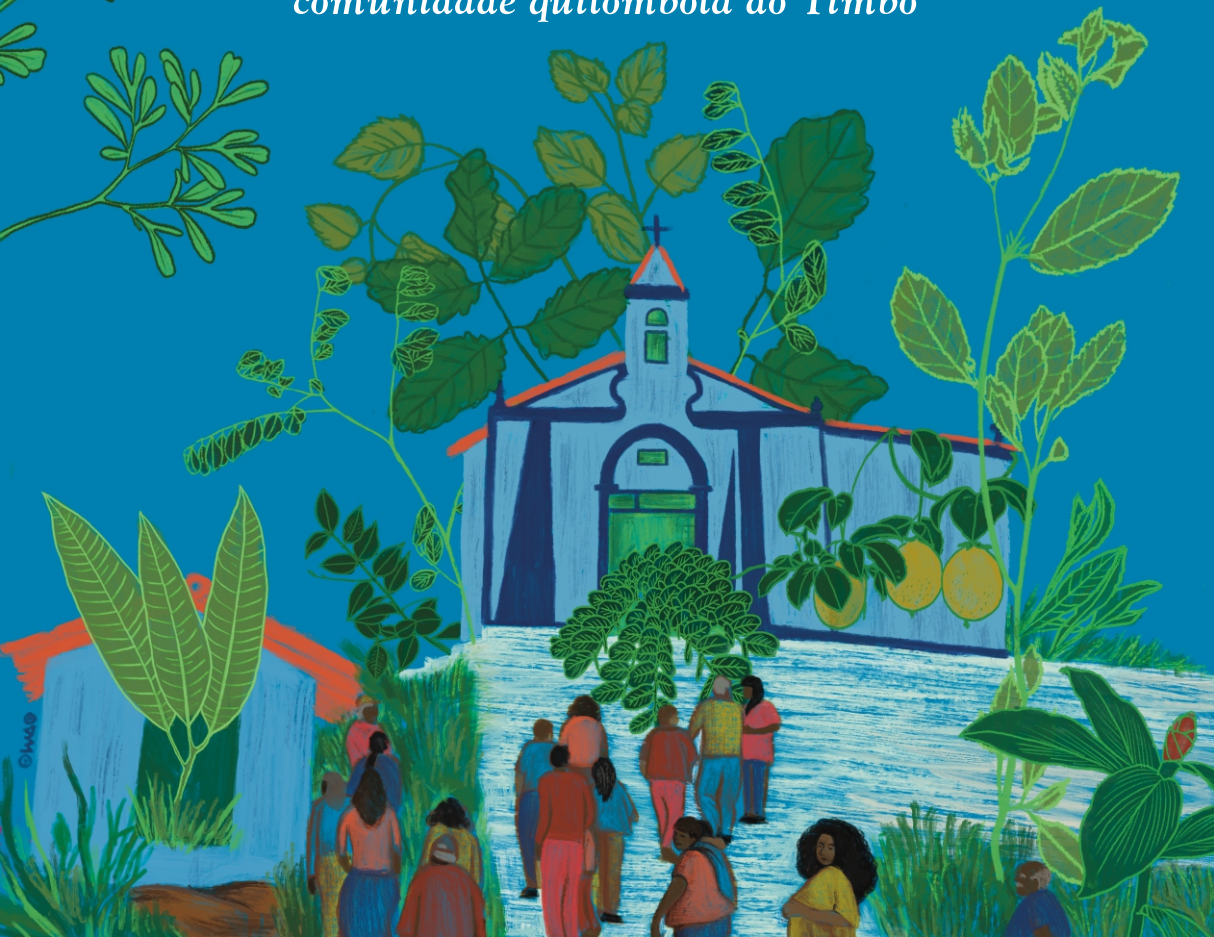


# ERVAS QUE CURAM

*conhecimento tradicional da  
comunidade quilombola do Timbó*









# ERVAS QUE CURAM

## CARTILHA DAS PLANTAS MEDICINAIS DA COMUNIDADE DO TIMBÓ

### **Especialistas Locais:**

*Aparecida Gonçalves da Silva*  
*Clarisse Mafra da Silva*  
*Maria do Carmo de Melo*  
*Ione Pinto dos Santos*  
*José Aleandro Diaquino Santos*  
*Maria Cristina Barbosa de Lemos*  
*Maria Dalva Mendes da Silva*  
*Maria Luciene Ferreira da Silva*  
*Maria Nora Melo*  
*Paulo Cesar Costa da Silva*  
*Sérgio Rosa da Silva*

### **Organização:**

*Yalli Vanessa Borges Souza*  
*Prof. Dr. Luciano Pires de Andrade*  
*Profa. Dra. Horasa Maria Lima da Silva Andrade.*

### **Capa:**

*Luana Maria Rabelo de Oliveira Leonel*

### **Ilustrações Internas:**

*Micaelle Vanessa Ferreira da Silva*  
*Luana Maria Rabelo de Oliveira Leonel*

### **Projeto Gráfico e Diagramação:**

*Micael Vinícius Ferreira da Silva*

### **Revisão de Texto:**

*Monaliza Rios Silva*

### **Patrocínio:**

*Fundo Municipal de Meio Ambiente – FMMA |*  
*Secretaria de Desenvolvimento Rural e Meio Ambiente*  
*do Município de Garanhuns - SDRMA*

# ERVAS QUE CURAM

*conhecimento tradicional da  
comunidade quilombola do Timbó*

1ª Edição

UFRPE/UFPE  
Garanhuns, 2024

E73 Ervas que curam : conhecimento tradicional da comunidade quilombola do Timbó / organização Yalli Vanessa Borges Souza, Luciano Pires de Andrade, Horasa Maria Lima da Silva Andrade. - Garanhuns : Kilariô Ateliê, 2023.  
100 p. : il., p&b.

ISBN: 978-65-01-02138-6

1. Plantas medicinais. 2. Fitoterapia. 3. Etnobotânica. 4. Etmociência.  
I. Souza, Yalli Vanessa Borges (Org.). II. Andrade, Luciano Pires de (Org.). III. Andrade, Horasa Maria Lima da Silva (Org.).

