a globalização afeta a flora local?

51. Qual o papel da biodiversidade na globalização?

52. Como a globalização afeta o ecossistema local?

53. Qual o papel da sustentabilidade na globalização?

54. Como a globalização afeta o desenvolvimento local?

55. Qual o papel da inclusão na globalização?

56. Como a globalização afeta a desigualdade local?

57. Qual o papel da cidadania na globalização?

58. Como a globalização afeta a participação local?

59. Qual o papel da democracia na globalização?

60. Como a globalização afeta a liberdade local?

61. Qual o papel da justiça na globalização?

62. Como a globalização afeta o acesso local?

63. Qual o papel da saúde na globalização?

64. Como a globalização afeta a qualidade de vida local?

65. Qual o papel da segurança na globalização?

66. Como a globalização afeta o bem-estar local?

67. Qual o papel da paz na globalização?

68. Como a globalização afeta o conflito local?

69. Qual o papel da cooperação na globalização?

70. Como a globalização afeta a solidariedade local?

71. Qual o papel da ética na globalização?

72. Como a globalização afeta a moral local?

73. Qual o papel da fé na globalização?

74. Como a globalização afeta a espiritualidade local?

75. Qual o papel da esperança na globalização?

76. Como a globalização afeta o futuro local?

77. Qual o papel da responsabilidade na globalização?

78. Como a globalização afeta o compromisso local?

79. Qual o papel da honestidade na globalização?

80. Como a globalização afeta a integridade local?

81. Qual o papel da coragem na globalização?

82. Como a globalização afeta a força local?

83. Qual o papel da paciência na globalização?

84. Como a globalização afeta a calma local?

85. Qual o papel da gentileza na globalização?

86. Como a globalização afeta a bondade local?

87. Qual o papel da humildade na globalização?

88. Como a globalização afeta a simplicidade local?

89. Qual o papel da gratidão na globalização?

90. Como a globalização afeta a alegria local?

91. Qual o papel da serenidade na globalização?

92. Como a globalização afeta a tranquilidade local?

93. Qual o papel da harmonia na globalização?

94. Como a globalização afeta a beleza local?

95. Qual o papel da perfeição na globalização?

96. Como a globalização afeta a excelência local?

97. Qual o papel da excelência na globalização?

98. Como a globalização afeta a qualidade local?

99. Qual o papel da inovação na globalização?

100. Como a globalização afeta o progresso local?



## Plantas do manguezal

MIKAEL 2º ANO

MANGUE PRETO



Ilustr.: Mikael - 2º ano da EMPI Irajá

a) Existem plantas medicinais que nem adianta plantar no quintal, porque só vai dar na mata?  
Quais são?  
Por que não consegue?

b) Os animais da mata orientam as pessoas sobre os benefícios para a saúde de algum tipo de planta?  
Que animais?  
Para que plantas?

c) O manguezal tem propriedades curativas?  
O que pode ser usado?  
Para que?

## Não confunda mangue com manguezal

**Manguezal** é um ecossistema que abriga um tipo de fauna e vegetação específica. Geralmente é encontrado no litoral onde um rio se encontra com um oceano.

**Mangue** é o nome dado a vegetação que se encontra no manguezal. Nós Tupinikim conhecemos três tipos de mangues: Mangue Preto, Mangue Vermelho e Mangue Siriba.

### Mangue vermelho

**Para que serve?**

Hemorróida

**Qual parte usa?**

Casca

**Como prepara?**

Bate bem a casca para tirar o sumo vermelho.

**Como usa?**

Banho de assento.

**Quem pesquisou?**

Marina Kahn.

**Quem ensinou?**

Dilsa Loureiro, Aldeia Irajá.

### TEMBÎAPÓ - Atividade

Que tal construir um mapa identificando os lugares em que se localizam áreas de manguezais na sua aldeia?





● Qual parte do mangue é usada na receita?

● Separe a sílaba da palavra abaixo:

**CASCA**

● Consulte as receitas deste livro e faça uma lista das plantas que tem a letra C.

● Separe as sílabas das palavras que você fez na lista anterior.

● Recorte e cole em seu caderno palavras que tem as sílabas:

**CA CE CI CO CU CÃO**

● Socialize com as turmas as palavras que você encontrou.

### **Outras questões:**

1- Qual é a cor do sumo da casca do mangue escrito na receita?

2- Você conhece alguém que já fez o uso desta receita? Comente.

3- Na sua aldeia tem manguezal?

4- Quais tipos de mangues têm nele?

5- Você já viu um mangue vermelho?

Se sim descreva como ele é, se não, escreva como você imagina que deva ser.

**EDUCADOR,**  
que tal fazer uma visita ao  
manguezal de sua aldeia, ou a outro manguezal?  
Leve aparelho celular para fotografar, filmar e depois fazer  
uma linda apresentação na escola.



**DICA:** É importante que leve um(a) sábio(a) Tupininkim para que  
a pesquisa seja mais enriquecida!



## **A aroeira está na vida dos Tupinikim: “Uma experiência em sala de aula”**

Veja as descrições da aroeira feitas por alunos do 2º ano da EMEFI Caeiras Velha no ano de 2015, com a orientação dos professores Indianara da Silva Lemos e Josias Pereira Benedito:

“A aroeira tem a folha média. Sua frutinha é vermelha e a folha é verde. O pé de aroeira é bem grande e serve para fazer chá, xampu, condicionador, sabão, creme. As sementes são para nascer o pé.” (Pedro Lucas Bento Sampaio)

“É uma planta média e os frutos são vermelhos e verdes. O tronco é cinza e as folhas são verde escuro. Serve para fazer remédio, xampu e sabonete. ” (Christian da Silva Pajehú)

“É uma planta pequena. Os frutos são pequenos e vermelhos. As folhas são pequenas e verdes. Serve para fazer chá, remédio, sabonete, xampu, condicionador. O fruto da aroeira serve para ser vendido. Podemos encontrar a aroeira em todos lugares da aldeia.” (Winter Benedito Sizenando)

“A aroeira é uma planta. Ela tem folhas verdes, fruto vermelho, tronco cinza e serve para fazer creme, sabonete e remédio. Encontramos a aroeira em todo lugar da nossa aldeia.” (Willian Gabriel Monteiro Soares)

“A aroeira tem folhas pequenas e os frutos são vermelhos, o tronco é meio cinza. Ela serve para fazer sabonete, xampu, remédio.” (Cauany de Souza Santos)

Agora com base nas descrições e naquilo que você conhece da Aroeira registre sobre o plantio, a colheita ou a coleta, os usos e a comercialização dessa planta.

[illegible]



**1-** Leia os textos dos alunos sobre a aroeira e circule as palavras que demonstram o uso que se faz desta planta.

**2-** Faça uma lista com as palavras que você encontrou e escreva quantas vezes cada uma aparece no texto.

**3-** Agora escreva por extenso os números acima.

**4-** Quais produtos de higiene podem ser feitos usando a planta aroeira?



☐ **XAMPU**

☐ **CREME**

☐ **FIO**

☐ **CHÁ**

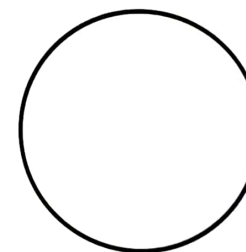
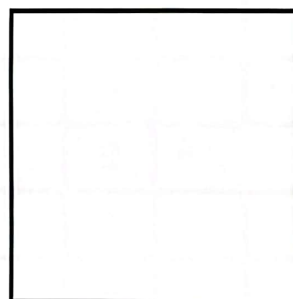
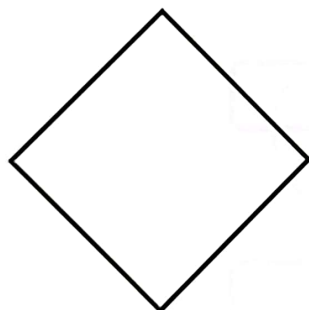
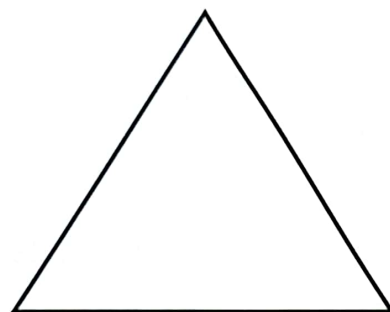
☐ **SABONETE**

☐ **REMÉDIO**

☐ **DENTAL**

"O pé de aroeira é médio e o tronco é fino. A fruta do pé de aroeira é uma bolinha vermelhinha. A folha do pé da aroeira é pequena e a cor dela é verde. As frutas do pé de aroeira servem para fazer sabonete, xampu e condicionador." (autor não identificado)

5- A partir da descrição abaixo, pinte a forma que melhor representa os frutos da Aroeira:



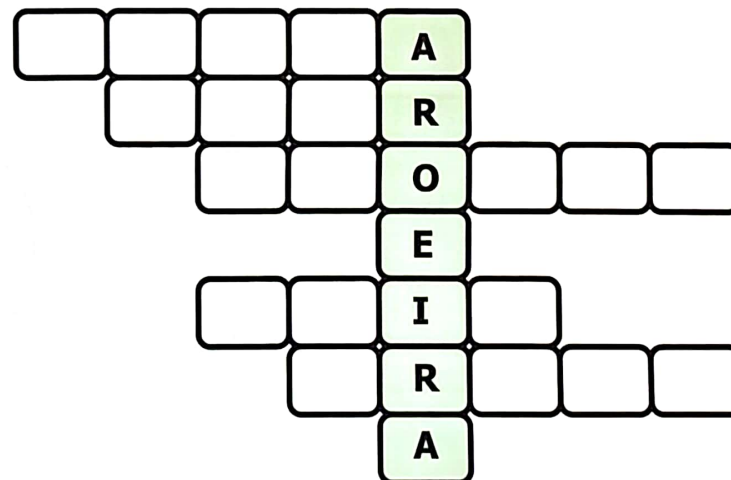


6- A aroeira também pode ser comercializada. Ela é vendida por quilograma.  
**MARQUE O INSTRUMENTO USADO PARA MEDIR A AROEIRA**



7- Yara coletou 2kg de aroeira e vendeu cada quilo por R\$ 5,00.  
**Quantos reais Yara arrecadou com a venda da aroeira?**

8- **COMPLETE A CRUZADINHA** com as partes que compõem um "pé de aroeira"



**9 - ESCREVA NOS ESPAÇOS CORRESPONDENTES** as partes que  
Compoem a aroeira.

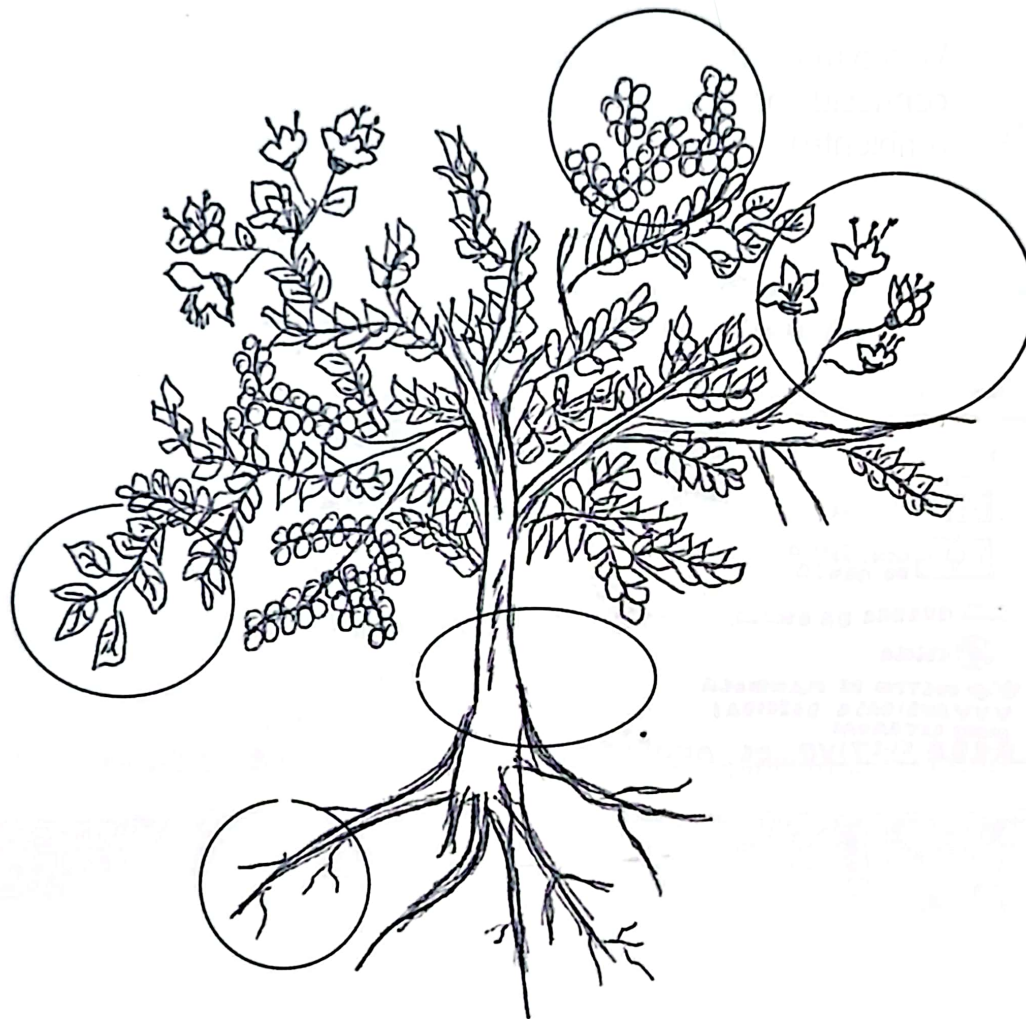


Ilustração: Leidiane Pego de Souza Sezinando

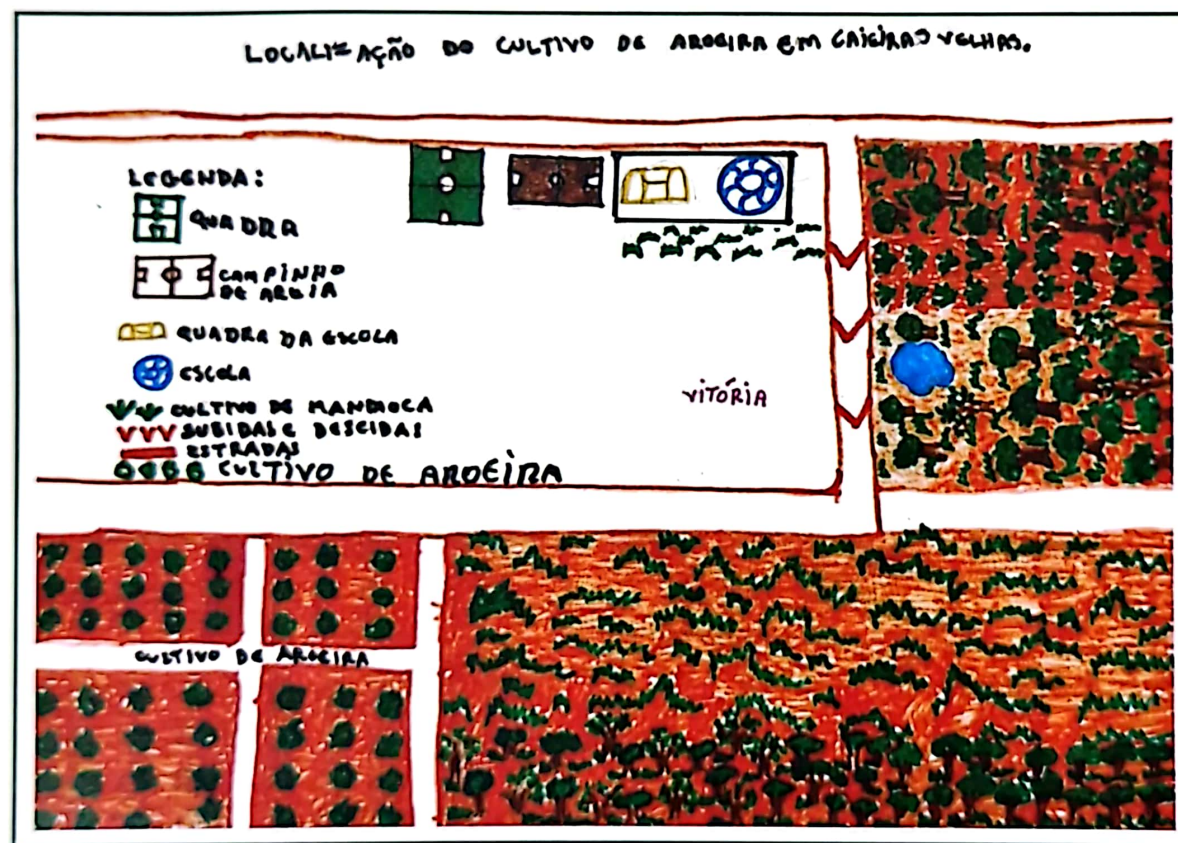


## Questões do nosso território



A aroeira pode ser encontrada em vários espaços do território indígena Tupinikim e Guarani. Mas ela também pode ser plantada.

Veja o mapa de uma área de plantio na Terra Indígena Tupinikim conhecida popularmente como CTA (Consultoria Técnica em Meio Ambiente).



## TEMBÍAPÓ - Atividade

- 1- Além da aroeira, quais outros cultivos há no mapa?
- 2- Qual é o significado do símbolo  ?
- 3- Qual cultivo esta mais perto da escola, o cultivo de aroeira ou o cultivo de mandioca?
- 4- Qual é o formato da escola no mapa?
- 5- Qual é o formato do campinho de areia no mapa?
- 6- Existem outras áreas de cultivo nos territórios Tupinikim e Guarani?



**Que tal pesquisar em sua aldeia onde eles se localizam e mapear?**



- Em sua aldeia a aroeira é plantada ou nativa?
- Em quais espaços da sua aldeia a aroeira pode ser encontrada naturalmente?
- Quais famílias em sua aldeia cultivam a aroeira?
- Qual é o período de coleta e/ou colheita da aroeira?
- Como é feita a coleta do fruto para a comercialização?
- Existe algum dano para a planta da forma como se coleta e/ou colhe a aroeira? Quais são esses danos?
- Qual é o tamanho de um "pé de aroeira"? Qual é o seu tempo de vida?
- Quais outros lugares no Brasil e no mundo que tem esta planta?
- Todas as partes da aroeira podem ser usadas como uso medicinal?
- Pesquise mais receitas com o uso de cada uma dessas partes.

