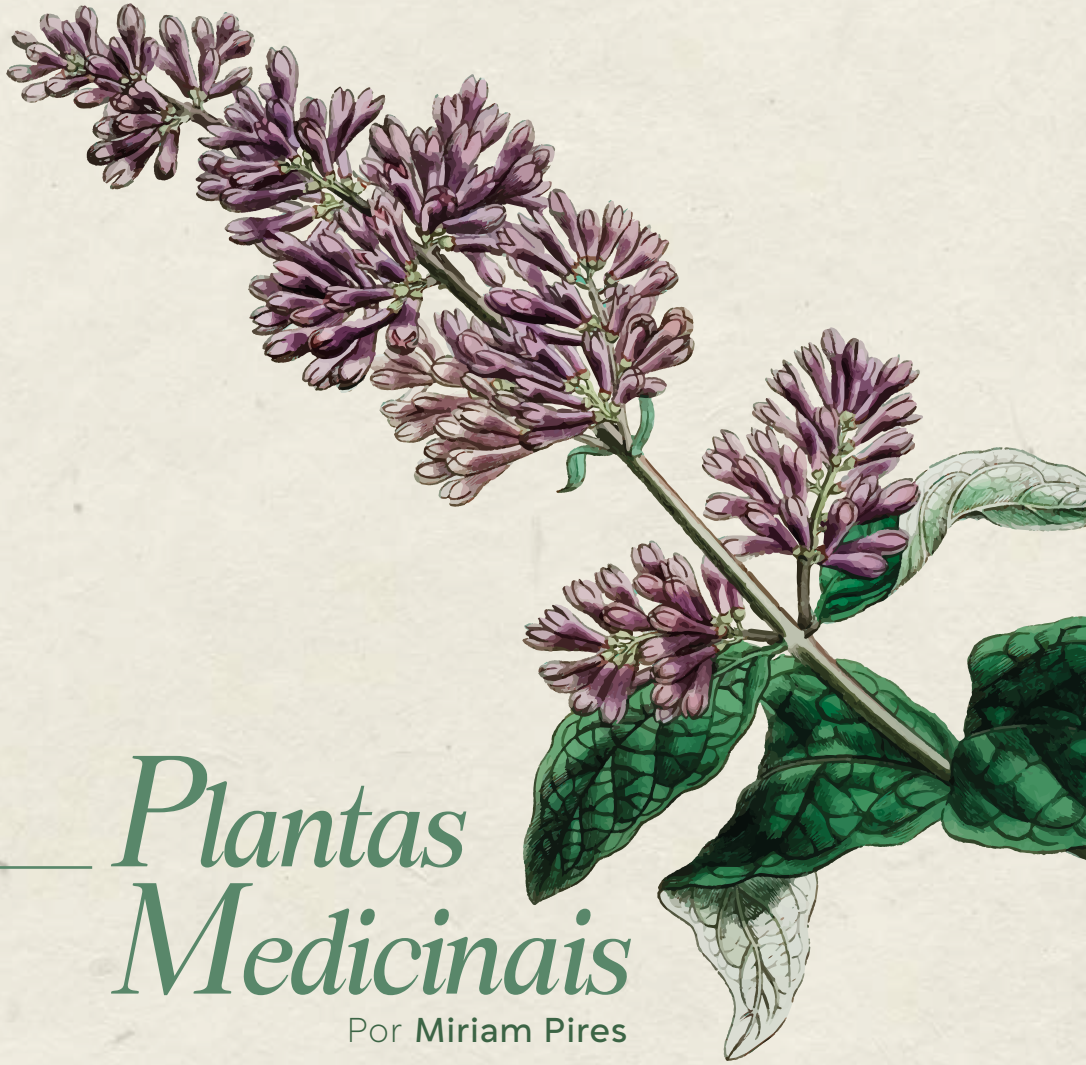
GUIA DIGITAL **DE IDENTIFICAÇÃO DE**

FLORESTAS PRODUTIVAS
NA BACIA DO TAMANDUATEÍ



Plantas Medicinais

Por **Miriam Pires**

Realização:
INSTITUTO NOVA ERA

Parceria:
BR PETROBRAS

PREFÁCIO

O trabalho com o povo-planta envolve uma ciência ancestral. É uma maneira de estabelecer diálogo com seres não-humanos, para se beneficiar de suas qualidades bioquímicas e espirituais. Fitoterapia, mais do que terapia com plantas medicinais, é a forma mais fundamental e antiga de medicina do planeta, utilizada por povos tradicionais e em culturas nas quais a doença do corpo e da mente estão intimamente ligadas.