CDD 615.32

Ficha catalográfica elaborada por Talita Morgana Arruda Tavares – CRB-15 971/O



*Esta cartilha é dedicada a toda comunidade quilombola do Timbó, especialmente aos especialistas locais no uso das plantas medicinais, que compartilharam seus conhecimentos ancestrais com tanta generosidade e sensibilidade, no cuidado consigo e com o outro.*



Fogo!... Queimaram Palmares,  
Nasceu Canudos.

Fogo!... Queimaram Canudos,  
Nasceu Caldeirões.

Fogo!... Queimaram Caldeirões,  
Nasceu Pau de Colher.

Fogo!... Queimaram Pau de Colher...  
E nasceram, e nasceram tantas outras comunidades  
que os vão cansar se continuarem queimando.

Porque mesmo que queimam a escrita,  
Não queimarão a oralidade.  
Mesmo que queimem os símbolos,  
Não queimarão os significados.  
Mesmo queimando o nosso povo  
Não queimarão a ancestralidade.

**Nego Bispo**

Antônio Bispo dos Santos

*(Quilombo Saco - curtume em São João do Piauí/PI)*



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	15
--------------------	----

## FORMAS DE USO DOS FITOTERÁPICOS

<i>Descrição das formas de preparo utilizadas pelos especialistas locais da comunidade quilombola do Timbó .....</i>	19
--	----

## PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS

Abacate .....	25
Abacaxi .....	26
Alecrim .....	27
Algodão Grande .....	28
Amescla .....	29
Amora .....	30
Anador .....	31
Araçá .....	32
Aroeira .....	33
Arruda .....	34
Babosa .....	35

Barbatimão .....	36
Boldo .....	37
Cabacinha .....	38
Caju Vermelho .....	39
Cana de Macaco .....	40
Canela .....	41
Canzenze .....	42
Capim Santo .....	43
Cedro .....	44
Chapéu de Couro .....	45
Chifre de Bode .....	46
Chumbinho .....	47
Colônia .....	48
Coroa de Frade .....	49
Embaúba .....	50
Enxerco .....	51
Erva Cidreira .....	52
Eucalipto .....	53
Gagaúba .....	54
Genipapinho .....	55
Goiaba Branca .....	56
Graviola .....	57

Hortelã Graúdo .....	58
Hortelã Miúdo .....	59
Ipê Roxo .....	60
Jaboticaba .....	61
Jatobá .....	62
Jenipapo .....	63
Jurema Roxa .....	64
Lacre .....	65
Laranja Comum .....	66
Limão .....	67
Louro (alfavaca-cravo) .....	68
Mandacaru .....	69
Manga Espada .....	70
Manjeriço .....	71
Maracujá .....	72
Mastruz .....	73
Moleque Duro .....	74
Moróró .....	75
Mulungu .....	76
Noda da Banana Prata .....	77
Papaconha .....	78
Pindaíba .....	79

Pitanga .....	80
Pratudo .....	81
Quebra Pedra .....	82
Quina Quina .....	83
Quitoque .....	84
Quixabeira .....	85
Sabugueiro .....	86
Sambacaitá .....	87
Sapé .....	88
Sena .....	89
Sucupira .....	90
Unha de Gato .....	91
Urtiga .....	92
Vassourinha de Botão .....	93
Velame .....	94
AGRADECIMENTOS .....	97



# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha contém informações sobre os resultados da pesquisa etnobotânica da dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais - PPCIAM, da Universidade Federal do Agreste de Pernambuco - UFAPE / Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE. A pesquisa foi realizada no município de Garanhuns, na comunidade quilombola do Timbó. A coleta de dados teve início em maio de 2022 com a intenção de realizar um levantamento das principais plantas medicinais utilizadas por pessoas que fazem uso rotineiramente na comunidade, assim, sendo considerados como especialistas locais no uso de fitoterápicos na comunidade.

Para realização das entrevistas, foi utilizada a técnica de amostragem “snowball”, ou “bola de neve”, com uma pessoa indicando outra com o mesmo perfil, ou seja, pessoas que realizam práticas em saúde

no uso de plantas medicinais na referida comunidade. Em seguida, foi feito o procedimento de turnê guiada com as/os entrevistadas/os para reconhecimento das áreas de ocorrência das plantas medicinais. Durante a caminhada foram utilizados o registro fotográfico e a coleta de amostras das plantas citadas para identificação botânica.

Ao todo foram entrevistadas/os 11 especialistas locais no uso das plantas medicinais, sendo 08 mulheres e 03 homens. Além disso, foi registrado na Comunidade do Timbó um total de 70 espécies, consideradas pelos especialistas locais, como medicinais, sendo distribuídas em 38 famílias botânicas. Constatou-se que 69% das espécies medicinais são nativas do bioma brasileiro e 31% são exóticas. Além disso, 63% das plantas são obtidas para uso através do cultivo, seja nos arredores de casa, seja na mata ou dentro do sítio do Timbó, os 37% são obtidas através do extrativismo, ou seja, são coletadas na mata, pois são espécies que fazem parte do bioma da região ou nascem espontaneamente ao redor de casa.

Enfermidades de doenças do sistema respiratório foram as mais indicadas. A folha foi a parte vegetal mais utilizada nos remédios caseiros. O chá foi o preparado de maior frequência. Foi verificado também que 29 etnoespécies constam em documentos governamentais, tais como a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS) e o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, divulgado pela ANVISA, que foi revisado em 2021.



# PRINCIPAIS FORMAS DE PREPARO UTILIZADAS DAS PLANTAS MEDICINAIS DA COMUNIDADE DO TIMBÓ

FORMA DE PREPARO	DESCRIÇÃO
---------------------	-----------

## CHÁ

**DECOCCÃO:** Colocar a parte da planta em água fervente. Cobrir, deixar ferver em fogo baixo por 10 a 20 minutos. Coar. O decocto deve ser utilizado no mesmo dia do preparo. Normalmente utilizado para partes das plantas mais rígidas, como cascas, sementes, raízes e galhos. Por serem duras não liberam seus conteúdos com muita facilidade.

**INFUSÃO:** Ferver a água, derramar sobre a planta. O recipiente permanece tampado por tempo variável, entre 5 e 20 minutos. Coar o infuso e ingerir no mesmo dia da preparação. Normalmente utilizado para partes das plantas mais sensíveis, como folhas, flores e algumas sementes.