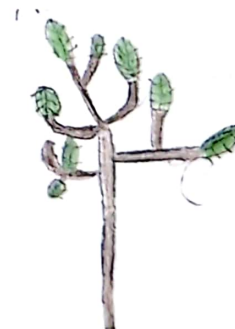
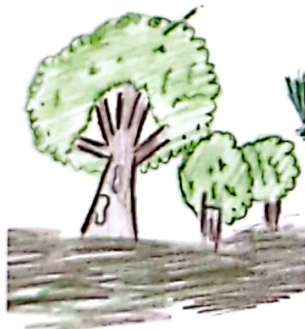
**Educador, você pode:**

- elaborar outras questões junto aos seus estudantes e também transformar os dados coletados em um texto coletivo ou individual de diferentes gêneros;
- trabalhar com mapas: mapear as áreas de aroeira nativa e cultivadas; usar mapas políticos do Espírito Santo e do Brasil para localizar os lugares onde tem esta planta; Pesquisar mais afincos o destino da aroeira que é comercializada nas aldeias;
- elaborar receitas de diferentes usos da aroeira com os estudantes ou dependendo da faixa-etária combinar com os pais de um deles para que façam a receita e eles observem o processo.





## USO DE PLANTAS MEDICINAIS





Ilustr.: Cássio (2º ano) - Emefi Irajá

## Abacateiro

### Para que serve?

Infecção de rins e de urina.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Ferver água, colocar a folha e abafar.

### Como usa?

Tomar 3 vezes por dia, e pode ser frio.

### Quem pesquisou?

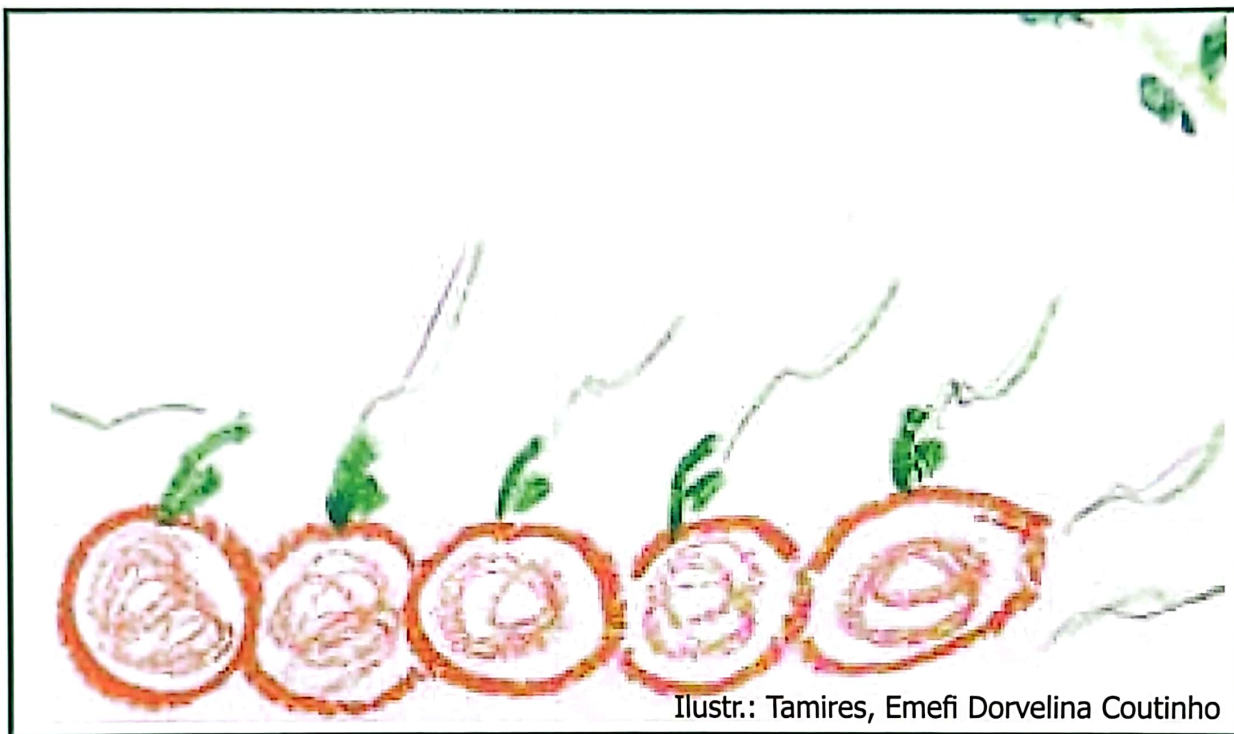
Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.







## Abóbora

**Para que serve?**  
Verminose (solitária).

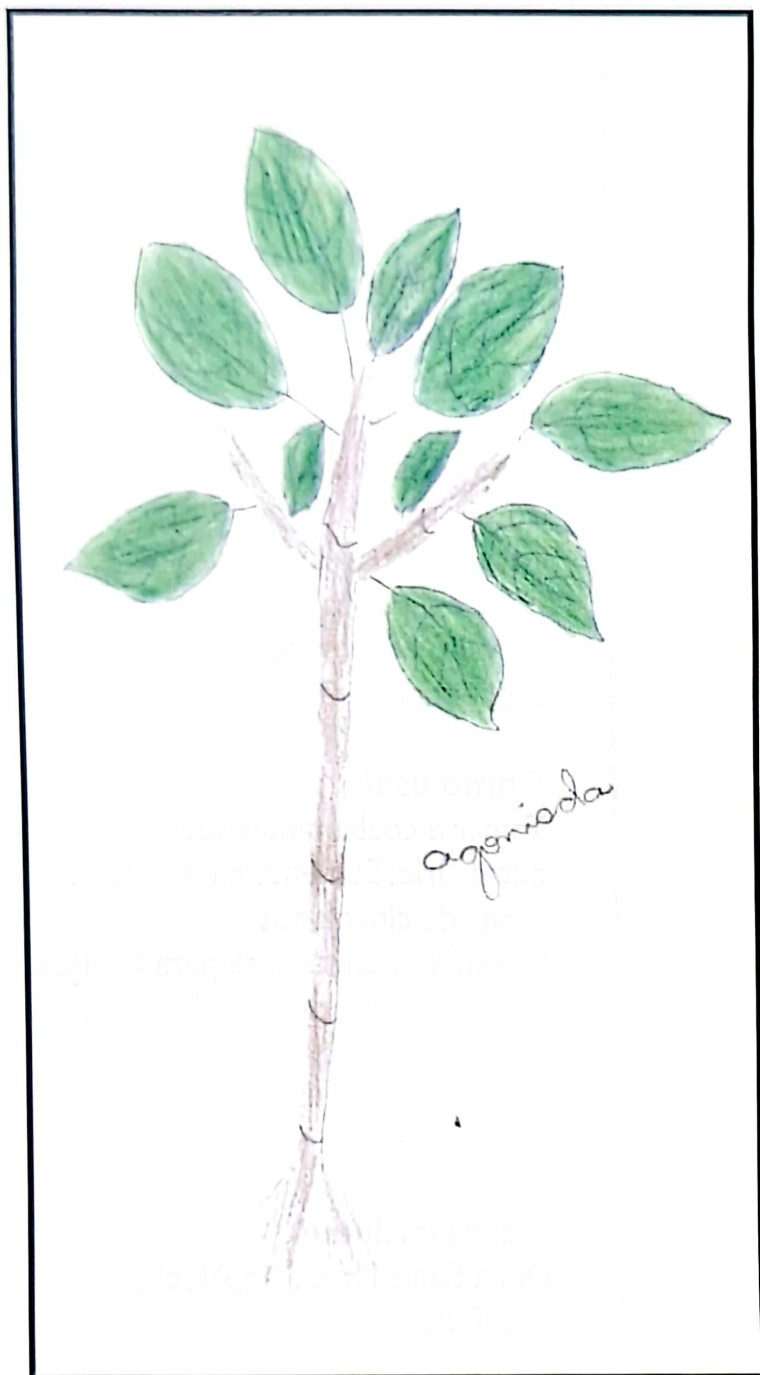
**Qual parte se utiliza?**  
Sementes.

**Como prepara?**  
Torra, soca e mistura com leite.

**Como usa?**  
Toma pela manhã em jejum.

**Quem pesquisou?**  
Marli Gomes.

**Quem ensinou?**  
Sr. Américo Gomes,  
Aldeia Irajá.



## Agoniada

### Para que serve?

Trombose e má circulação.

### Qual parte se utiliza?

Casca.

### Como prepara?

Pega um punhado da casca e cozinha em meio litro de água. Assim que ferver tira logo o ingrediente da água para o remédio não voltar para casca.

### Como usa?

Tomar o chá três vezes por dia pelo menos por 15 dias.

### Quem pesquisou?

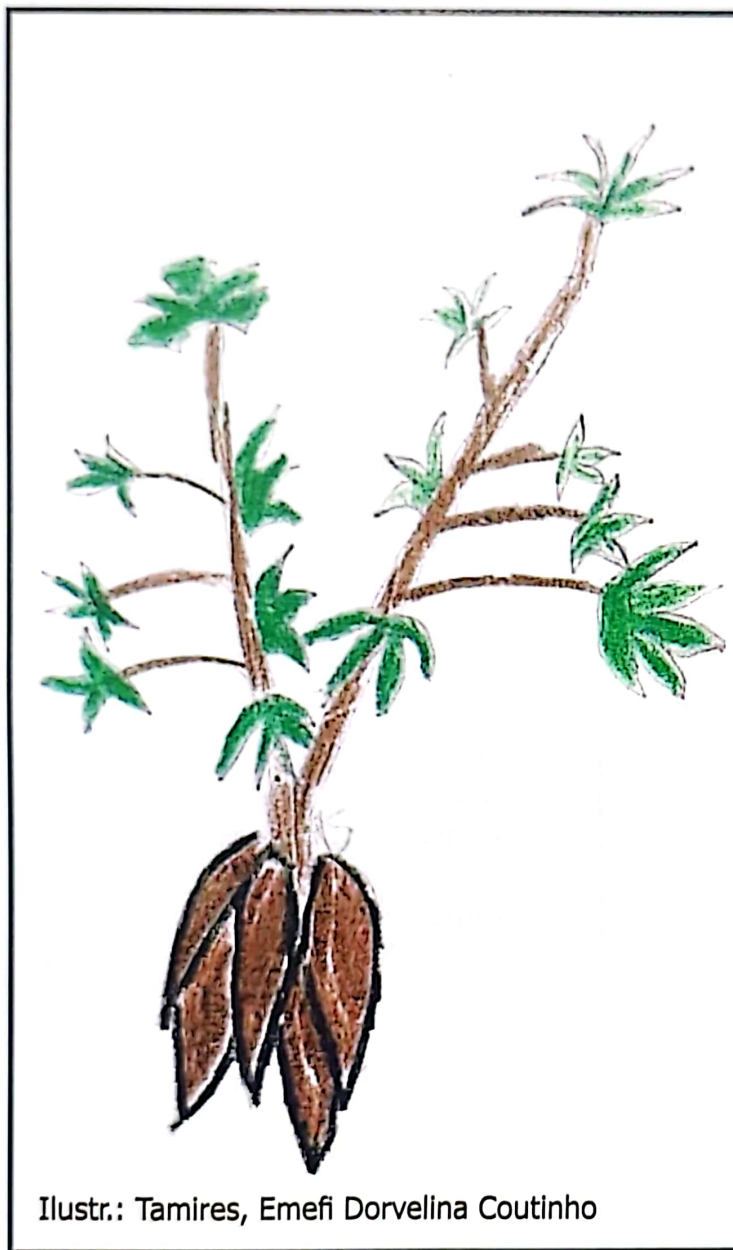
Leidiane Pego de Souza Sezinando.

### Quem ensinou?

Margarida Pego de Souza







Ilustr.: Tamires, Emefi Dorvelina Coutinho

## Aipim

### Para que serve?

Purificar o sangue e Brotoeja.

### Qual parte se utiliza?

Raiz, Polvilho.

### Como prepara?

Preparar a coaba, cozinhando a raiz, amassando e deixando descansar naquela água grossa durante 3 dias, ou até o ponto de azedar. Brotoeja: Polvilho puro, seco e em pó fino (peneirar)

### Como usa?

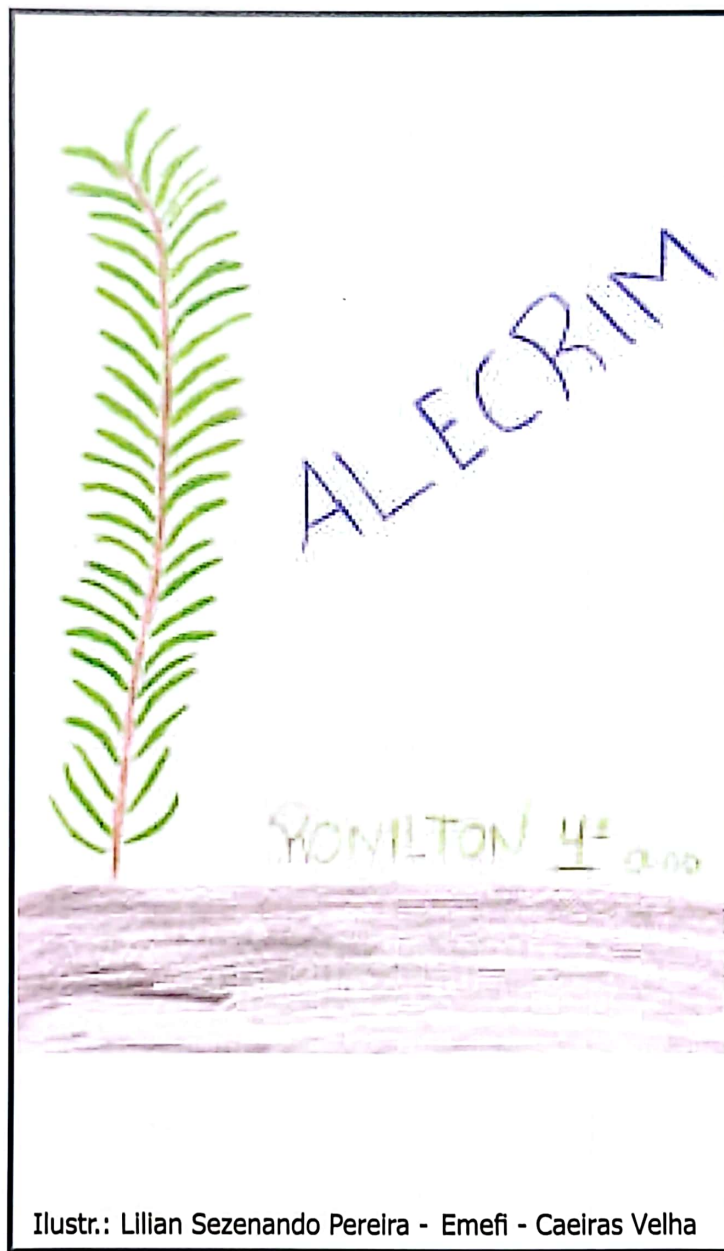
Tomar a coaba tantas vezes for necessário. Somente para pessoas acima de cinco anos. Se está fermentada, só para adultos. Brotoeja: aplicar o polvilho no local.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.



## Alecrim

### Para que serve?

Gazes, enxaqueca, calmante, úlceras estomacais, cistite, antirreumático, depurativo e diurético

### Qual parte se utiliza?

Folhas e flores.

### Como prepara?

Ferver meio litro de água, desligar o fogo e acrescentar um maço de alecrim e tampar para abafar.

### Como usa?

Beber morno quantas vezes for necessário.

### Quem pesquisou?

Raquel Alves Silveira.

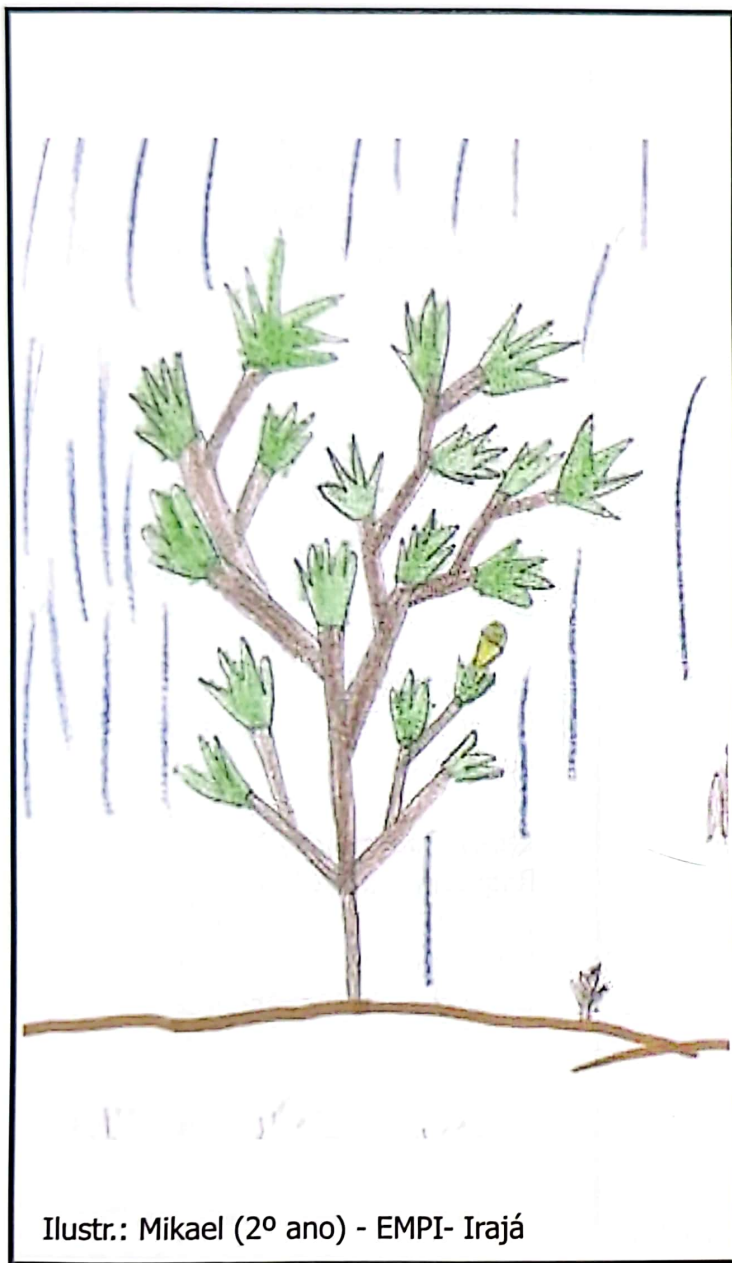
### Quem ensinou?

