



Oficinas de Uso de Plantas Medicinais: cultivando a saúde integral e o saber feminino

Workshops of Use of Medicinal Plants: cultivating the overall health and women knowledge

Borges, Karina Schulz¹; Zaiden, Ludmilla Cavalcante²; Cruz, Nina Abigail Caligiorne³

1 Universidade Federal de Lavras, karina.schulz.borges@gmail.com; 2 Kriya – Soluções para a Saúde Integral, ludmillaczaiden@gmail.com; 3 Centro de Tecnologias Alternativas (CTA-ZM), nina.abigail@gmail.com.

Resumo: KRIYA é um projeto autônomo que elabora oficinas práticas com o objetivo de promover o resgate de saberes locais quanto ao cultivo e uso de plantas medicinais. Entre 2013 a início de 2015, foram executadas cerca de 20 oficinas sobre 'Uso caseiro de plantas medicinais'. A maior parte foi executada na Zona da Mata Mineira, em parceria com o CTA-ZM através do projeto "Mulheres e Agroecologia". Praticamente todas as oficinas foram realizadas com grupos de mulheres, a partir de demandas das comunidades, sendo o principal tema solicitado o fabrico de cosméticos caseiros (desodorante, sabonete, pomada). As oficinas abordaram também os temas: produtos de limpeza ecológicos (sabões, desinfetante, amaciante) e remédios caseiros (pomada, infusões, uso de argilas). Maria Aparecida, participante de uma oficina, resume a percepção das mulheres sobre o tema: "Foram ensinamentos importantes para o bem estar do corpo e da mente. A gente aprendeu coisas boas para a vida e para a saúde e como as receitas são simples dá para fazer tudo". Outro ponto positivo da oficina, segundo ela, é que os produtos aprendidos podem servir como fonte de renda.

Palavras-chave: medicina popular, produtos caseiros, economia solidária.

Abstract: Kriya is an autonomous project that elaborates practical workshops that aimed to promote the rescue of local knowledge about the cultivation and use of medicinal plants. Between 2013 and early 2015 were executed about 20 workshops on 'Home use of medicinal plants'. Most were executed in the Zona da Mata Mineira, in partnership with CTA-ZM through the project "Women and Agroecology". Practically all workshops were conducted with women's groups, according with community demands, and the main topic requested were produce home-made cosmetics (deodorant, soap, ointment). The workshops also addressed the themes: ecological cleaning products (soaps, disinfectants, fabric softener) and home medicines (ointment, infusions, use of clays). Maria Aparecida, a workshop participant, sums up the perception of women on the theme: "There were important lessons



for the well being of body and mind. We learned good things to life and health and how the recipes are simple you can do it all". Another positive aspect of the workshop, she said, is that the learned products can serve as a source of income.

Key-words: folk medicine, homemade products, solidarity economy.

Introdução/Objetivos

Nas comunidades rurais, é comum se deparar com quintais agroecológicos com uma rica agrobiodiversidade no entorno da casa, incluindo várias plantas medicinais. Estes quintais são geralmente mantidos pela mulher, assim como a medicina popular para o cuidado da família, que também é exercida principalmente pelas mulheres. Diversas partes das plantas medicinais – folhas, flores, raízes, casca, resinas - são utilizadas para o preparo de xaropes, garrafadas, chás, cataplasmas, pomadas. Entretanto, com a atual facilidade de acesso a supermercados e farmácias convencionais, tem ocorrido uma desvalorização desses conhecimentos tradicionais do campo.

A partir de estudos sobre permacultura, agroecologia, economia solidária e plantas medicinais no grupo SAUIPE (Viçosa-MG), criamos um projeto autônomo: KRIYA, que busca soluções integrais e naturais para a saúde das pessoas e da natureza. Assim, com o objetivo de promover o resgate de saberes locais quanto ao cultivo e uso de plantas medicinais e o consumo consciente, criamos oficinas práticas direcionadas às comunidades rurais. Essas oficinas também buscam possibilitar a valorização do quintal como espaço de convivência e recursos para a família; a formação de agentes multiplicadores do conhecimento; a redução do uso de produtos tóxicos ao organismo humano e ao ambiente, presentes em produtos de higiene pessoal e de limpeza e remédios convencionais; uma menor dependência de recursos externos na saúde e higiene; a redução da quantidade de lixo gerada; a redução de custos na renda familiar e a comercialização de produtos excedentes oriundos da mão de obra familiar através dos princípios da economia solidária.