**LAMBEDOR** Fazer inicialmente a calda com açúcar, rapadura ou mel e água. A mistura é levada ao fogo. Após isso, são adicionadas as plantas, preferencialmente, frescas e picadas. Colocar em fogo baixo, mexer por 3 a 5 minutos. O lambedor é coado e guardado em frascos de vidro.

**BANHO** Fazer a infusão ou decocção mais concentrada. Coar. Jogar sobre o corpo ou misturar na água do banho de imersão ou na água do banho de assento.

**EMPLASTRO** Socar a planta fresca e transformar em pasta que imediatamente é colocada sobre o local afetado. Em seguida, pedacos de tecidos de algodão são colocados em cima da pasta.

**SUMO** A planta fresca é triturada/macerada num pilão ou em liquidificador. O pilão é mais usado nas partes pouco suculentas. Quando a planta possuir pequena quantidade de líquido, acrescentar um pouco de água ou leite e triturar novamente até obter o líquido.

**GARRAFADA** Deixar macerar a planta fresca picada em álcool a 80 ou 90% ou em vinho branco, por 8 a 19 dias, em local protegido da luz solar. Espremer e filtrar o composto obtido. Conservar sempre ao abrigo da luz em frasco tampado. Usar na forma de gotas dissolvidas em água, em uso interno ou em pomadas.

**TINTURA** Em vidro limpo e que fica bem fechado colocar a planta seca e triturada (cascas e raízes) ou picada (folhas e ramos finos). Acrescentar álcool de cereais a 70%, deixar 5 dias (agitar diariamente). Após esse tempo, coar o líquido (deixar a planta no fundo do vidro) em filtro de papel ou em pano limpo. Guardar o líquido filtrado em outro vidro. Colocar sobre a planta que ficou no primeiro vidro a mesma quantidade anterior de álcool 70% e deixar 5 dias (agitar diariamente). Filtrar e juntar com o primeiro líquido filtrado do outro vidro.

**GARGAREJO** Fazer a infusão de folhas ou fazer a decocção de cascas. Deixar a vasilha com tampa por 10 minutos, coar e em seguida fazer

calmamente o gargarejo (ou bochecho). O infuso ou decocto deve estar apenas morno.

**INALAÇÃO** Na inalação é utilizada a combinação de vapor de água com substâncias voláteis das plantas aromáticas. Direcionar o vapor com pano apoiado na cabeça.





© WAG



# ABACATE

*Persea americana* Mill

**Indicação terapêutica popular:** Dor nos rins / dor de barriga / colesterol alto

**Parte da planta utilizada:** Folha / semente

**Formas de uso:** 9 folhas; fazer o chá e ingerir um a dois copos por dia

**Posologia:** Ingerir de um a dois copos por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# ABACAXI

*Ananas comosus*

**Indicação terapêutica popular:** Tosse

**Parte da planta utilizada:** Sumo do fruto

**Formas de uso:** Lamedor

**Posologia:** Criança (colher de chá); Adulto (colher de sopa)

**Formas de obtenção:** Cultivo



# ALECRIM

*Rosmarinus officinalis L.*

**Indicação terapêutica popular:** Pneumonia / sangue fraco  
/ tosse / gripe

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** Lamedor / chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# ALGODÃO GRANDE

*Gossypium hirsutum L.*

**Indicação terapêutica popular:** Diarreia pra recém-nascido  
/ dor de dente e no ouvido

**Parte da planta utilizada:** Semente

**Formas de uso:** Colocar o caroço no dente

**Formas de obtenção:** Cultivo



# AMESCLA

*Protium Heptaphyllum (Aubl.) Marchand*

**Indicação terapêutica popular:** Dor de cabeça

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** Banho

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# AMORA

*Morus alba L.*

**Indicação terapêutica popular:** Menopausa / câncer /  
queda de cabelo / colesterol

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo





# ANADOR

*Justicia gendarussa* Burm. F.

**Indicação terapêutica popular:** Cólica menstrual

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# ARAÇÁ

*Psidium araça Radd.*

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga

**Parte da planta utilizada:** Fruto e folhas

**Formas de uso:** Sumo e chá

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# AROEIRA

*Schinus terebinthifolius* Raddi

**Indicação terapêutica popular:** Inflamação no útero

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Banho / tintura com água

**Formas de obtenção:** Cultivo



# ARRUDA

*Ruta graveolens L.*

**Indicação terapêutica popular:** Mau olhado / dor no peito / cólicas menstruais

**Parte da planta utilizada:** Folha banho / chá

**Formas de uso:** Banho / chá

**Posologia:** Ingerir apenas uma xícara ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# BABOSA

*Aloe Vera*

**Indicação terapêutica popular:** Gastrite / ferimentos / próstata / úlcera / hemorroidas / bronquite

**Parte da planta utilizada:** Sumo das folhas

**Formas de uso:** Mucilagem das folhas: retira o sumo (baba) e bate no liquidificador com mel e vinho branco / sumo sob epiderme.

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# BARBATIMÃO

*Stryphnodendron adstringens* (Mart.) Coville

**Indicação terapêutica popular:** Inflamação / tosse / gripe

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá / banho

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# BOLDO

*Plectranthus barbatus* Andr.

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga / protege o fígado

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# CABACINHA

*Luffa operculata*

**Indicação terapêutica popular** Gripe / febre / sinusite/  
aborto

**Parte da planta utilizada:** Folha / fruto

**Formas de uso:** Banho / tintura

**Posologia:** Tomar o banho dela antes de dormir para gripe e febre e fazer a tintura dela pra abortar / inalação pra sinusite





# CAJU VERMELHO

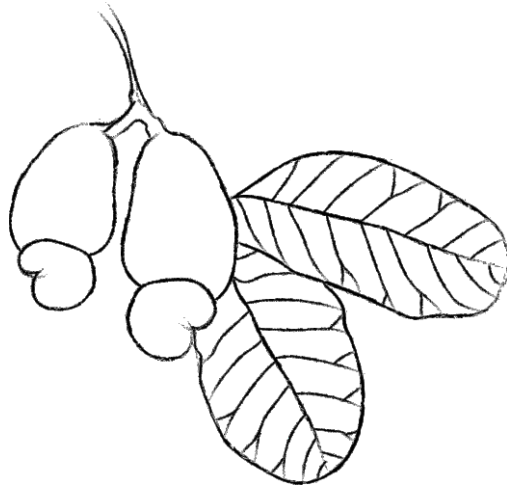
*Anacardium occidentale L.*

**Indicação terapêutica popular:** Dente doendo / inflamação / Reposição de vitaminas e complexos

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Gargarejo / banho (mistura com a jurema roxa) / tintura com água / chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# CANA DE MACACO