Luzia Lopes, Caieiras Velha..



Ilustr.: Lillian Sezenando Pereira - Emefi - Caeiras Velha





Ilustr.: Mikael (2º ano) - EMPI- Irajá

## Algodão

### Para que serve?

Diminuição de hemorragia, anti-inflamatório, diminuição da menstruação abundante, infecção renal e reumatismo.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Colocar para ferver seis folhas em 1 litro de água por cerca de 10 minutos e coar.

### Como usa?

Beber morno três vezes ao dia.

### Quem pesquisou?

Raquell Alves Silveira.

### Quem ensinou?

Luzia Lopes, Aldeia Caieiras Velha.





Ilustr.: Luzia Florêncio, Emefi Dorvelina Coutinho

## Amescla

### Para que serve?

Tosse comprida (Coqueluche).

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Ferver água, colocar a folha e abafar.

### Como usa?

Tomar 3 vezes por dia, podendo ser frio.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.







Ilustr.: Iana, Emefi Dorvelina Coutinho

## Amoreira

### Para que serve?

Emagrecer.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Ferver a água e abafar 4 folhas na vasilha tampada.

### Como usa?

Depois que esfriar, tomar três vezes ao dia.

### Quem pesquisou?

Aleson Felix Pereira da Silva.

### Quem ensinou?

Maria da Penha Pereira Quiezza,  
Caieiras Velha.





## Araçá

### Para que serve?

Diarreia.

### Qual parte se utiliza?

Broto.

### Como prepara?

Ferver um maço de brotos em um litro de água.

### Como usa?

Depois de frio, tomar o chá durante o dia.

### Quem pesquisou?

Raquel Alves Silveira.

### Quem ensinou?

Gerusa Alves, Caieiras Velha.







## Arnica

### Para que serve?

Anti-inflamatório, pancadas e colar os ossos.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Anti-inflamatório: Para cada xícara que vai tomar, cozinhar 3 folhas na água. Não adoçar.

Pancadas e colar os ossos: Tirar o sumo das folhas e aplicar no local. Amarrar um pano.

### Como usa?

Anti-inflamatório: Tomar três vezes ao dia.

Pancadas e colar os ossos: Criança e adulto. O emplasto deve ser retirado depois que o local não estiver dolorido.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.

Ilustr.: Luzia Florêncio, Emefi Dorvelina Coutinho



Ilustr.: Yan Carlos Barbosa - Emefi- Caeiras Velha

## Aroeira

### Para que serve?

Coceira e ossos quebrados.

### Qual parte se utiliza?

Folhas

### Como prepara?

Para coceira cozinha as folhas para fazer chá ou torra para transformar em pozinho. Para ossos quebrados amassa um punhado das folhas, coloca em um pano e amarra sobre o local.

### Como usa?

Coceira: Dar banho com o chá ou colocar o pozinho em água para banhar.

**Osso quebrado:** Emplasto.

### Quem pesquisou?

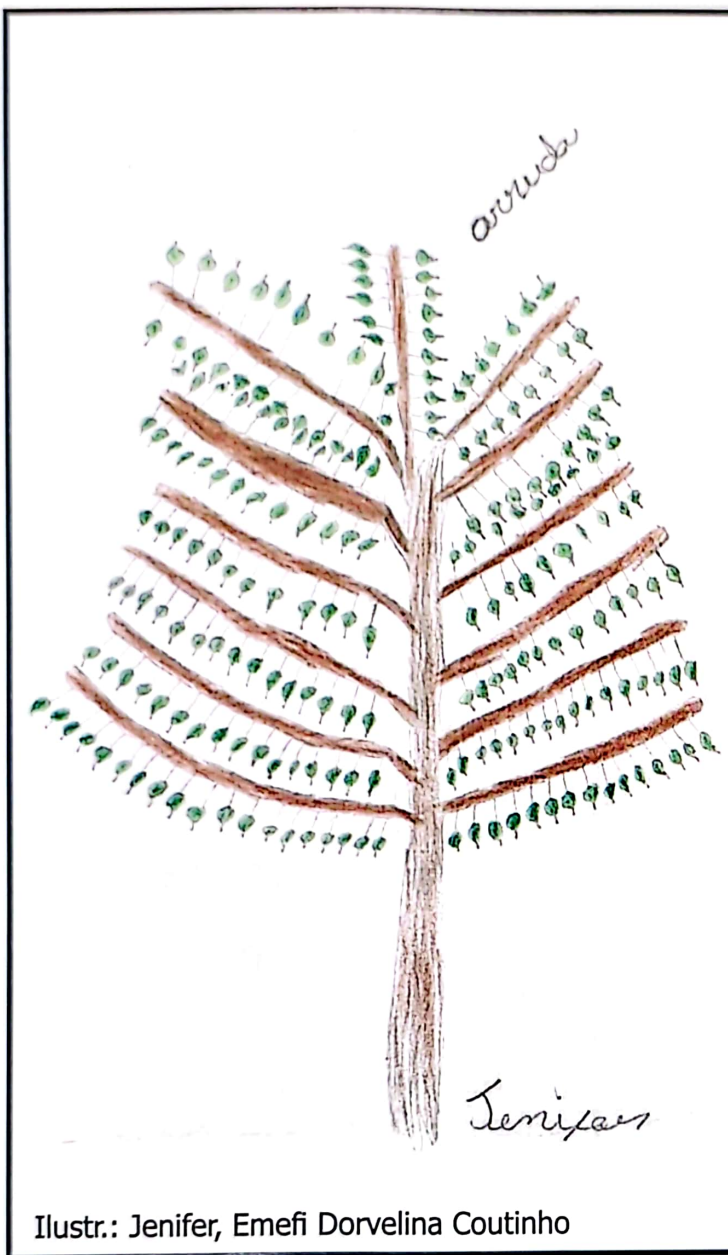
Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.







Ilustr.: Jenifer, Emefi Dorvelina Coutinho

## Arruda

### Para que serve?

Dor de ouvido e sinusite.

### Qual parte se utiliza?

Galha com folhas.

### Como prepara?

Socar a galha até formar o sumo.

### Como usa?

Pingar uma gotinha do sumo no ouvido e no nariz.

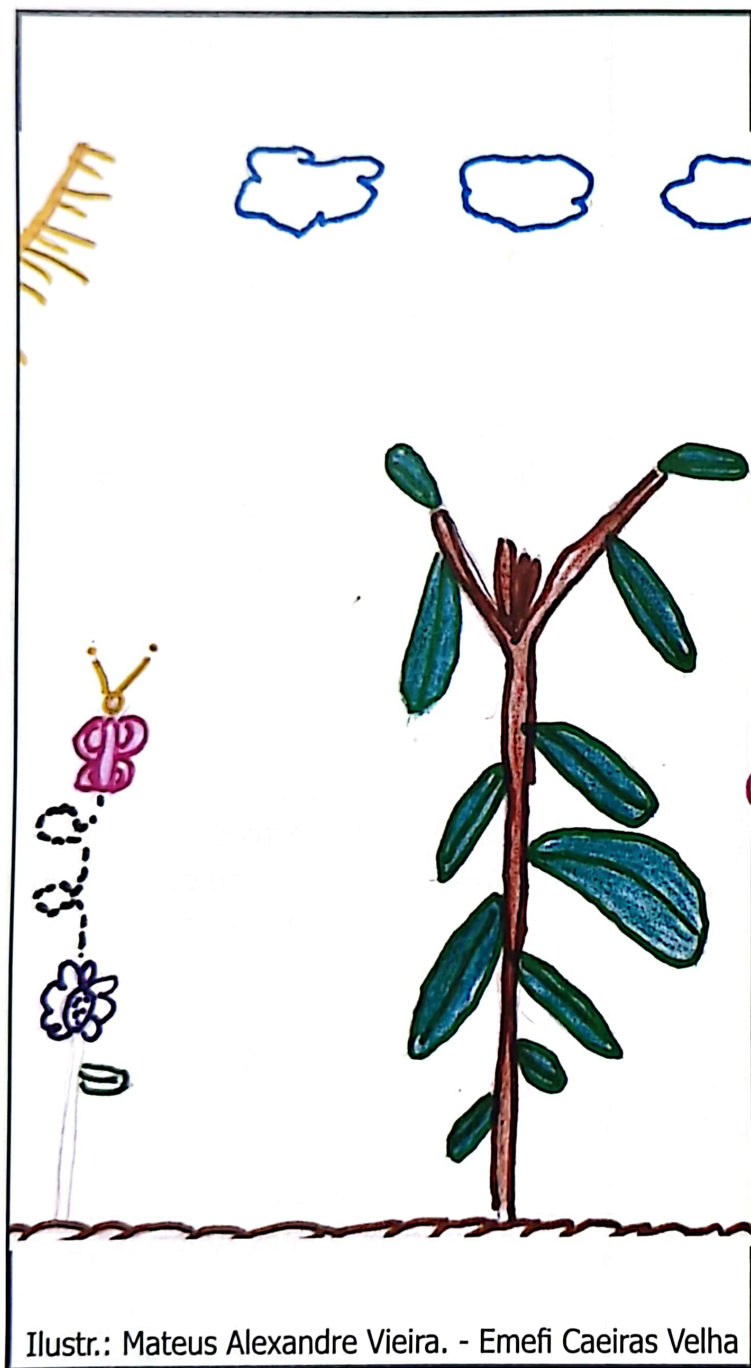
### Quem pesquisou?

Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.





## Assa-peixe

**Para que serve?**  
Conjuntivite.

**Qual parte se utiliza?**  
Folhas.

**Como prepara?**  
Fazer o chá com as folhas.

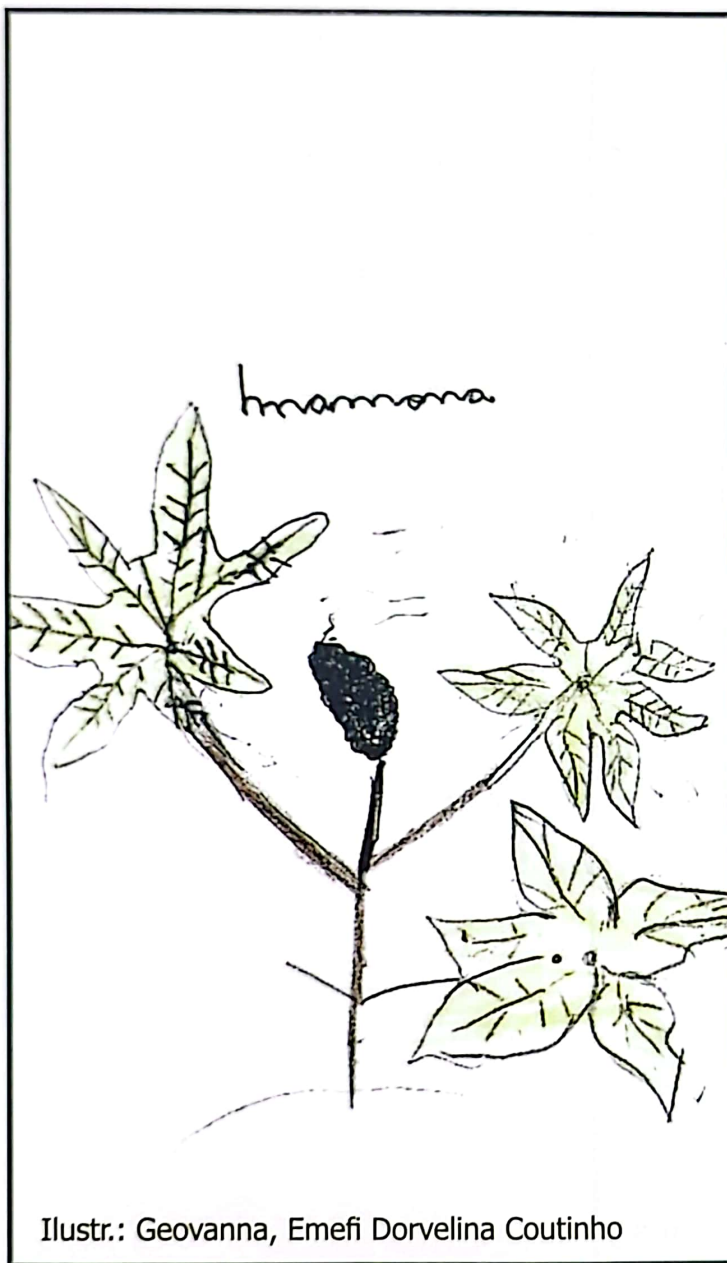
**Como usa?**  
Lava os olhos com as folhas várias vezes ao dia.

**Quem pesquisou?**  
Raquel Alves Silveira.

**Quem ensinou?**  
Vanilda Alves Silveira, Aldeia Caieiras Velha.







## Baga ou Mamona

### Para que serve?

Purgante.

### Qual parte se utiliza?

Sementes.

### Como prepara?

Socar bem a semente no pilão e por para ferver. À medida que vai subindo a fervura, vai tirando o óleo e colocando em uma vasilha. Depois ferve esse óleo até apurar.

### Como usa?

Este óleo purgante não se sabe a quantidade ao certo de quanto tomar. Mas acredita-se que seja uma colher de sobremesa porque é muito forte.

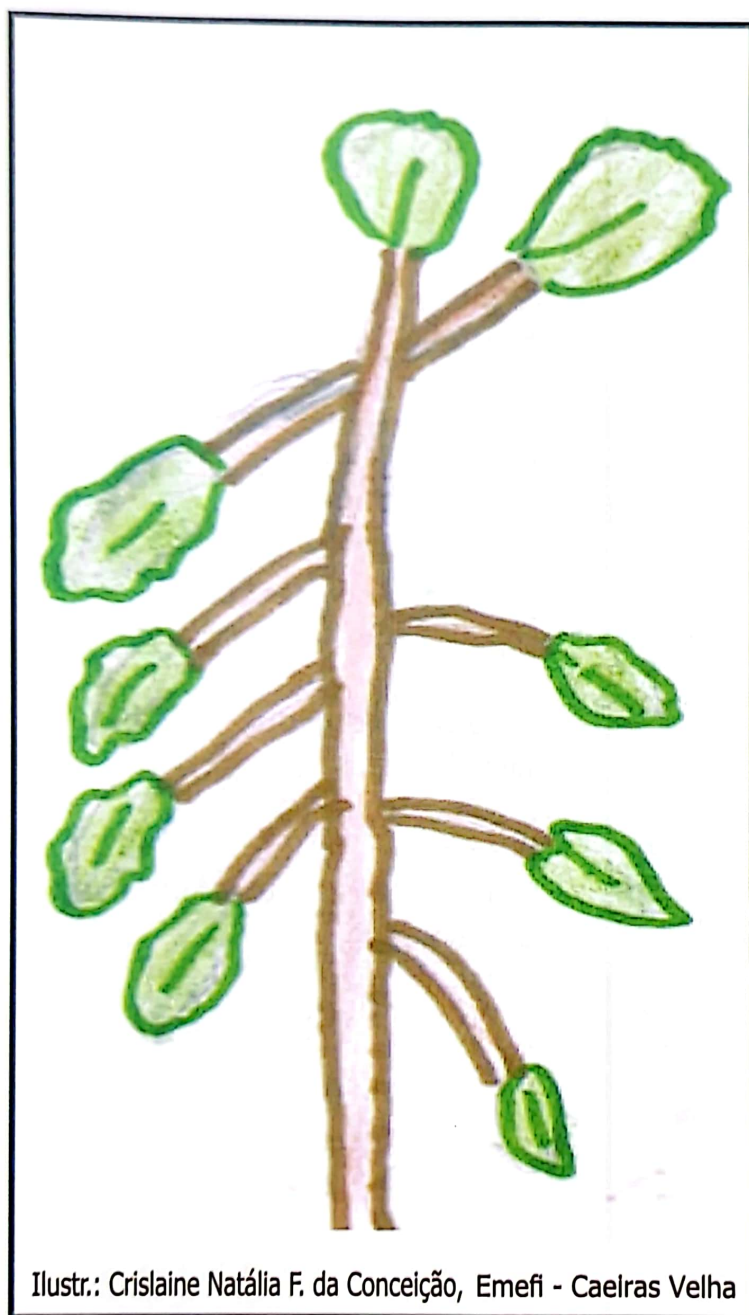
### Quem pesquisou?

Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.





Ilustr.: Crislaine Natália F. da Conceição, Emefi - Caelras Velha

## Boldo

### Para que serve?

Dor de estômago.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Amassar duas folhas em copo de água.

### Como usa?

Tomar o sumo das duas folhas amassadas num copo de água ou fazer o chá com a mesma quantidade.

### Quem pesquisou?

Cauany de Souza Santos

### Quem ensinou?

Eliedna Soares de Souza, Caieiras Velha.





Ilustr.: Luzia Florêncio, Emefi Dorvelina Coutinho

## Capim Cidreira

### Para que serve?

Baixar febre.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Cozinhar um punhado de folhas.

### Como usa?

Dar banho quantas vezes necessário. Adulto e criança.