Descrição da experiência

Entre 2013 a início de 2015, o projeto KRIYA executou cerca de 20 oficinas sobre Uso caseiro de plantas medicinais. Algumas oficinas foram realizadas de forma



autônoma em Viçosa, Belo Vale e na ecovila Goura (Paraty-RJ), mas a maior parte foi executada na Zona da Mata Mineira, em parceria com o CTA-ZM através do projeto “Mulheres e Agroecologia”. Outro parceiro foi o grupo de permacultura SAUIPE (Viçosa-MG), que colaborou com os estudos e com o nascimento do projeto. Praticamente todas as oficinas foram realizadas com grupos de mulheres, a partir de demandas das comunidades, sendo o principal tema solicitado o fabrico de cosméticos caseiros (desodorante, sabonete, pomada). As oficinas abordaram também os temas: produtos de limpeza ecológicos (sabões, desinfetante, amaciante) e remédios caseiros (pomada, infusões, uso de argilas medicinais).

Cada oficina contou com 15 a 30 mulheres e seguiu um roteiro prévio que, de maneira geral, incluía os seguintes itens: 1) Dinâmicas de descontração e apresentação das participantes; 2) Roda de conversa para a troca de experiências sobre o uso de plantas medicinais de acordo com o tema definido (cosméticos, produtos de limpeza ou remédios caseiros); 3) Apresentação de alguns aspectos sobre o uso de produtos convencionais e industrializados (malefícios para saúde e para o meio ambiente, apoio a grandes empresas); 4) Receita e feitura dos produtos caseiros; 5) Como calcular o preço de venda e noções de Economia Solidária; 6) Avaliação e dinâmica de fechamento. Cada participante recebeu também uma cartilha elaborada pelo grupo SAUIPE contendo informações sobre o tema e as receitas sugeridas.

As oficinas foram conduzidas sempre por duas facilitadoras, uma ficando mais responsável pela dinâmica do grupo e outra pela organização do espaço e preparo das receitas. A formação acadêmica das facilitadoras é em Ciências Biológicas e Agronomia, com formações complementares em Plantas Medicinais, Terapias Alternativas, *Dragon Dreaming*. A metodologia utilizada nas oficinas teve como base princípios da Educação Popular que proporciona debates, trocas de saberes, práticas e reflexões sobre sustentabilidade em saúde humana e ambiental, formando possíveis multiplicadores do conhecimento adquirido, tendo em vista que cada sujeito possui o potencial de transformação da realidade.

Resultados



A metodologia das oficinas possibilitou a participação ativa das mulheres e despertou um sentimento de autonomia sobre a saúde e bem estar da família, uma vez que a maioria das mulheres eram mães e responsáveis pelas tarefas da casa. Estabelecemos também uma relação mais direta com as agricultoras e mulheres envolvidas, que se sentiram confortáveis em expressar sua opinião e ter seu saber individual e coletivo valorizados.

Maria Aparecida, moradora da comunidade Zig Zag, Viçosa-MG, disse sobre a oficina realizada em fevereiro de 2015: “Foram ensinamentos importantes para o bem estar do corpo e da mente. A gente aprendeu coisas boas para a vida e para a saúde e como as receitas são simples dá para fazer tudo”. Maria Aparecida também disse que outro ponto positivo da oficina é que os produtos aprendidos podem servir como fonte de renda.

A feitura de produtos caseiros contribui para a renda familiar pois reduz os gastos com produtos industrializados, utiliza insumos produzidos no próprio quintal (quando a mulher colhe uma planta e faz um chá em vez de comprar um remédio, ela deixa de gastar!) e cria a possibilidade de geração de renda através da venda direta dos produtos. Márcia, moradora do município Diogo de Vasconcelos-MG, após participar de uma Oficina de Cosméticos Naturais, começou a produzir sabonetes com ervas da sua horta para brindes de casamentos e presentes de aniversário e disse que assim incrementou sua renda.

A troca de conhecimento que ocorreu durante as oficinas foi muito enriquecedora tanto para as participantes quanto para as facilitadoras do KRIYA, uma vez que criou um ambiente de reconhecimento entre as mulheres e possibilitou o compartilhamento de lembranças sobre as práticas caseiras que eram feitas pelas avós e a discussão sobre como cuidamos atualmente da nossa saúde e higiene. Algumas práticas socializadas foram: leite de arroz e aveia para hidratar e limpar a pele, folha de goiabeira para escovar os dentes, gel de babosa para os cabelos e cicatrização, uso de argila coletada em nascentes para limpeza da pele, sabões feitos a partir de cinza do fogão a lenha e gordura, infusões em cachaça de diversas ervas, óleo de mamona extraído em casa para cicatrização... Entre as plantas mais



presentes no cotidiano das mulheres estavam o hortelã, o funcho, a marcela, a erva de santa maria, o boldo e a camomila.

Outros benefícios percebidos pelas mulheres com a realização das oficinas foram a vontade de compartilhar os conhecimentos sobre o tema das plantas medicinais com outras mulheres da comunidade; a percepção de que é possível evitar o contato com o excesso de produtos químicos provenientes de cosméticos, produtos de limpeza e remédios (tão prejudiciais à saúde quanto os agrotóxicos); a possibilidade de redução do lixo gerado pela família, já que menos produtos seriam comprados e menos embalagens descartadas.