*Costus spicatus (jacq.) SW*

**Indicação terapêutica popular:** Dor nos rins / infecção urinária

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# CANELA

*Cinnamomum zeylanicum breun.*

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# CANZENZE

*Stryphnodendron sp*

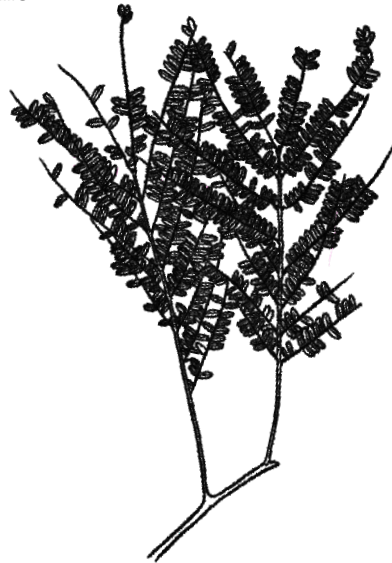
**Indicação terapêutica popular:** Hemorroidas / dor

**Parte da planta utilizada:** Folha (olho) / casca

**Formas de uso:** Chá / garrafada

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# CAPIM SANTO

*Cymbopogon citratus (DC.) Stapf*

**Indicação terapêutica popular:** Mal-estar (estômago) /  
insônia / calmante

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# CEDRO

*Cedrela fissilis* Vellozo

**Indicação terapêutica popular:** Mal-estar (estômago) /  
insônia / calmante

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# CHAPÉU DE COURO

*Echinodorus macrophyllus* (Kuntze.) Micheli

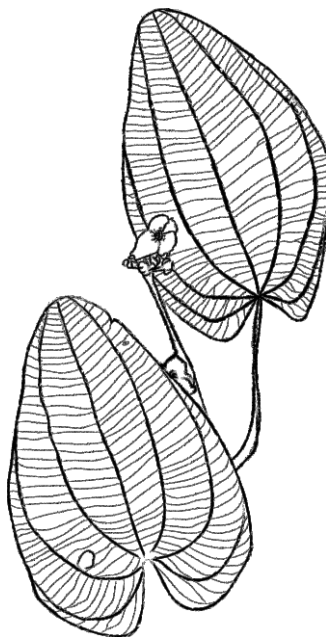
**Indicação terapêutica popular:** Reumatismo

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# CHIFRE DE BODE

*Machaerium hirtum* (Vell) Stellfeld

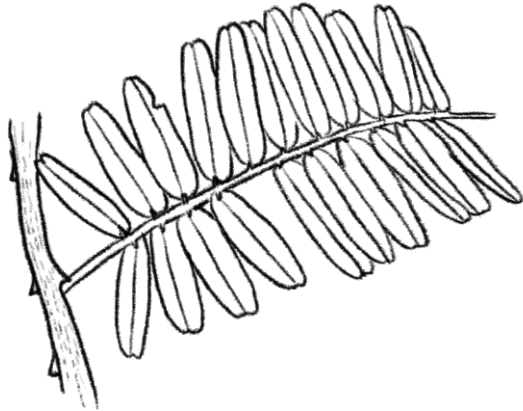
**Indicação terapêutica popular:** Furúnculo

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir um a dois copos por dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo





# CHUMBINHO

*Lantana camara L.*

**Indicação terapêutica popular:** Cansaço / gripe

**Parte da planta utilizada:** Flor

**Formas de uso:** Lambedor

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# COLÔNIA

*Alpinia speciosa* (J. C. Wendl.) K. Schum.

**Indicação terapêutica popular:** Gripe / coração (infarto)

**Parte da planta utilizada:** Flor e folhas

**Formas de uso:** Chá / banho

**Posologia:** Ingerir de duas a três vezes por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# COROA DE FRADE

*Melocactus bahiensis*

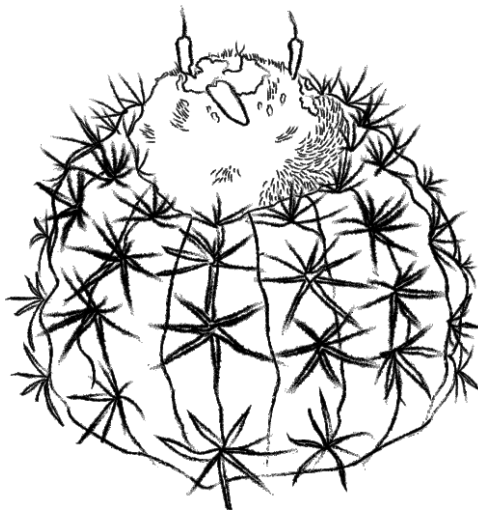
**Indicação terapêutica popular:** Pedra nos rins

**Parte da planta utilizada:** Raiz

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# EMBAÚBA

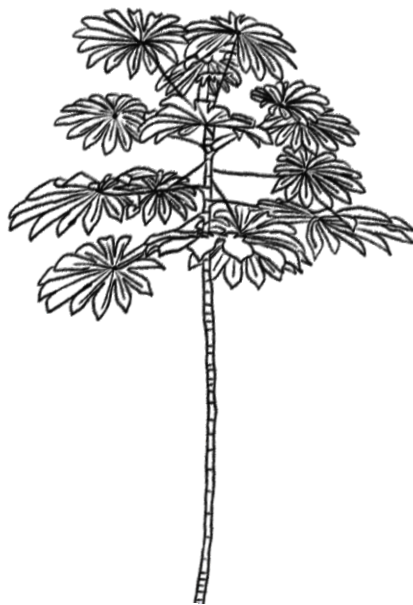
*Cecropia pachystachya* Trécul.