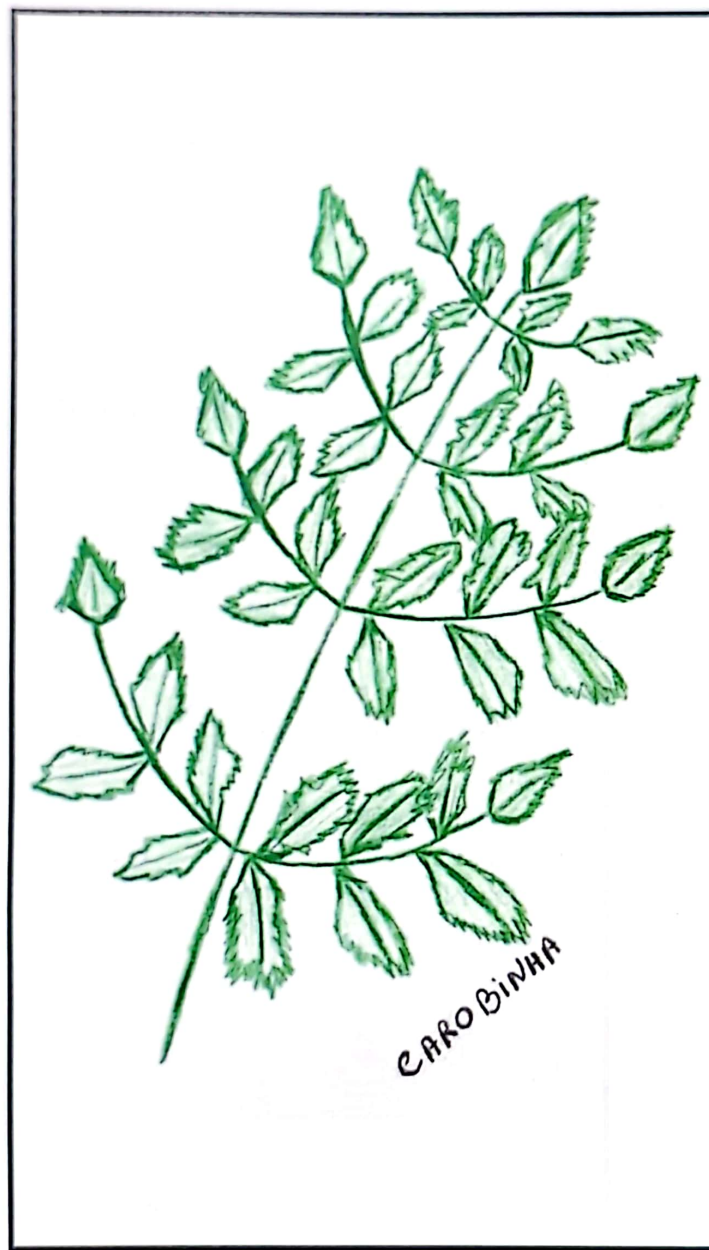
### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.





## Carobinha

### Para que serve?

Perebas e coceiras na pele.  
Febre.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Perebas e coceiras na pele: cozinhar a folha.  
Febre: tirar o sumo.

### Como usa?

Banho tantas vezes forem necessárias.

### Quem pesquisou?

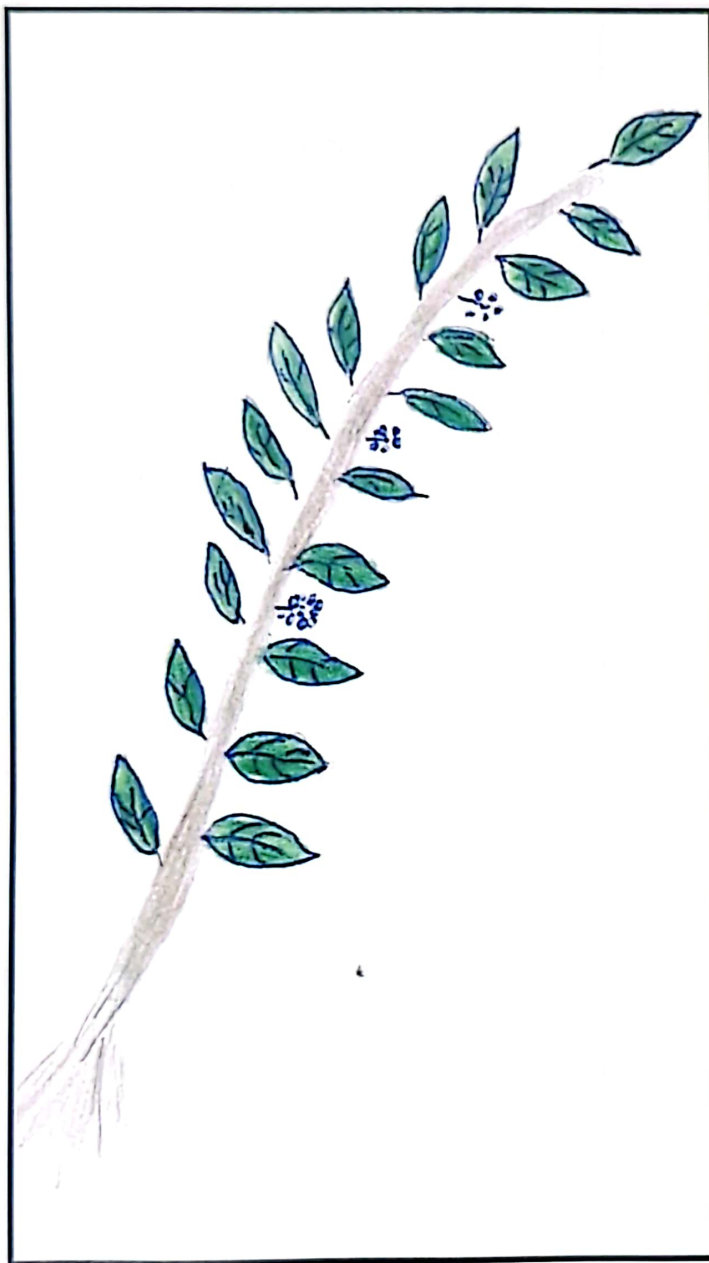
Tainá Matheus e Luzia Florêncio.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio e Dona Marina Florêncio, Aldeia Comboios.







## Ciporoba

### Para que serve?

Interromper a gravidez.

### Qual parte se utiliza?

Fruta.

### Como prepara?

Cozinha um punhadinho da fruta em um copo de água, ou tira o sumo da fruta e mistura com água.

### Como usa?

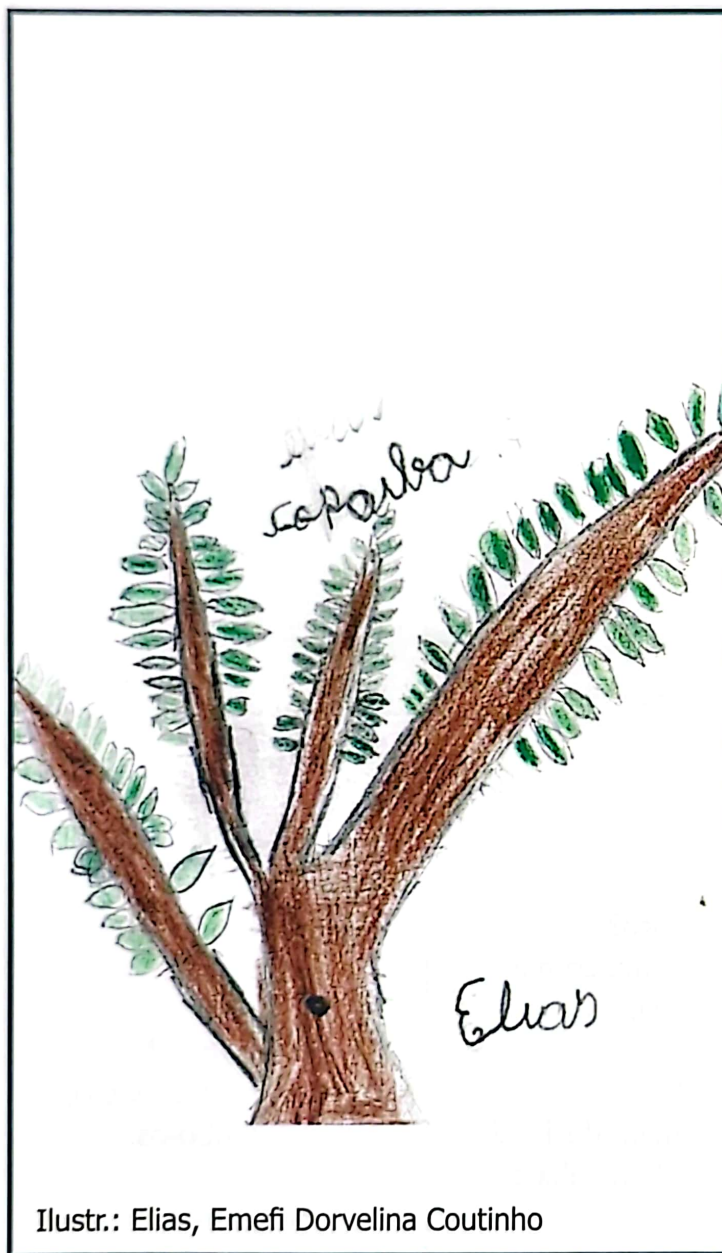
Tomar o chá ou o sumo dissolvido em água.

### Quem pesquisou?

Marina Kahn.

### Quem ensinou?

Dona Nilza Matheus e Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.



Ilustr.: Elias, Emefi Dorvelina Coutinho

## Copaíba

### Para que serve?

Mordida de cobra.

### Qual parte se utiliza?

Seiva (óleo).

### Como prepara?

Usar o óleo puro, sem preparo.

### Como usa?

Só adulto. Uma colherzinha bem pequena.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.





# ERVA DOCE



Ilustr.: Renan da Silva Loureiro - 2º ano EMPI Irajá;

## Erva Doce

### **Para que serve?**

Calmante para criança.

### **Qual parte se utiliza?**

Folhas e ramas.

### **Como prepara?**

Cozinhar a rama com as folhas em água.

### **Como usa?**

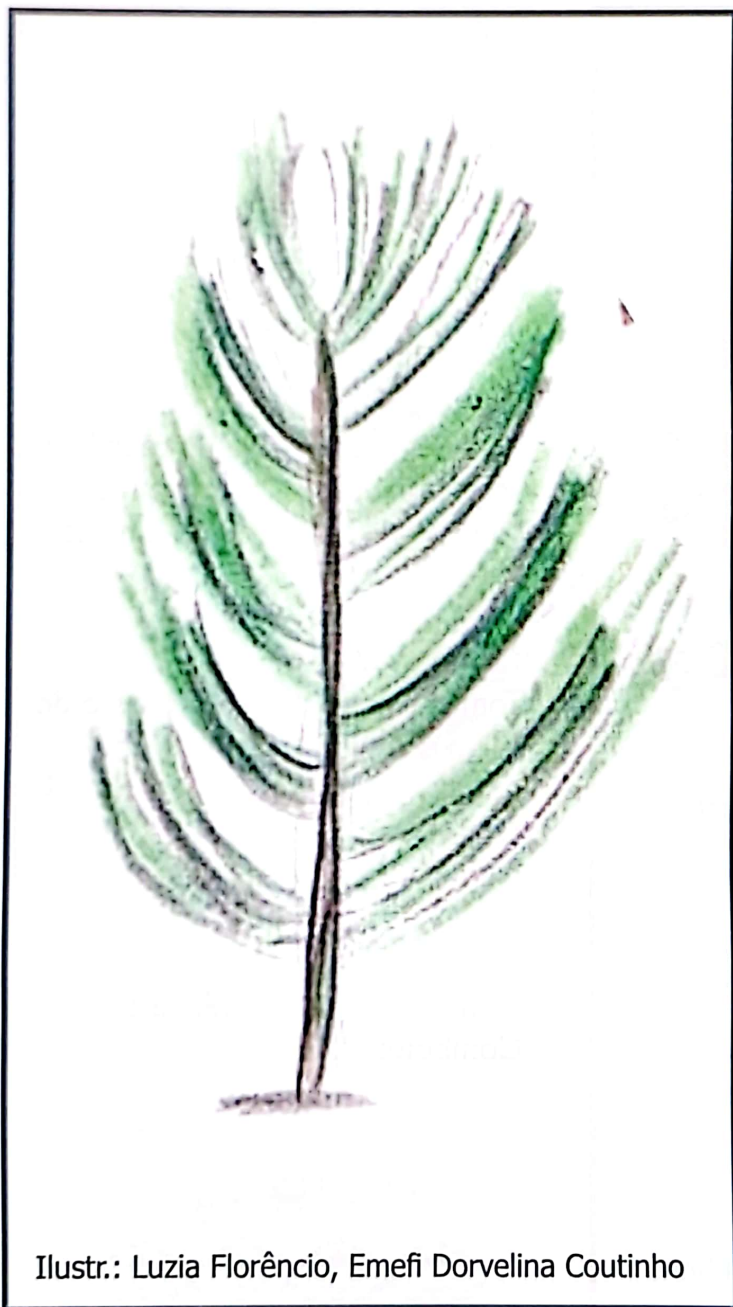
Crianças tomam de 1 a 2 colherinhas de manhã e de noite.

### **Quem pesquisou?**

Tainá Matheus.

### **Quem ensinou?**

Dona Sônia Florêncio,  
Aldeia Comboios.



Ilustr.: Luzia Florêncio, Emeffi Dorvelina Coutinho

## Erva Santa

### Para que serve?

Verminose.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Socar três ramas (com folhas) para tirar o sumo.

### Como usa?

Mistura num copo de leite e dar para pessoa beber em jejum.

### Quem pesquisou?

Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Irajá







Ilustr.: Luzia Florêncio, Emei Dorvelina Coutinho

## Feijão Preto

### ***Para que serve?***

Evitar gravidez.

### ***Qual parte se utiliza?***

Semente.

### ***Como prepara?***

Cozinhar bem o feijão e recolher a água bem preta. Colocar em um copo e deixar no sereno a noite inteira

### ***Como usa?***

Tomar o copo de caldo escuro do feijão de jejum.

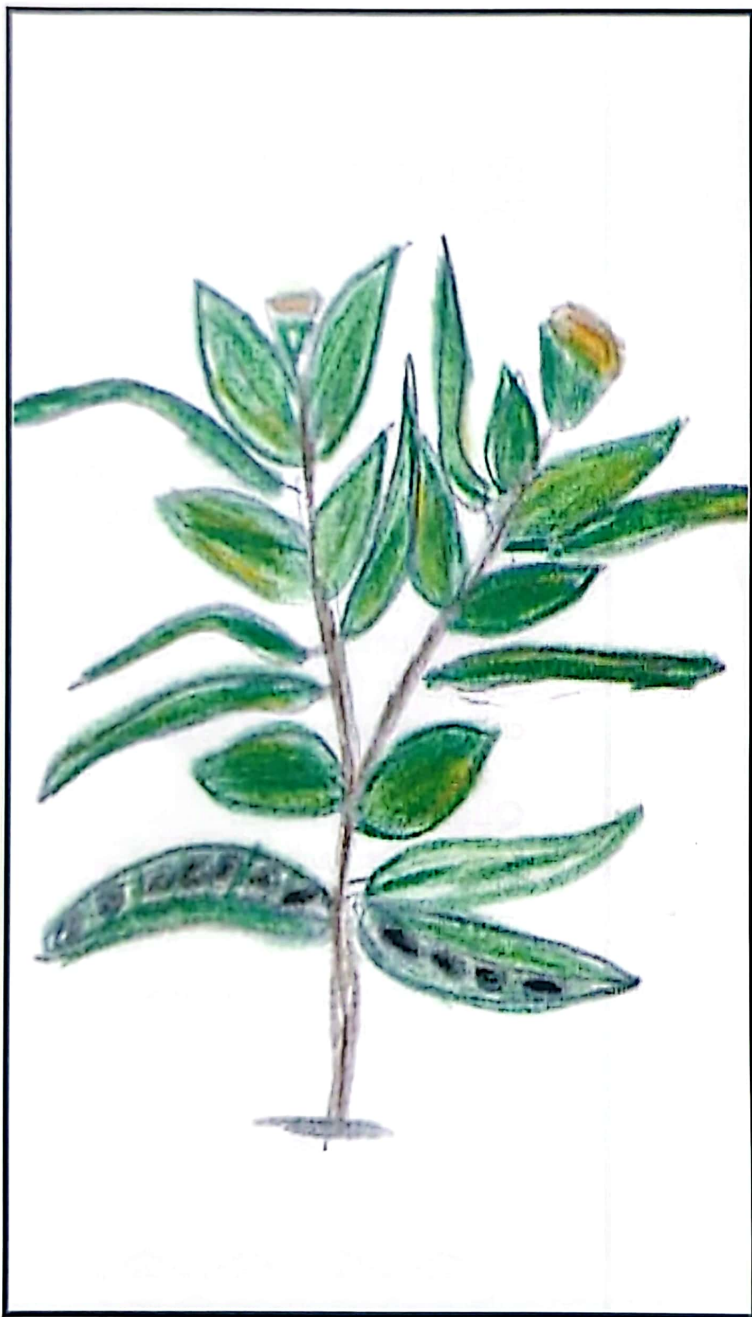
### ***Quem pesquisou?***

Marina Kahn.

### ***Quem ensinou?***

Dona Nilza Matheus, Aldeia Comboios.





## Guandu

### **Para que serve?**

Dor de dente.

### **Qual parte se utiliza?**

Folhas.

### **Como prepara?**

Colocar um punhado de folhas em 1 litro de água e acrescentar 7 colheres de sal e deixar cozinhar até ferver.

### **Como usa?**

Quando estiver morno, fazer bochechos.