**Indicação terapêutica popular:** Dor na coluna

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá / garrafada

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# ENXERCO

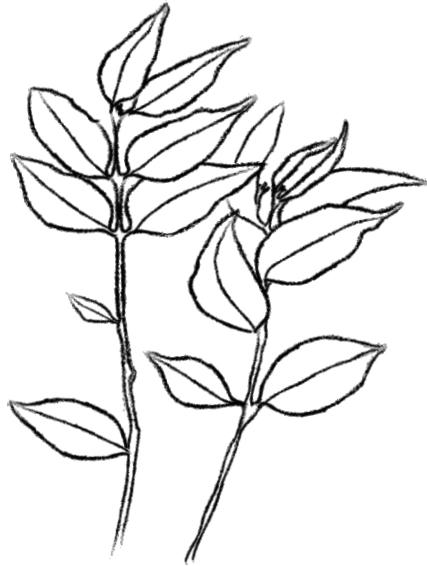
*Struthanthus interruptus*

**Indicação terapêutica popular:** Cansaço / gripe

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Lambedor (pode colocar o eucalipto, mel e vick)

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# ERVA CIDREIRA

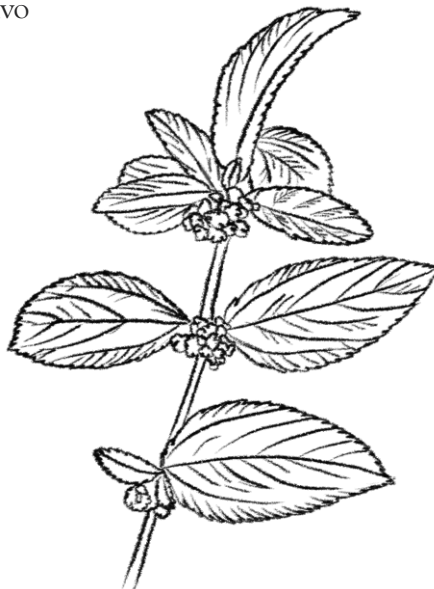
*Lippia alba* (Mill.) N. E. Br; *Melissa officinalis* L.

**Indicação terapêutica popular:** Mal-estar (figado) / ressaca / dor de barriga / vômito / calmante

**Parte da planta utilizada:** Folhas, galhos e flor

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# EUCALIPTO

*Eucalyptus globulus*

**Indicação terapêutica popular:** Banho / gripe / febre

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Banho (pode misturar com manjeriçao)

**Formas de obtenção:** Cultivo



# GAGAÚBA

*Cordia sellowiana* Cham.

**Indicação terapêutica popular:** Cansaço / gripe

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Extrativismo





# GENIPAPINHO

*Tocoyena formosa* (Cham. e Schltld.) K. Schum.

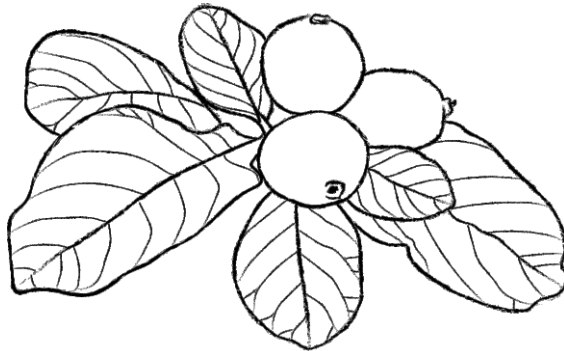
**Indicação terapêutica popular:** Quebração / machucado / torsão

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Macerar as folhas e fazer o unguento / emplastro / tintura

**Posologia:** Aplicar no local afetado diretamente ou entre um pano

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# GOIABA BRANCA

*Psidium guajava* L.

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga / diarreia / vômito / queda de cabelo

**Parte da planta utilizada:** Folha (olho) / fruto / casca

**Formas de uso:** Chá / comer o fruto

**Formas de obtenção:** Cultivo



# GRAVIOLA

*Annona muricata L.*

**Indicação terapêutica popular:** Câncer / emagrecimento / diabetes

**Parte da planta utilizada:** Folhas / fruto

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# HORTELÃ GRAÚDO

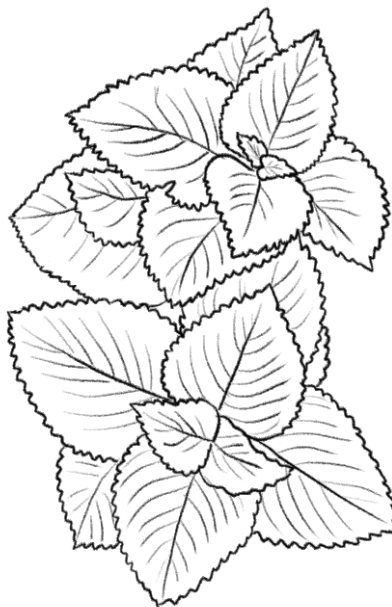
*Plectranthus amboinicus (lour.) spreng.*

**Indicação terapêutica popular:** Ferimentos / tosse

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Sumo na epiderme / lambedor

**Formas de obtenção:** Cultivo



# HORTELÃ MIÚDO

*Mentha piperita*

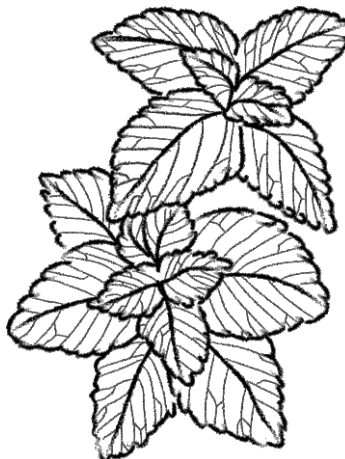
**Indicação terapêutica popular:** Verme (ameba) / tosse / gripe / febre / Dor no estômago

**Parte da planta utilizada:** Folhas e galhos

**Formas de uso:** Bater as folhas e os galhos no liquidificador com mel / lambedor / chá

**Posologia:** Ingerir um copo por dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# IPÊ ROXO

*Tabebuia avellanedae*

**Indicação terapêutica popular:** Inflamação

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Tintura no vinho branco

**Formas de obtenção:** Cultivo



# JABOTICABA

*Plinia cauliflora*

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga / disenteria

**Parte da planta utilizada:** Folha / casca

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# JATOBÁ

*Hymenaea courbaril L.*

**Indicação terapêutica popular:** Pneumonia / sangue fraco / tosse / inflamação

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Lamedor (colocar, também, gengibre, cebola branca, beterraba, abacaxi, hortelã miúdo e gráudo, eucalipto e limão) / garrafada

**Formas de obtenção:** Extrativismo





# JENIPAPO

*Genipa americana L.*

**Indicação terapêutica popular:** Anemia

**Parte da planta utilizada:** Fruto

**Formas de uso:** Licor / lambedor

**Formas de obtenção:** Cultivo



# JUREMA ROXA

*Mimosa tenuiflora* (Willd.) Poir

**Indicação terapêutica popular:** Inflamação

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá / banho

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# LACRE

*Vismia guianensis* (Aubl.) Pers.

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga / corte

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá (pode misturar com capim santo e erva cidreira)

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# LARANJA COMUM

*Citrus sinensis* (L.) Osbeck

**Indicação terapêutica popular:** Calmante / ansiolítico

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# LIMÃO

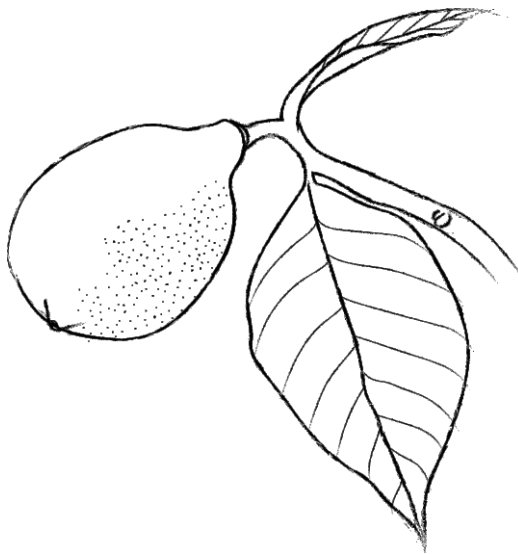
*Citrus limon (L.) Osbeck*

**Indicação terapêutica popular:** Gripe

**Parte da planta utilizada:** Fruto

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Cultivo



# LOURO

*Ocimum gratissimum* L.

**Indicação terapêutica popular:** Mau olhado

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Banho

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# MANDACARU

*Cereus jamacaru* DC

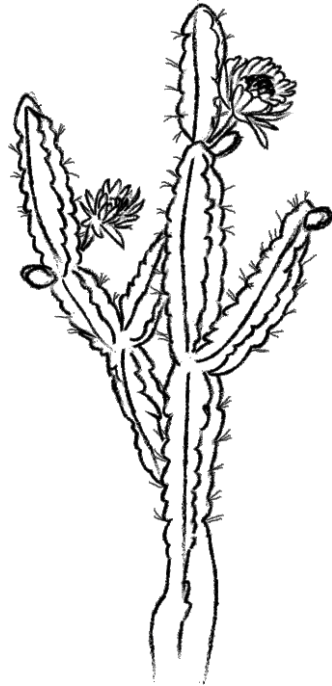
**Indicação terapêutica popular:** Dor na bexiga

**Parte da planta utilizada:** Raiz

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir uma vez ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# MANGA ESPADA

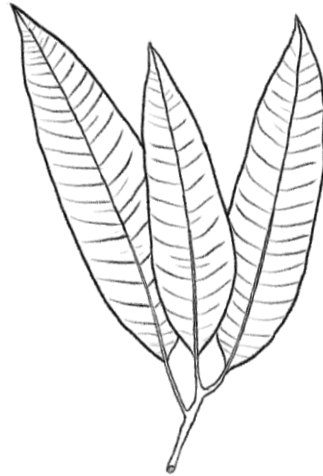
*Mangifera indica L.*

**Indicação terapêutica popular:** Rouquidão / gripe / diabetes / pedra nos rins

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** 9 folhas e fazer o chá para gargarejar antes de dormir / lambedor (pode misturar chumbinho, sambacaitá, sabugueiro, hortelã miúdo e graúdo, cebola branca e açúcar)

**Formas de obtenção:** Cultivo





# MANJERICÃO

*Ocimum basilicum.*

**Indicação terapêutica popular:** Tosse / febre

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Banho (pode usar com eucalipto) /  
lambedor

**Formas de obtenção:** Cultivo



# MARACUJÁ

*Passiflora edulis Sims*

**Indicação terapêutica popular:** Calmante / ansiolítico

**Parte da planta utilizada:** Sumo / folha / flor

**Formas de uso:** Suco / chá

**Posologia:** Ingerir antes de dormir

**Formas de obtenção:** Cultivo



# MASTRUZ

*Dysphania ambrosioides*

**Indicação terapêutica popular:** Gripe / verme / dor de barriga

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Bater no liquidificador com leite / chá

**Posologia:** Ingerir de um a dois copos por dia, o primeiro em jejum

**Formas de obtenção:** Cultivo



# MOLEQUE DURO

*Cordia leucocephala*

**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga / diarreia

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# MORORÓ

*Bauhinia forficata*

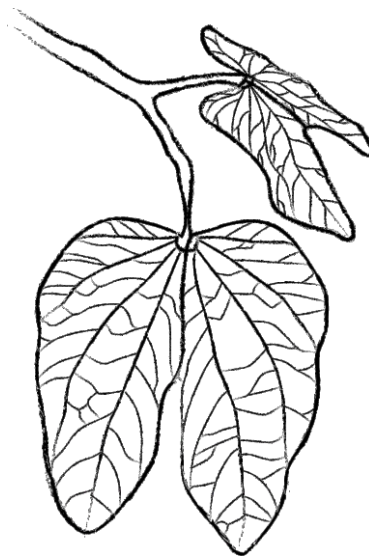
**Indicação terapêutica popular:** Constipação

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir de três a quatro vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# MULUNGU

*Erythrina velutina* Mart. Ex Benth

**Indicação terapêutica popular:** Calmante

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# NODA DA BANANA PRATA

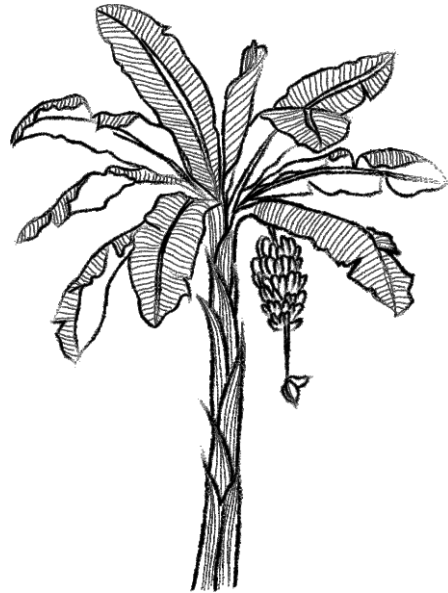
*Musa paradisiaca* L.