### **Quem pesquisou?**

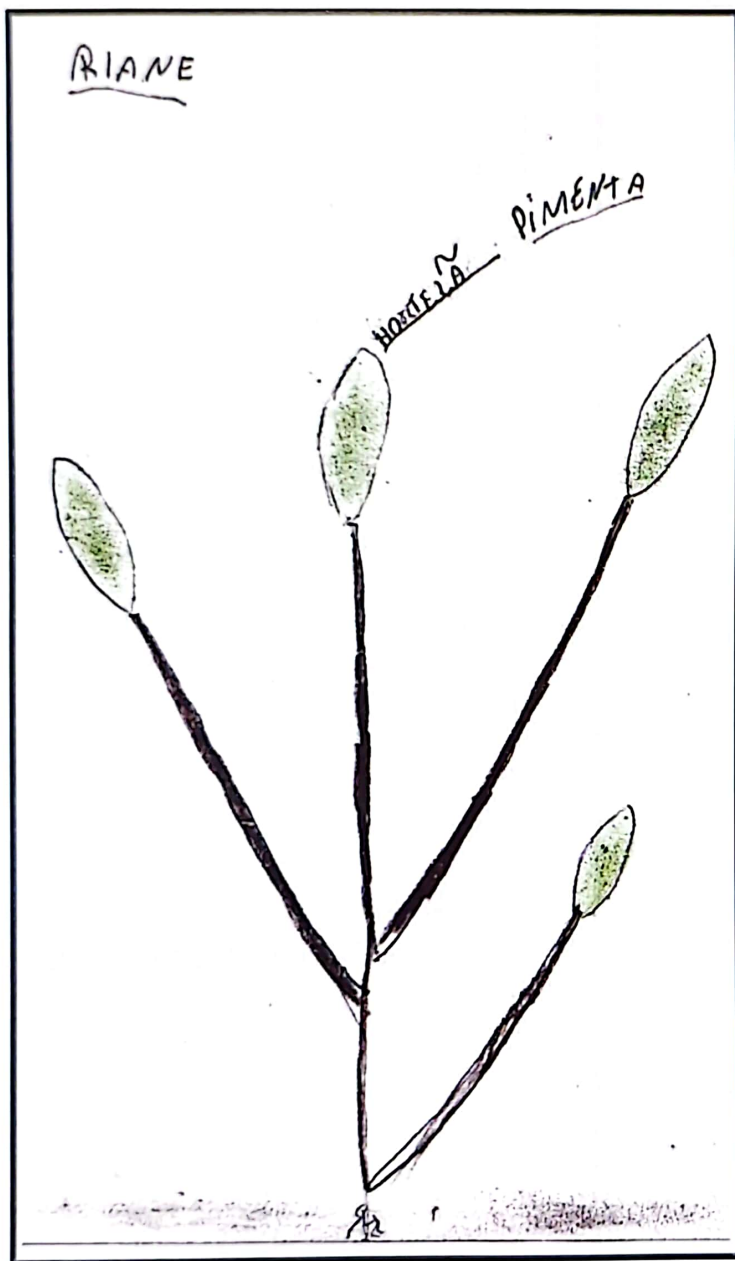
Raquel Alves Silveira.

### **Quem ensinou?**

Sr. Manoel Silveira, Aldeia Caieiras Velha.







## Hortelã- pimenta

### Para que serve?

Tosse.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Ferver algumas folhas em uma vasilha. Depois acrescentar um pouco de mel.

### Como usa?

Depois de frio, tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

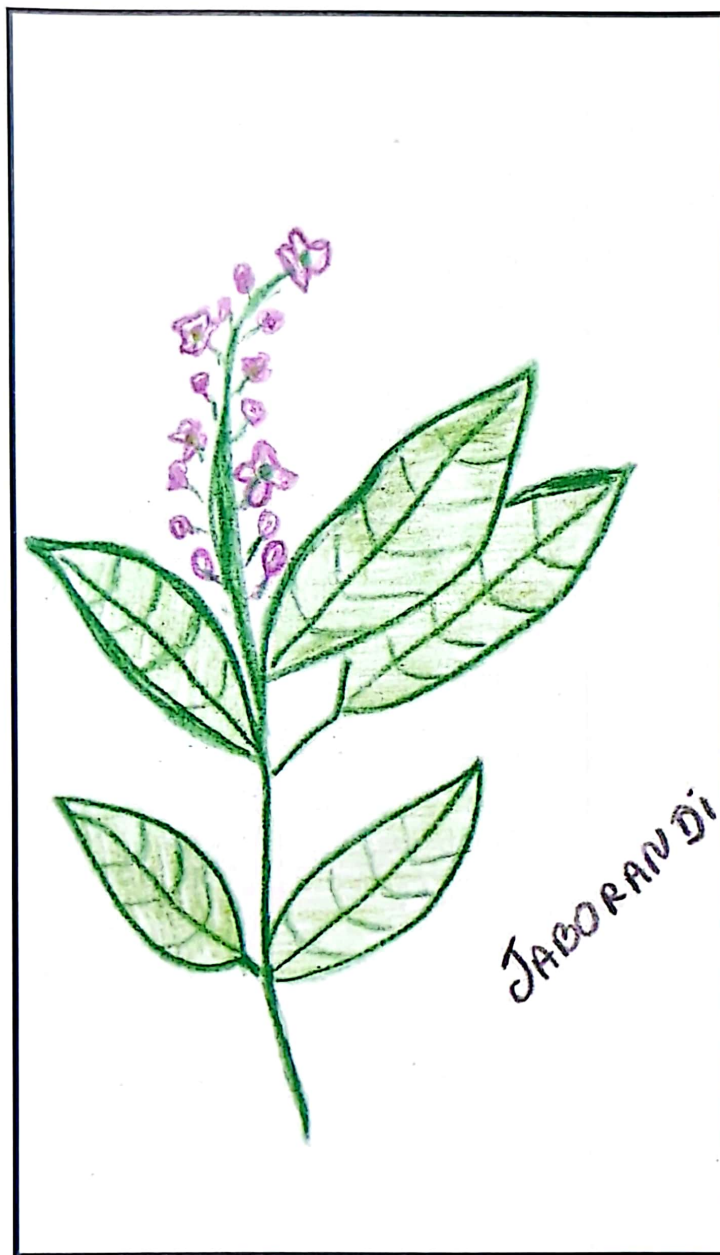
### Quem pesquisou?

Kayla Alves Barbosa.

### Quem ensinou?

Joseni Ramos Alves, Aldeia Caieiras Velha.





## Jaborandi

### Para que serve?

Dor de dente.

### Qual parte se utiliza?

Raiz.

### Como prepara?

Passar por fora, no rosto ou põe uma bucinha de algodão no dente.

### Como usa?

Garrafada com a raiz curtida no álcool.

### Quem pesquisou?

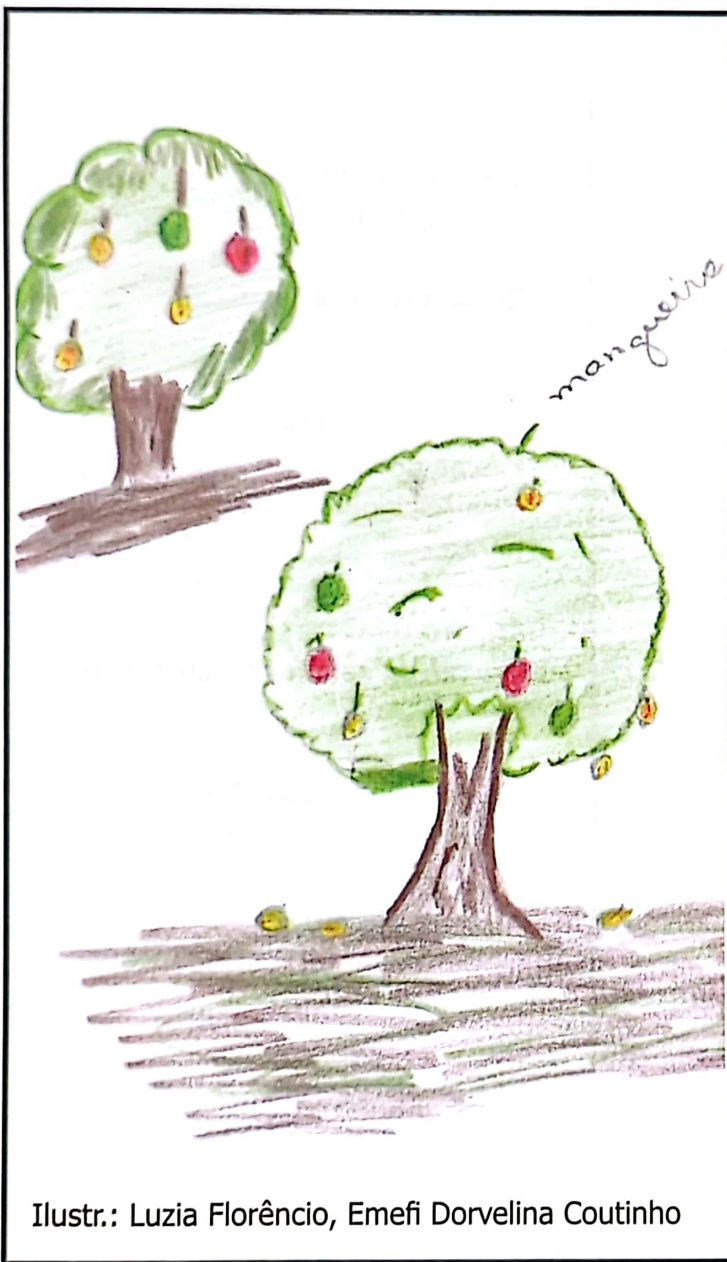
Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.







Ilustr.: Luzia Florêncio, Emefi Dorvelina Coutinho

## Manga

### Para que serve?

Tosse, gripe e resfriado.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Cozinhar de 4 a 5 folhas em água.

### Como usa?

Xarope.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia  
Comboios.





Ilustr.: Luzia Florêncio, Emefi Dorvelina Coutinho

## Maracujá do Mato

### ***Para que serve?***

Banho para febre, diarreia, dente nascendo ou coceiras.

### ***Qual parte se utiliza?***

Folhas.

### ***Como prepara?***

Machucar as folhas na água fria ou morna até a água ficar bem verdinha.

### ***Como usa?***

Dar banho de noite, antes da pessoa deitar-se.

### ***Quem pesquisou?***

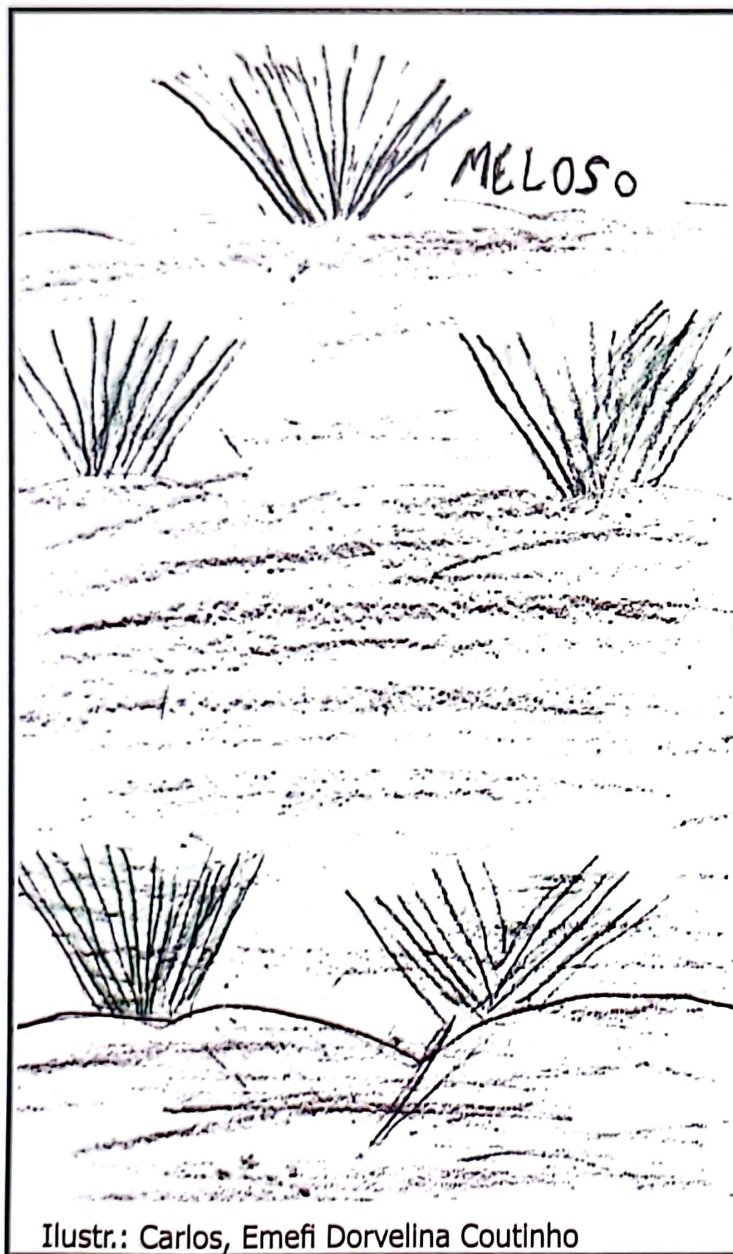
Tainá Matheus.

### ***Quem ensinou?***

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.







## Meloso

### **Para que serve?**

Diabete.

### **Qual parte se utiliza?**

Folhas.

### **Como prepara?**

Colocar um punhado de capim inteiro para cozinhar com 3 copos de água.

### **Como usa?**

Tomar o chá de manhã e antes de dormir.

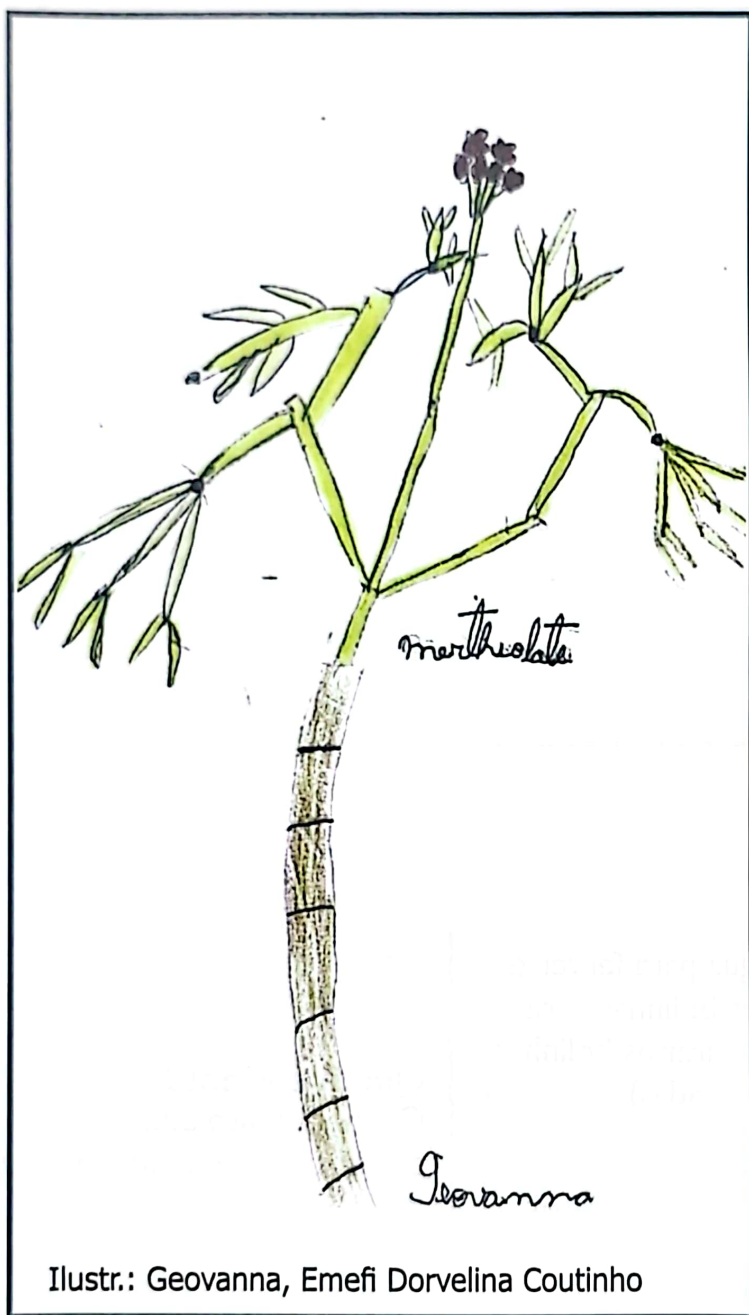
### **Quem pesquisou?**

Tainá Matheus.

### **Quem ensinou?**

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.





Ilustr.: Geovanna, Emei Dorvelina Coutinho

## Merthiolate ou Riforcina

### Para que serve?

Antisséptico e cicatrizante de cortes, arranhões e ferimentos superficiais.

### Qual parte se utiliza?

Folhas e frutos.

### Como prepara?

Cortar o talo da folha ou o fruto, esperar sair a nódoa.

### Como usa?

Adultos e crianças. Passar a nódoa no local.

### Quem pesquisou?

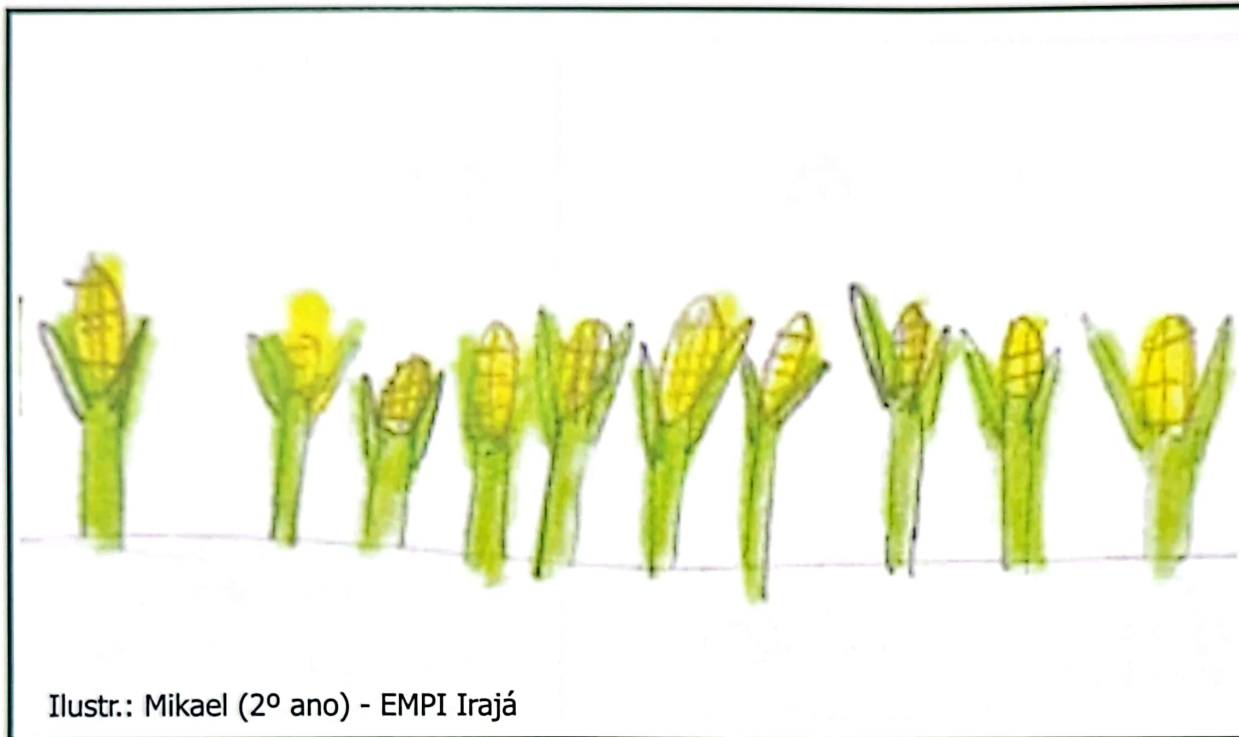
Raquel Alves Silveira.

### Quem ensinou?

Manoel Silveira.







## Milho

**Para que serve?**  
Diarreia.

**Qual parte se utiliza?**  
Farinha.

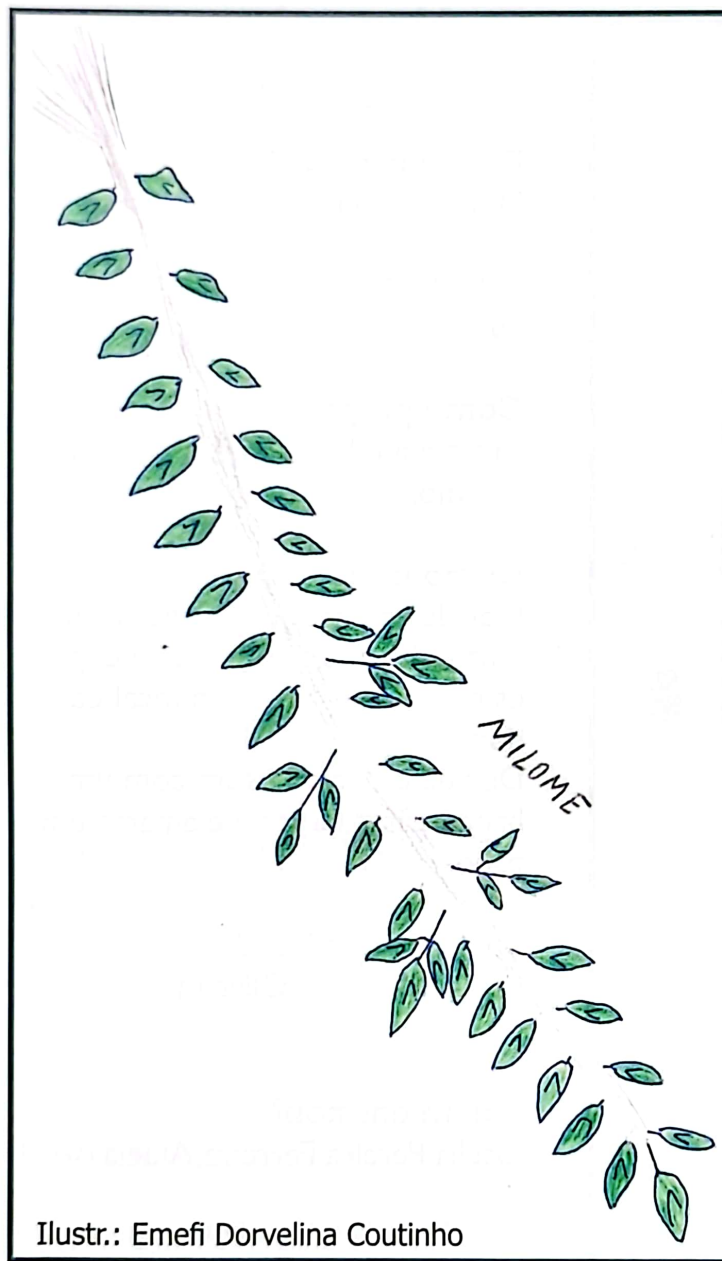
**Como prepara?**  
Colocar água no fubá o suficiente para formar bolinhas.

Colocar água para ferver e adicionar as bolinhas para cozinhar. Retirar as bolinhas (não serão usadas).

**Como usa?**  
Dar a água para a criança beber umas quatro vezes por dia ou quantas vezes for necessário.

**Quem pesquisou?**  
Marli Gomes.

**Quem ensinou?**  
Conhecimento adquirido e praticado comunitariamente.



Ilustr.: Emefi Dorvelina Coutinho

## Milome

### Para que serve?

Diabete.

### Qual parte se utiliza?

Raiz.

### Como prepara?

Amassa e mistura com argila.

### Como usa?

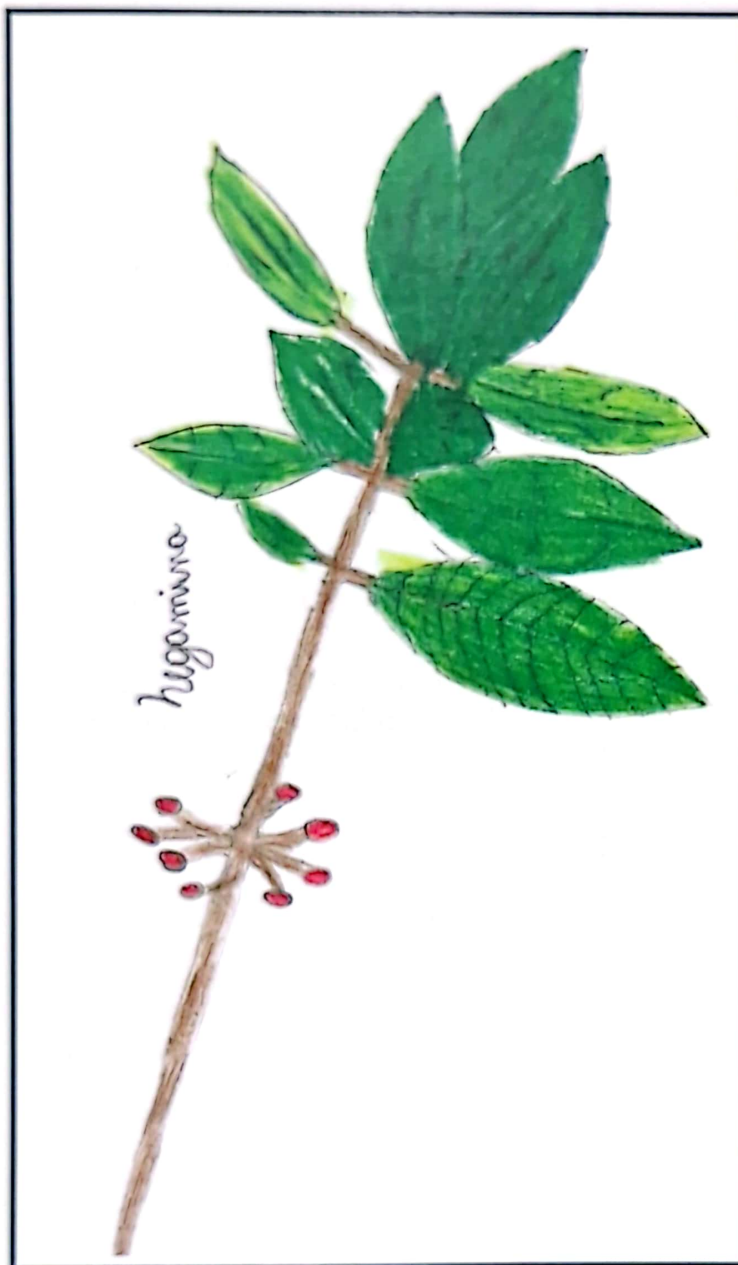
Faz emplasto e coloca em cima da costela esquerda durante a noite.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.







## Negamina ou Negramina

### Para que serve?

Dor na coluna e dor de cabeça.

### Qual parte se utiliza?

Folhas.

### Como prepara?

Amassa a folha e esfrega para tirar o sumo.

### Como usa?

Dor de coluna: Colocar no local uma bolsa de água quente e depois esfregar a megamina no local da dor.

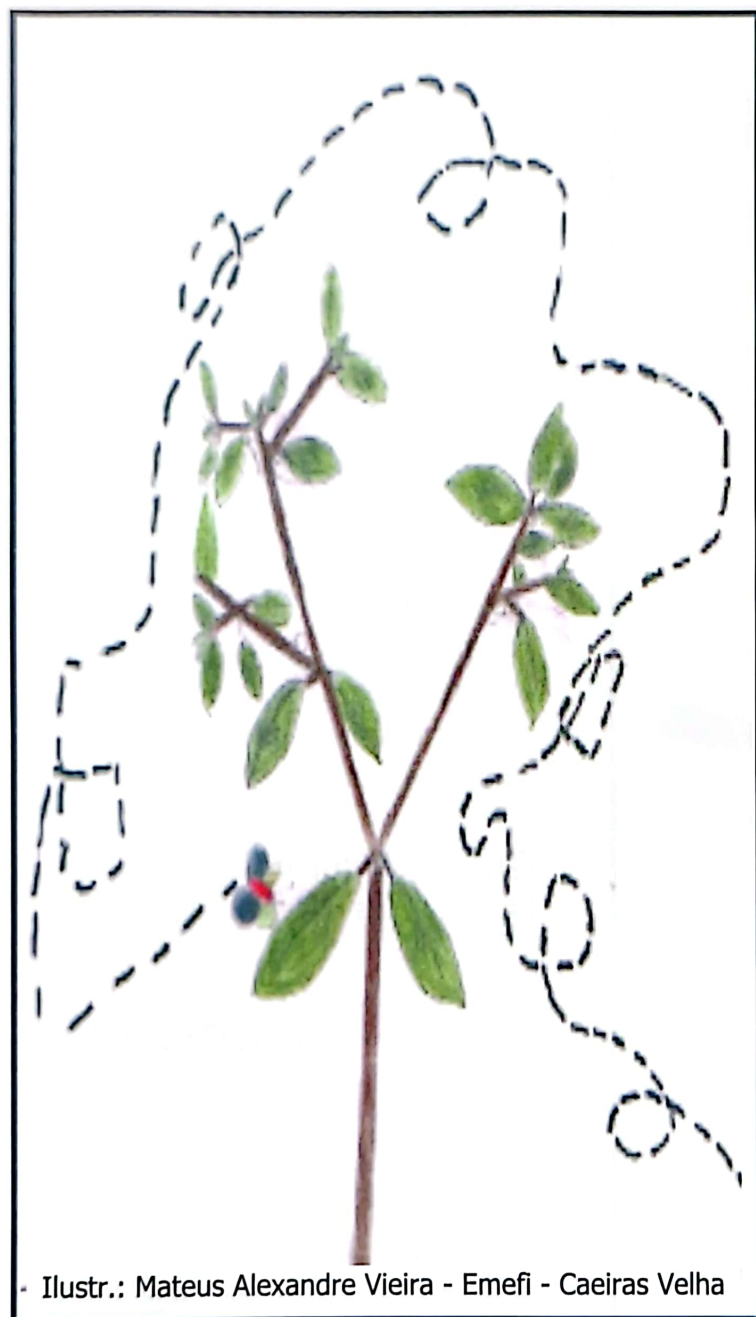
Dor de cabeça: Mistura com uma banha, passa na testa e amarra um pano.

### Quem pesquisou?

Layana Laura de Oliveira

### Quem ensinou?

Josélia Pereira Ferreira, Aldeia Areal



Ilustr.: Mateus Alexandre Vieira - Emefi - Caeiras Velha

## Pé de Galinha

### Para que serve?

Pneumonia.

### Qual parte se utiliza?

Raiz, caule e folhas.

### Como prepara?

Pega um punhado e faz chá.

### Como usa?

Adulto e criança devem tomar adoçado três vezes por dia no mínimo.

### Quem pesquisou?

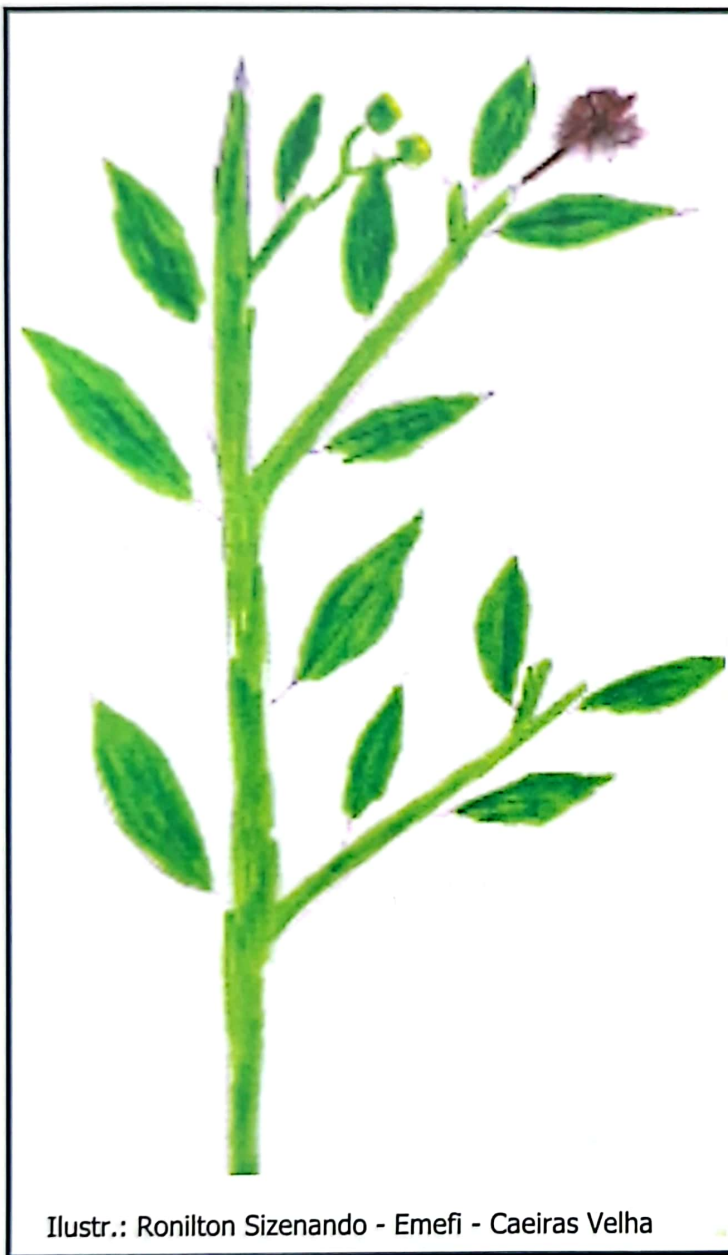
Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Irajá.







Ilustr.: Ronilton Sizenando - Emefi - Caeiras Velha

## Pico Preto

**Para que serve?**  
Hepatite e icterícia.

**Qual parte se utiliza?**  
Folhas.

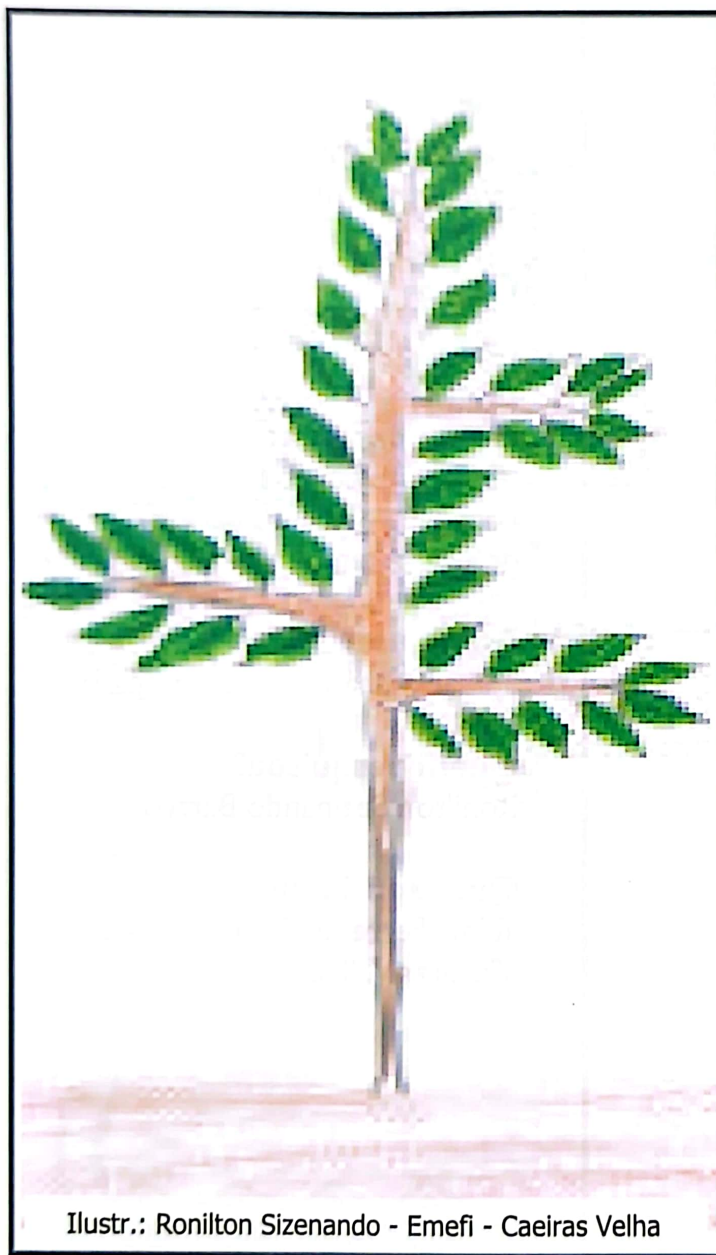
**Como prepara?**  
Colocar um maço de folhas em uma panela, acrescentar 1 litro de água e cozinhar.

**Como usa?**  
Podem usar adultos, crianças e bebês. Reservar uma parte do chá para beber e fazer banhos com o restante.