**Indicação terapêutica popular:** Cicatrizante

**Parte da planta utilizada:** Sumo

**Formas de uso:** Sumo sob a epiderme (pele)

**Formas de obtenção:** Cultivo



# PAPACONHA

*Psychotria ipecacuanha*

**Indicação terapêutica popular:** Criança com os dentes nascendo

**Parte da planta utilizada:** Raiz

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo





# PINDAÍBA

*Xylopia brasiliensis* Spreng.

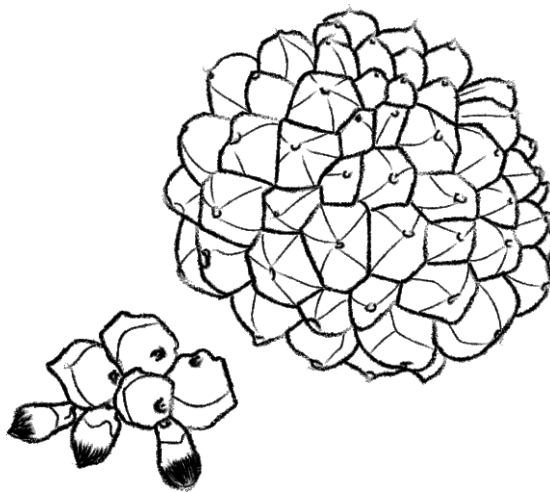
**Indicação terapêutica popular:** Dor de barriga

**Parte da planta utilizada:** Semente

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir três vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# PITANGA

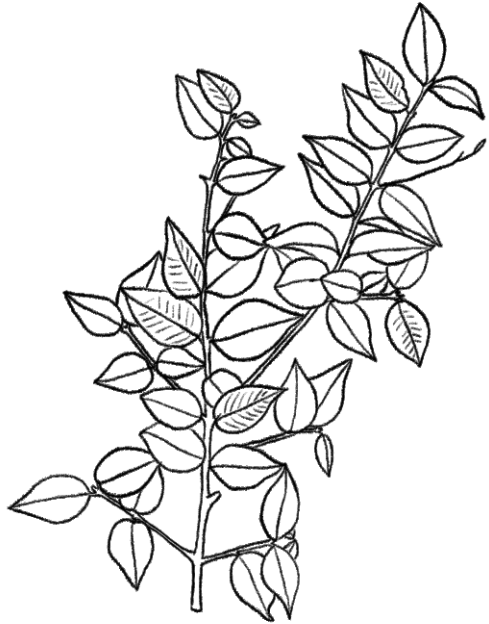
*Eugenia pitanga* Aech

**Indicação terapêutica popular:** Vômito / dor de barriga

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá (pode misturar com goiaba branca)

**Formas de obtenção:** Cultivo



# PRATUDO

*Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken.

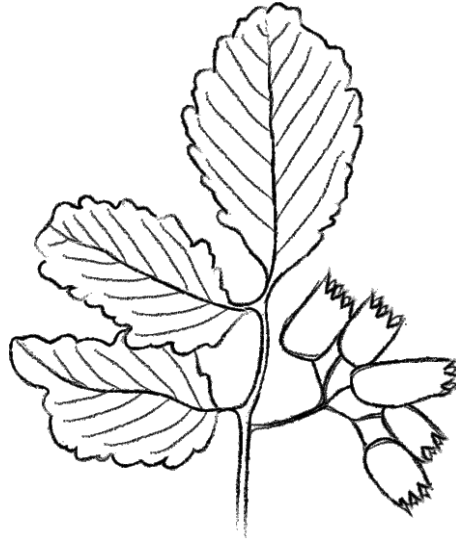
**Indicação terapêutica popular:** Azia / inchação

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Mastigar a folha / chá

**Posologia:** Ingerir três vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# QUEBRA PEDRA

*Phyllanthus niruri*

**Indicação terapêutica popular:** Pedra nos rins

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# QUINA QUINA

*Cinchona officinalis*

**Indicação terapêutica popular:** Dor / constipação /  
sinusite / abortiva

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá / garrafada / inalação

**Posologia:** Ingerir uma vez ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# QUITOQUE

*Pluchea sagittalis* (Lam.) Cabrera

**Indicação terapêutica popular:** Dor de cabeça

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Unguento

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# QUIXABEIRA

*Aideroxylon obtusifolium*

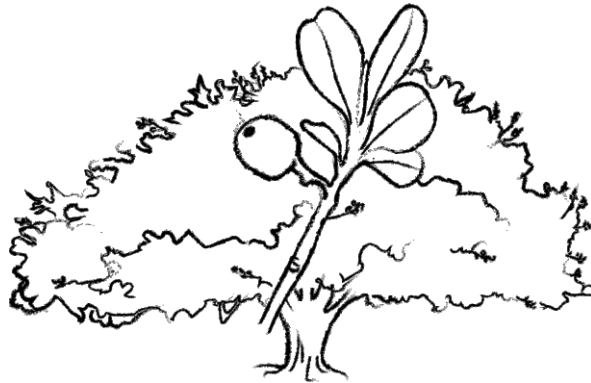
**Indicação terapêutica popular:** Sangue junto na pancada (hematomas)

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Tintura com água

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# SABUGUEIRO

*Sambucus australis* Cham. & Schtdl

**Indicação terapêutica popular:** Cansaço / gripe / febre / tosse

**Parte da planta utilizada:** Folha e flor

**Formas de uso:** Chá / banho / lambedor

**Posologia:** Ingerir de três a quatro vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo





# SAMBACAITÁ

*Hyptis pectinata* L. Poit

**Indicação terapêutica popular:** Feridas / inflamações

**Parte da planta utilizada:** Folhas e galhos

**Formas de uso:** Bater as folhas no liquidificador com água / sumo sob epiderme / banho

**Posologia:** Ingerir de uma a duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# SAPÉ

*Imperata brasiliensis* Trin.

**Indicação terapêutica popular:** Para criança que está nascendo os dentes / febre reumática

**Parte da planta utilizada:** Raiz

**Formas de uso:** Banho / chá

**Posologia:** Banhar antes de dormir

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# SENA

*Senna alexandrina*

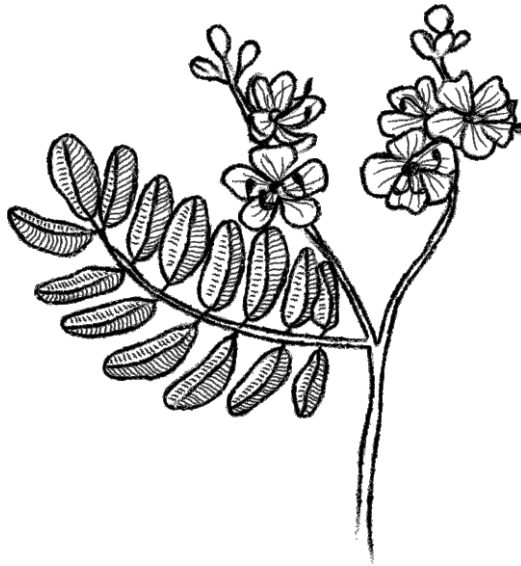
**Indicação terapêutica popular:** Câncer

**Parte da planta utilizada:** Flor

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir uma vez ao dia

**Formas de obtenção:** Cultivo



# SUCUPIRA

*Bowdichia virgilioides* Kunth

**Indicação terapêutica popular:** Dor na coluna

**Parte da planta utilizada:** Semente

**Formas de uso:** Garrafada

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# UNHA DE GATO

*Uncaria tomentosa* (Willd. ex Schult.) DC.

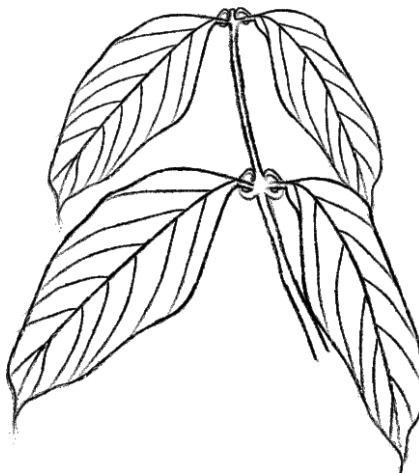
**Indicação terapêutica popular:** Pedra nos rins

**Parte da planta utilizada:** Casca

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# URTIGA

*Solanum sp. L.*

**Indicação terapêutica popular:** Ferimentos

**Parte da planta utilizada:** Folhas

**Formas de uso:** Chá

**Posologia:** Ingerir duas vezes ao dia

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# VASSOURINHA DE BOTÃO

*Borreria verticillata* (L.) G. Mey

**Indicação terapêutica popular:** Pneumonia / sangue fraco / tosse / inflamação / inchaço

**Parte da planta utilizada:** Folha / flor / raiz

**Formas de uso:** Lambedor

**Formas de obtenção:** Extrativismo



# VELAME

*Croton heliotropifolius*

**Indicação terapêutica popular:** Afina o sangue e ferimentos (anticoagulante)

**Parte da planta utilizada:** Folha

**Formas de uso:** Chá / sumo sob epiderme

**Formas de obtenção:** Extrativismo









©WAG

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à comunidade quilombola do Timbó, por terem aberto as portas da casa de vocês pra me acolher, me ouvir e me dar a oportunidade de conhecer as diversas histórias de saberes, de fé e de luta ancestral.

Agradeço especialmente ao Ermeson, a liderança da comunidade, quem me ofereceu todo um suporte para que essa pesquisa acontecesse.

Agradeço, de maneira muito carinhosa à Lua, ao Micael e à Micaele por esse trabalho incrível que vocês fizeram e fazem através da arte e da sensibilidade de vocês. Por mim, estarei sempre perto de vocês.

Agradeço à Mona, por sempre estar disposta a ler meus escritos e me orientar também nesse processo que é tão difícil de escrever e realizar sonhos.

Agradeço também à Secretaria de Desenvolvimento Rural e Meio Ambiente do município de

Garanhuns, na pessoa do secretário Neilton Falcão, que abraçou a ideia e deu total apoio a pesquisa, assim como, aos conselheiros do Conselho Municipal de defesa do Meio Ambiente - CODEMA que também abraçaram a causa aprovando o recurso do Fundo Municipal de meio Ambiente para que pudéssemos materializar e disseminar estes saberes tradicionais na comunidade do Timbó.

Por fim, sou grata demais por cada conhecimento compartilhado, por cada aquilombamento, por cada sorriso, por cada troca e por cada planta apresentada como potencial de cuidado e de cura.

Este livro foi composto pela família tipográfica Goudy Old Style, fonte serifada criada por Frederic W. Goudy para American Type Founders, em 1915. Seu miolo foi impresso em papel reciclado 75g, capa em papel couché 320g, pela Companhia Editora de Pernambuco, Recife, Pernambuco, em fevereiro de 2024.



UNIVERSIDADE  
FEDERAL RURAL  
DE PERNAMBUCO



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO  
AGRESTE DE  
PERNAMBUCO



PPCIAM



Secretaria de  
Desenvolvimento Rural  
e Meio Ambiente







UNIVERSIDADE  
FEDERAL RURAL  
DE PERNAMBUCO



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO  
AGRESTE DE  
PERNAMBUCO



PPCIAM



Secretaria de  
Desenvolvimento Rural  
e Meio Ambiente



CODEMA  
CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA  
DO MEIO AMBIENTE - GARANHUNS/PE



FMMA  
FUNDO MUNICIPAL DO MEIO AMBIENTE  
GARANHUNS/PE



KILARÍO  
ATELIÉ