**Quem pesquisou?**  
Raquel Alves Silveira.

**Quem ensinou?**  
Gerusa Alves, Aldeia Caieiras Velha.





Ilustr.: Ronilton Sizenando - Emefi - Caeiras Velha

## Pitanga

**Para que serve?**  
Garganta inflamada

**Qual parte se utiliza?**  
Folhas.

**Como prepara?**  
Cozinhe as folhas da Pitanga.

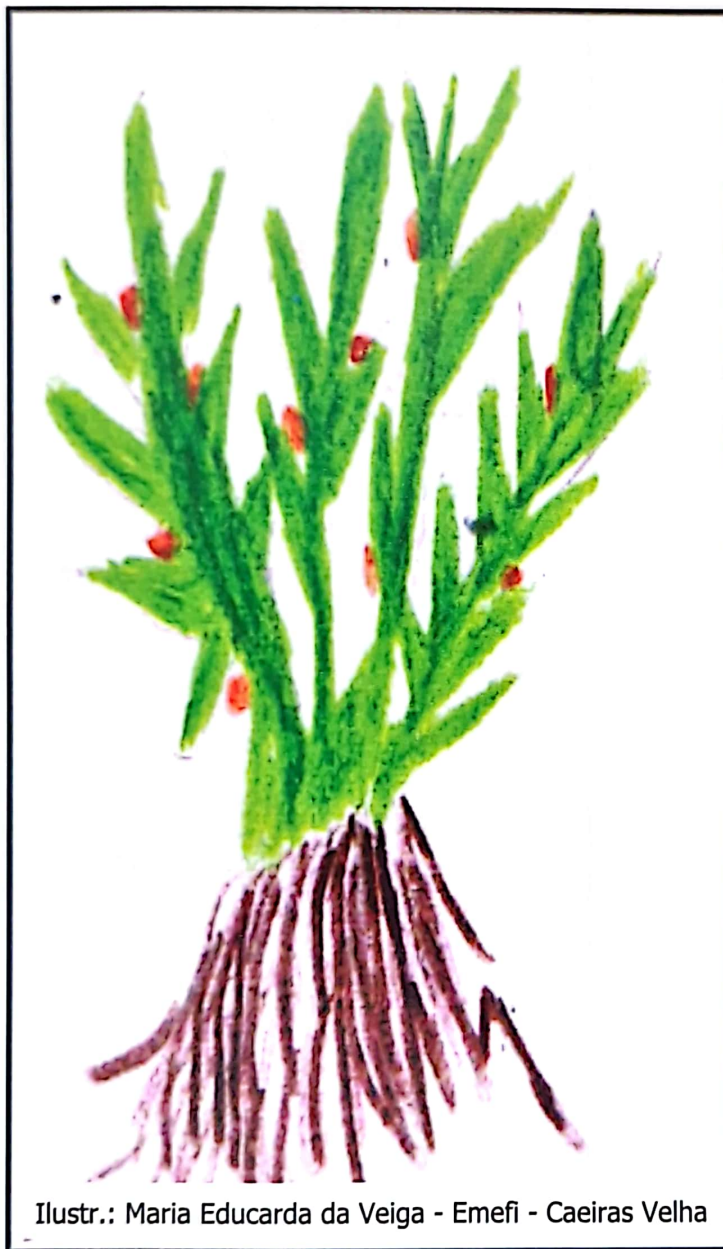
**Como usa?**  
Deixe esfriar e faça gargarejos  
três vezes ao dia, até desaparecer  
os sintomas.

**Quem pesquisou?**  
Marli Gomes.

**Quem ensinou?**  
Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.







Ilustr.: Maria Eduarda da Veiga - Emefi - Caeiras Velha

## Quitoco

### Para que serve?

Mulheres com cistos ou de resguardo.

### Qual parte se utiliza?

Folhas e talos.

### Como prepara?

Colocar tudo em uma vasilha com água e quando ferver desligar e tampar para abafar.

### Como usa?

Tomar o chá três vezes por dia.

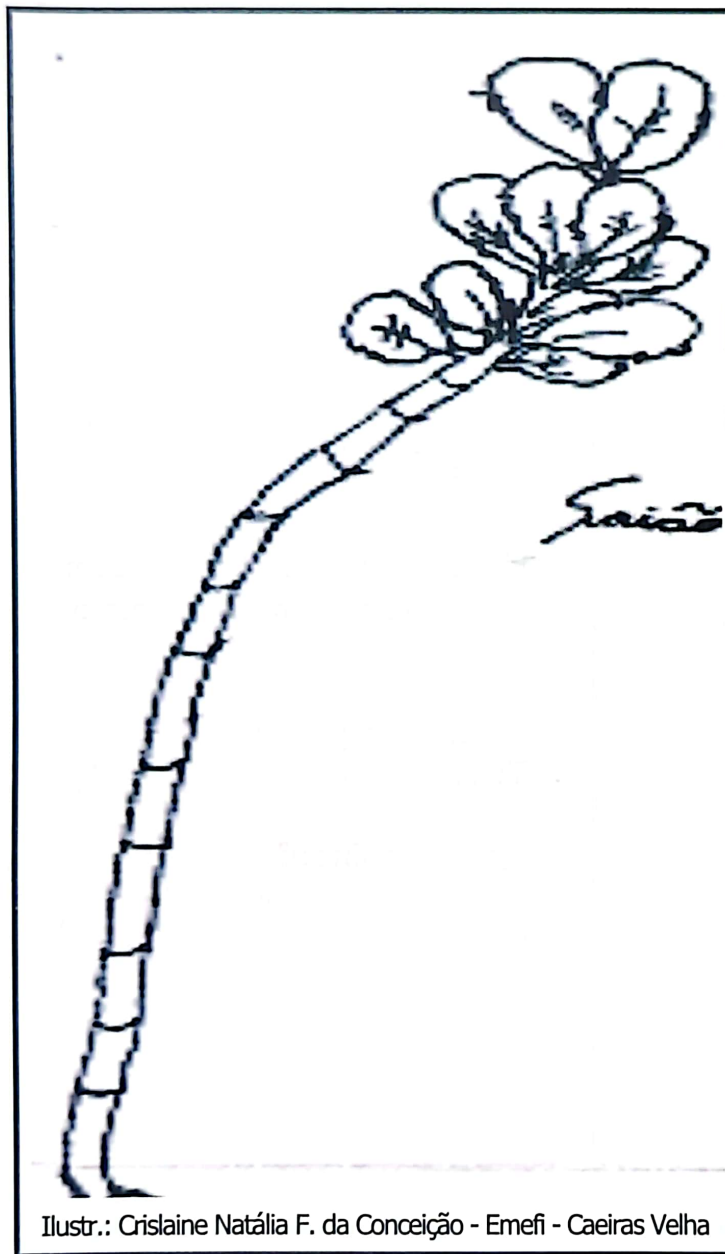
### Quem pesquisou?

Ronilton Sezinando Barros.

### Quem ensinou?

Telma Ferreira Sizenando, Aldeia Caeiras Velha.





## Saião

### Para que serve?

Tosse, resfriado e gripe.

### Qual parte se utiliza?

As folhas.

### Como prepara?

Cozinhar as folhas, adoçar e deixar apurar (ponto de xarope), pode-se misturar também com folhas de Romã e Pitanga.

### Como usa?

Deixa esfriar e faz gargarejos três vezes ao dia, até desaparecer os sintomas.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.







## Sapé Branco

### Para que serve?

Sair os dentes da criança.

### Qual parte se utiliza?

Broto.

### Como prepara?

Cozinha como chá.

### Como usa?

Usa a água para ela beber e com o restante dar um banho com o chá.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.





Ilustr.: Emefi Dorvelina Coutinho

## Salsa da Praia

### **Para que serve?**

Coqueluche e  
desnutrição.

### **Qual parte se utiliza?**

Galhas com folhas.

### **Como prepara?**

Curtir a salsa da praia em  
cachaça durante três dias.

### **Como usa?**

Só para adulto. Tomar meio  
copinho três vezes por dia.

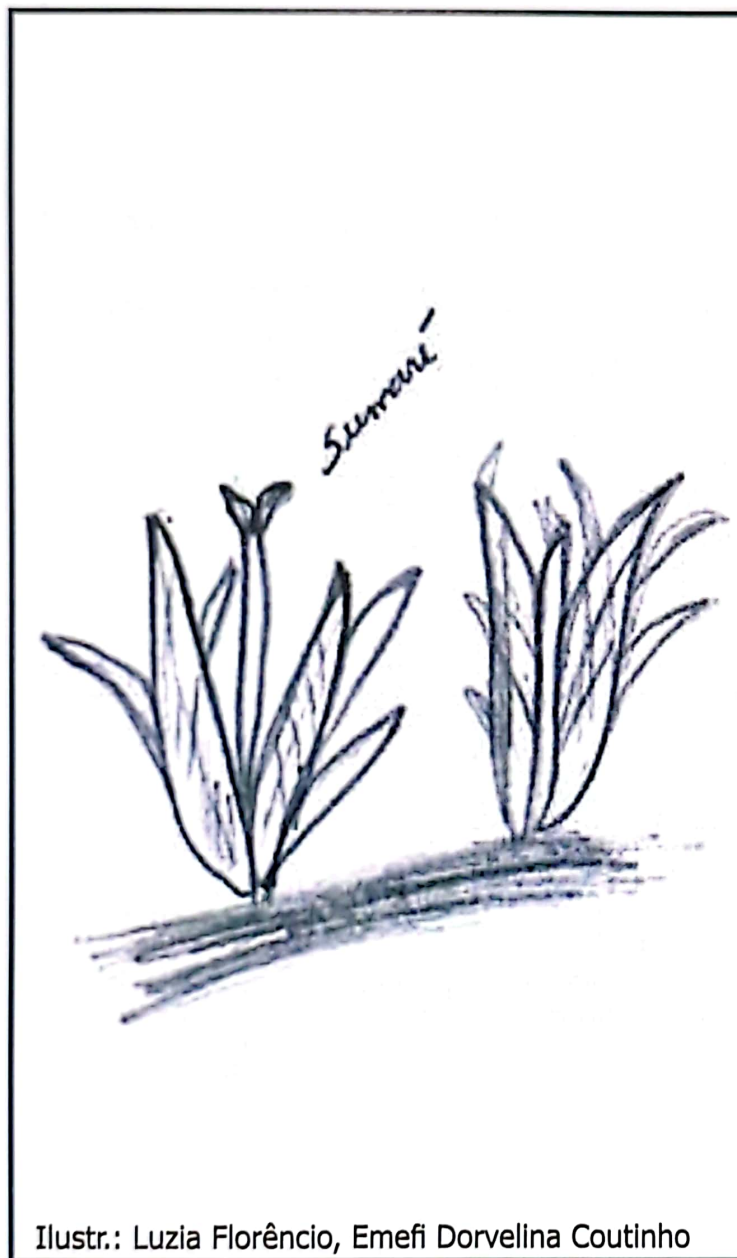
### **Quem pesquisou?**

Tainá Matheus.

### **Quem ensinou?**

Dona Sônia Florêncio,  
Aldeia Comboios.





Ilustr.: Luzia Florêncio, Emei Dorvelina Coutinho

## Sumaré

### Para que serve?

Osso quebrado.

### Qual parte se utiliza?

Caule.

### Como prepara?

Raspa o caule, tira o sumo, coloca num pano e amarra no local quebrado.

### Como usa?

Ajuda a fixar o osso. Adulto e criança, pelo tempo que for necessário.

### Quem pesquisou?

Marli Gomes.

### Quem ensinou?

Sr. Américo Gomes, Aldeia Irajá.



URUCUM



Ilustr.: Maria Vitória Soares Correia - 2º ano EMPI Irajá.

## Urucum

### Para que serve?

Para dor de cabeça, febre e evitar gravidez.

### Qual parte se utiliza?

Dor de cabeça e febre: folhas.

Para evitar gravidez: socar as sementes.

### Como prepara?

Prender na testa com um pano 3 folhas de urucum. Depois de algumas horas elas secam, absorvendo a dor.

Colocar duas ou mais folhas novas na testa ou nas costas e amarrar um pano de algodão até parar a febre.

Socar as sementes em água e coar.

Para evitar gravidez

### Como usa?

Compressa pelo tempo que for necessário (dor de cabeça e febre).

Tomar um copo, pelo menos três vezes ou logo depois da relação sexual (evitar gravidez).

### Quem pesquisou?

Raquel Alves Silveira e Marina Kahn.

### Quem ensinou?

Otoniel Sebastião, Aldeia Caieiras Velha.

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.



## RECEITAS COM MAIS DE UMA PLANTA



Intermittente



gingibre



mel

## Para garganta inflamada

**Qual parte se utiliza?**

Algumas folhas de Pitanga e casca da Romã.

**Como prepara?**

Cozinhe as folhas da Pitanga com a casca da

Romã.

**Como usa?**

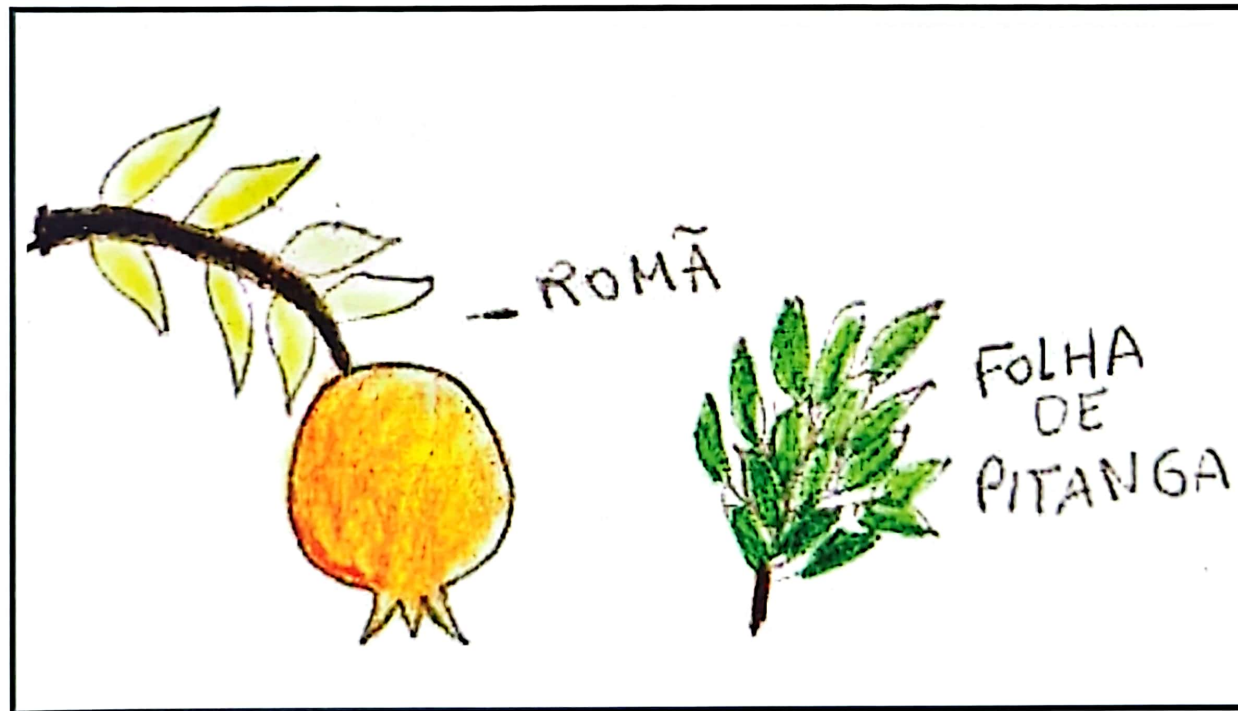
Deixe esfriar e faça gargarejos três vezes ao dia, até desaparecer os sintomas.

**Quem pesquisou?**

Marli Gomes.

**Quem ensinou?**

Sr. Américo Gomes,  
Aldeia Irajá.





## Xarope para gripe

### Qual parte se utiliza?

Folhas de Hortelã, Saião, Assa-Peixe, Arroz do campo, 1 folha de manga e mel.

### Como prepara?

Lave todos os ingredientes. Coloque em uma vasilha com água e

deixe no fogo para ferver até que vire uma calda. Sempre que necessário dê uma mexidinha com a colher para não grudar. Deixe esfriar.

### Como usa?

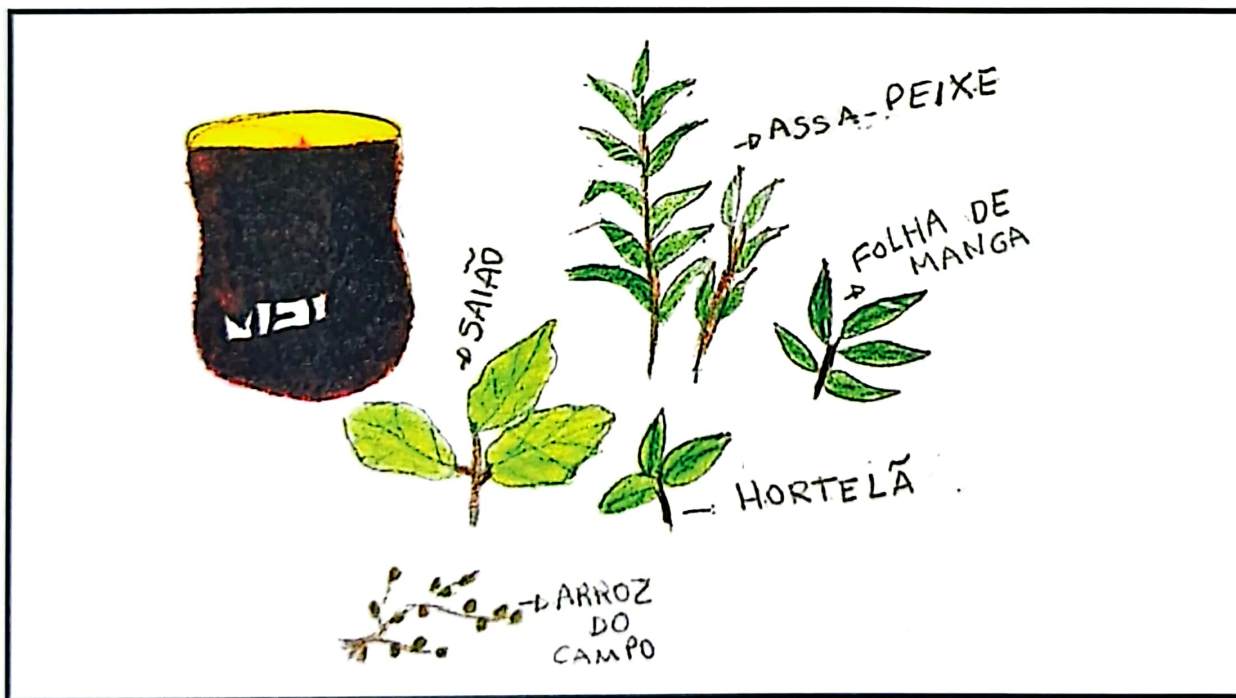
Tomar no mínimo três vezes por dia.

### Quem pesquisou?

Luan Coutinho.

### Quem ensinou?

Maria Neves, Aldeia Caieiras Velha.



## Chá para infecção urinária

### Qual parte se utiliza?

5 folhas de algodão, 6 folhas de arnica e 3 copos de água.

### Como prepara?

Lave bem as folhas e depois coloque na chaleira juntamente com

a água. Deixe ferver bem até que a água esteja de cor escura. Desligue o fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente.

### Como usa?

Toda vez que sentir vontade de beber água

toma o chá.

### Quem pesquisou?

Geovana Ramos  
Barbosa.

### Quem ensinou?

Alciléia Ramos, Aldeia  
Caieiras Velha.





## Xarope para tosse, gripe e resfriado

### Qual parte se utiliza?

Algumas folhas de Saião, Pitanga ou de Romã e de Malva, açúcar ou mel.

### Como prepara?

Cozinhe as folhas, adoça e deixa apurar (ponto de xarope)

### Como usa?

Deixa esfriar e faça gargarejos três vezes ao dia, até desaparecer os sintomas.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus.

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio,  
Aldeia Comboios.



## Chá para tosse, insônia, digestivo, expectorante e gases

### Qual parte se utiliza?

Folhas de poejo, hortelã, 1 copo de água e meia colher de sopa de açúcar.

### Como prepara?

Colocar em um recipiente um copo de água, um maço pequeno

de poejo seis folhas de hortelã e meia colher de açúcar. Cozinhá até ferver. Desligar, coar e tomar morno.

### Como usa?

Esse chá é ideal para recém-nascidos, pois

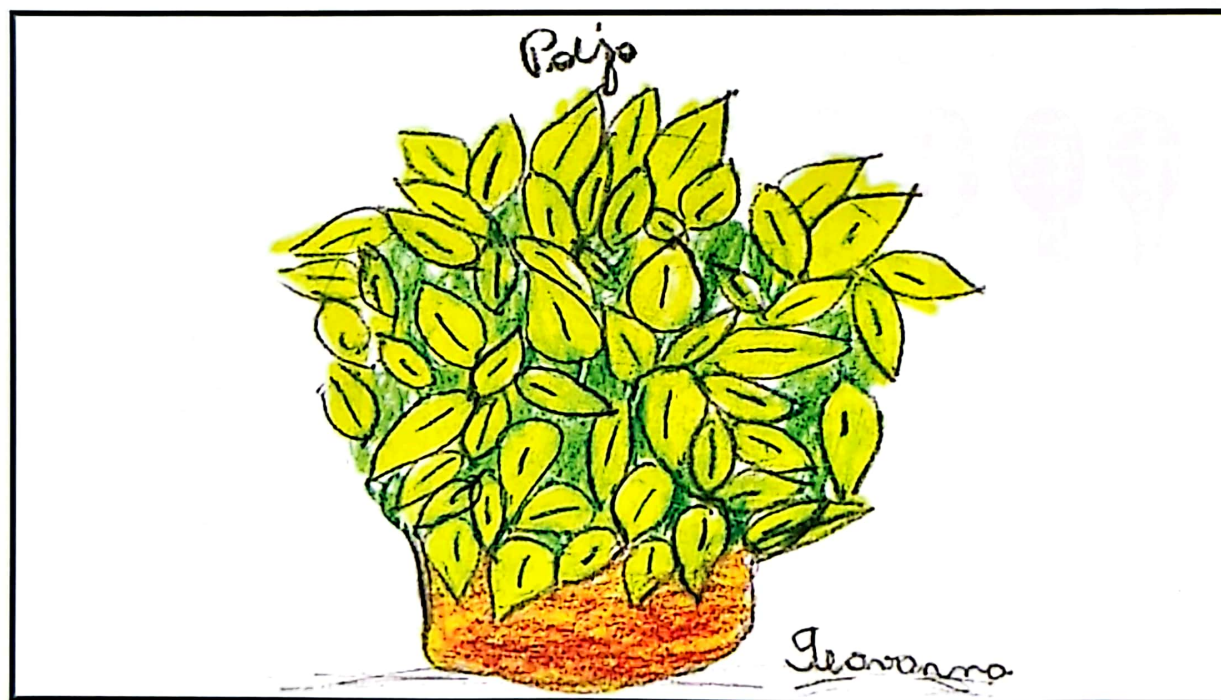
evita gases e insônia. Tomar o tanto necessário.

### Quem pesquisou?

Raquel Alves Silveira

### Quem ensinou?

Jovêncio Sebastião, Aldeia Caieiras Velha.





## Chá para tosse e rouquidão

### Qual parte se utiliza?

4 colheres de mel, meio gengibre ralado, 1 dente de alho socado, 4 folhas de hortelã, 5 folhas de assa-peixe, 1 litro de água.

### Como prepara?

Colocar tudo em uma vasilha com um litro de água e deixar ferver.

### Como usa?

Depois de frio, tomar uma colher de chá de uma a três vezes ao dia.

### Quem pesquisou?

Raquel Alves Silveira

### Quem ensinou?

Vanilda Alves Silveira,  
Aldeia Caieiras Velha.



## Cocada para matar vermes

### Qual parte se utiliza?

Erva santa, semente de abóbora e semente de mamão.

### Como prepara?

Fazer uma cocada (ou rapadura).

### Como usa?

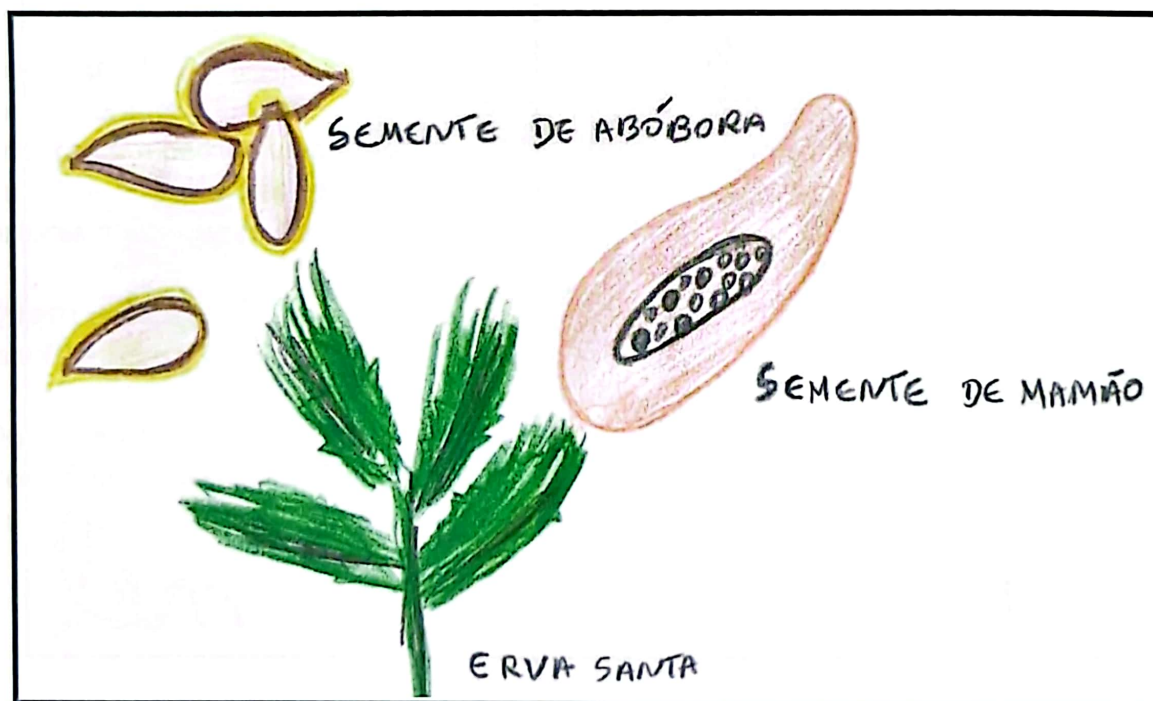
Dar para a pessoa em jejum, durante três dias.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio,  
Aldeia Comboios.





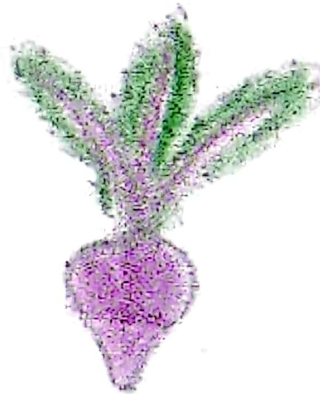
## AS GARRAFADAS



Reterralça



gensibre



mel

## Garrafada para arcas abertas e resguardo quebrado

### Qual parte se utiliza?

Raiz de meloma , raiz de tipi, casca de amescla.

### Como prepara?

Coloca tudo no “Vinho Casal de Velho” ou Jurubeba. Curtir durante três dias.

### Como usa?

Tomar durante três dias.

Crianças, um pedaço uma vez só em jejum e adulto três pedaços maiores durante três dias.

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia Comboios.





## Garrafada para limpar o sangue

### Qual parte se utiliza?

Salsa da praia.

### Como prepara?

Curtir a salsa da praia em  
cachaça durante três dias.

### Como usa?

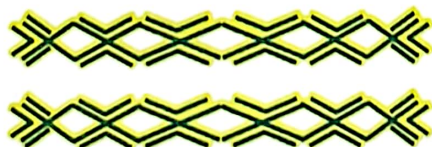
Tomar duas vezes por dia. Meio  
copinho (uma dose).

### Quem pesquisou?

Tainá Matheus

### Quem ensinou?

Dona Sônia Florêncio, Aldeia  
Comboios.





## TEMBÍAPÓ - Atividade

Descubra quais são as palavras misturadas:

A E A I R O R

-----

I L R A C E M

-----

O L B D O

-----

O L R O U

-----

O E P O J

-----

S I Ã O A

-----

R A I N A C

-----

O G A I A B

-----

A C O M I L M A

-----



Observe quais partes das plantas são utilizadas nas receitas deste caderno e escreva no quadro:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Complete as palavras com  
L e U:

LO\_\_RO

BO\_\_DO

A\_\_FAVACA

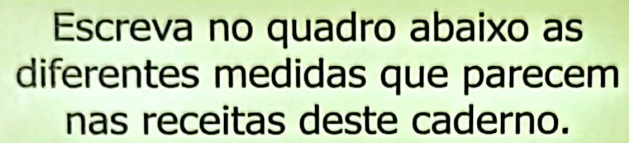
SA\_\_SA

A\_\_GODÃO

ME\_\_

MA\_\_VA





1. What is the main purpose of the study?  
 2. What are the research objectives?  
 3. What is the research methodology?  
 4. What are the findings of the study?  
 5. What are the conclusions and recommendations?

## Roteiro de Pesquisa



### 1- Pesquise as seguintes questões com sua família ou vizinho:

- Qual o seu nome completo e idade?
- Você ou sua família utiliza alguma planta medicinal? Quais?
- Quem te ensinou usar as plantas medicinais?
- Você conhece plantas medicinais que ajudam a combater doenças como: Catapora, Caxumba, Coqueluche?
- Em sua casa tem plantas medicinais? Quais? Para que elas servem?



## Outras sugestões para você educador e educadora

### ALFABETO

Elaborar um alfabeto com as plantas medicinais (para aquelas cujas letras não têm neste caderno, fazer a pesquisa individual ou sugerir aos estudantes que a façam)

### BINGO DE PALAVRAS

O educador entrega uma folha como o modelo abaixo para cada aluno, o estudante escolhe entre 10 nomes de plantas que tem neste caderno e as escreve na folha;

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

O educador então escreve todos os nomes de plantas deste caderno e depois recorta em fichinhas e as coloca em uma sacola ou caixa para embaralhar e sortear os nomes para que os alunos marquem ou não em suas fichas;

Os estudantes que marcarem primeiro todos os nomes de sua ficha será o "vencedor";

**DICA:** se preferir pode sugerir a cada estudante para sortear uma ficha na sacola e ler em voz alta a palavra sorteada; quando terminar o bingo pode fazer no quadro uma lista das palavras que saíram; trabalhar tabela das palavras que mais foram marcadas pelos estudantes;

**MAPAS:** Mapear o trajeto da pesquisa, ou mapear as casas dos estudantes que tem plantas medicinais e que não tem, ou ainda, mapear as casas dos estudantes por tipos de plantas. Fazer uma cartografia geral das plantas medicinais em sua aldeia considerando os seguintes: quintal, restinga, roçados, mata Atlântica, manguezal.

**TEXTOS:** Pesquisar outras receitas seguindo o roteiro sugerido abaixo:

**Você conhece a receita de outra planta que não está neste caderno?  
Deixe abaixo sua contribuição para a memória Tupinikim.**

|                        |                      |                        |
|------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Nome da planta:</b> | <b>Como prepara?</b> | <b>Quem pesquisou?</b> |
|                        |                      |                        |
| <b>Para que serve?</b> |                      |                        |
|                        |                      |                        |
|                        |                      | <b>Quem ensinou?</b>   |
|                        |                      |                        |
| <b>Qual parte usa?</b> | <b>Como usa?</b>     |                        |
|                        |                      |                        |
|                        |                      |                        |

Fazer um relato de experiência dos estudantes ou de alguém da família que já fez uso da medicina tradicional; que pode ser registrado por meio de diferentes linguagens (textual, oral, imagético, história em quadrinho, etc).

Trabalhar a leitura e interpretação das receitas quanto às medidas, as partes das plantas, a doença e outros.



**FOTOGRAFIAS:**

O estudante pode fotografar com o celular ou com outros meios as plantas que tem em seu quintal e fazer uma exposição na escola ou em outro ambiente da aldeia; ou os estudantes em grupos filmar, em seu aparelho celular, ou outro meio, seus avós ou alguém da comunidade elaborando uma receita da medicina tradicional e depois expor na escola ou em outro ambiente da aldeia.

Dividir grupos e cada um fica responsável para fotografar uma planta do livro que não tem foto;

**PRODUÇÃO DE MUDAS:**

Produzir mudas de plantas medicinais pelos estudantes ou em casa e fazer a troca entre eles

## Posfácio

A publicação deste volume há tempo esperada pelos professores tupinikim e suas comunidades, ocorre num momento alarmante para a saúde deste povo sob ameaça da retirada de direitos constitucionalmente garantidos e pela eclosão e persistência da pandemia.

Como os Tupinikim destacam no texto de apresentação, saúde como produção das condições da vida remete à terra, aos cuidados com as plantas da cura, saberes e práticas aprendidas e transmitidas através das gerações, resistindo duramente às investidas e lacerações de seu território. Neste sentido, a saúde indígena para este povo se reitera na eleição de temas geradores de produções textuais de autoria deste povo.

O atual caderno inaugura uma coletânea de materiais didáticos bilíngue a partir de pesquisas desenvolvidas há alguns anos e constantemente atualizadas pelos professores indígenas junto aos anciãos, guardiões e praticantes dos saberes tradicionais de seu povo. A produção do caderno passou por várias etapas de trabalho em equipe envolvendo profissionais indígenas e não indígenas, constituídas no âmbito do Projeto de Extensão Ação Saberes Indígenas na Escola (SIE) - Núcleo UFES que há alguns anos vem atendendo à demanda de formação continuada dos professores Tupinikim e Guarani, qualificando numa perspectiva intercultural, as práticas educativas das escolas indígenas das aldeias no Espírito Santo.



Interrompido com a eclosão da pandemia, o trabalho de finalização do caderno acabou sendo retomado, com os devidos cuidados, para que as comunidades educativas das aldeias das quais as escolas indígenas fazem parte pudessem compartilhar de forma integrada as contribuições advindas das experimentações e iniciativas na produção de materiais didáticos conforme desejos e projetos de autonomia de cada povo e comunidade.

Graças a uma parceria entre o Projeto de Extensão Ação Saberes Indígenas na Escola (SIE) - Núcleo UFES, vinculado ao Departamento de Ciências Sociais e o Projeto Saberes tradicionais indígenas e produção de subjetividade: memória e políticas de saúde (Edital Memórias – Conflitos Sociais/ CAPES) coordenado pelo Prof. Dr. Fábio Hebert da Silva vinculado ao Programa de Pós-graduação em Psicologia Institucional da mesma universidade, foi possível garantir a publicação do presente volume e dos demais que virão a compor a coletânea sobre o tema da saúde indígena nas versões impressa e digital, destinados às comunidades educativas envolvidas e às demais interessadas que compõem as redes SIE, incluindo as instituições acadêmicas, alimentando a troca de experiências, constitutiva destes projetos.

Celeste Ciccarone e Fábio Hebert da Silva

## Referências

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Referencial Curricular Nacional para as Escolas Indígenas. Brasília, DF: MEC/SEF, 1998.

LANGDON, Esther Jean. Antropologias e Saúde no plural: diálogos, engajamento e a pesquisa interdisciplinar. In: MONTARDO, Deise Lucy O. Montardo;

RUFINO, Márcia Regina C. F. (Orgs.). Saberes e Ciência Plural: diálogos e interculturalidade em Antropologia. Florianópolis: Editora da UFSC, 2017.

YANOMAMI, Morzaniel Iramami [et al.] (Orgs.). Manual dos Remédios Tradicionais Yanomami. São Paulo: ISA; Boa Vista, 2014.



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

---

U86      O uso medicinal das plantas na cultura Tupinikim =  
          PORUPOSANGA 'YBA SUÍ TUPINAKYÍÁ REKÓ-PE / Celeste  
          Ciccarone [coordenadora]. - 1. ed. - Aracruz (ES) : [s.d.],  
          2022.  
          96 p. : il. ; 20 cm. - (Conhecimentos Tupinikim sobre os  
          cuidados com a saúde)

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-994935-6-0

1. Biodiversidade. 2. Cultura popular. 3. Plantas medicinais. I.  
Ciccarone, Celeste. II. Título. III. Série.

CDU: 39

---

Elaborado por Ilane Coutinho Duarte Lima – CRB-6 ES-000348

ISBN: 978-65-994935-6-0





UFES



CAPES



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO CONTINUADA,  
ALFABETIZAÇÃO, DIVERSIDADE  
E INCLUSÃO