Nossa ancestralidade se ancora na fitoterapia e são muitos os seus benefícios. Do ponto de vista da saúde, quando a pessoa prepara seu próprio remédio, ela se torna participante ativo de seu processo de cura. Do ponto de vista econômico, ela oferece abundância de matéria prima. Os fitoterápicos são mais baratos do que os medicamentos industriais. Do ponto de vista médico, os efeitos colaterais são bem menores. Isso não significa que a planta medicinal não faz mal. A ciência fitoterápica nos ensina que tudo depende da forma de uso e da dosagem, pois é ela que pode transformar a planta em remédio ou em veneno. Do ponto de vista ecológico, só se preserva o que se conhece.

Colher uma planta no quintal e usar os seus efeitos terapêuticos gratuitos é um ato de resistência à transformação da vida em mercadoria. Cultivar um jardim terapêutico é criar um território de cura, um lugar de pertencimento, de observação atenta e de desenvolvimento de práticas sintrópicas. É estabelecer uma conexão profunda com o povo-planta e acessar não só as propriedades bioquímicas das plantas, mas também seu espírito.

E quem é o povo planta? São seres sensíveis e criativos, que computam aspectos importantes do meio ambiente, tomam decisões, cooperam e se protegem como família. As plantas têm uma percepção apurada das externalidades (água, ar, temperatura, vibrações humanas). Sabem muito bem quem as amam e quem as maltratam. Na década de 1970, dois pesquisadores, Peter Tompkins e Christopher Bird, lançaram o livro A vida secreta das plantas, no qual afirmavam que as plantas têm sensações e emoções. Foram zombados pelos biólogos de visão mecanicista do universo.

Hoje a genética molecular comprova que as plantas assimilam informações e emitem sinais elétricos, os biofótons, semelhantes aos nossos neurônios. As plantas não têm cérebro; elas são o cérebro. O ser humano não é a única espécie inteligente do planeta. As plantas conversão por interações químicas

e se comunicam por meio da internet do subsolo, formada pelas micorrizas, uma associação das raízes com fungos.

Precisamos ouvir o que as plantas nos dizem e praticar a florestania, a arte de convivência inspirada na floresta, onde todos os serem formam um ecossistema e todos são importantes: os pequenos e os grandes, os visíveis e os invisíveis. Defender o uso de plantas medicinais é preservar a flora e a fauna e valorizar as tecnologias tradicionais, é preservar nosso patrimônio genético e defender nosso patrimônio sociocultural, parte das tradições e saberes intuitivos de redes sociais de solidariedade nas práticas de saúde e na produção de remédios caseiros. Reconhecer as plantas como uma biblioteca de saberes, guardiães de tradições, nos ensina a praticar a florestania.

Vivemos em um planeta chamado Terra, diferente de todos os outros que têm nomes de deuses. Habitamos um país cujo nome está relacionado a uma planta, o pau-brasil. Temos uma vocação natural para sermos bons jardineiros.

O ***Guia de identificação de plantas medicinais em sistemas agroflorestais*** é um convite para cultivar um jardim terapêutico produtivo, unindo conhecimento científico e conhecimento popular. Cultivar um jardim terapêutico de cura é saber manejar, podar o ego e deixar surgir o broto para gerar o novo, é plantar aromas que brotam da terra e sentir o cheio dos ancestrais.

Nesse tempo de grandes mudanças climáticas, tecnológicas, políticas e sociais as energias masculinas e femininas precisam estar unidas para a preservação da vida na Terra. Queremos raízes que se espalhem além de nós, além de nossos filhos e netos, confiamos que não estamos sós nessa jornada regenerante. Desejamos uma aliança multiespécie. Somos diferentes mas temos o mesmo DNA cósmico.

Vera Fróes

Apresentação

As plantas medicinais fazem parte da história da humanidade e do saber popular, sendo utilizadas há gerações para o cuidado da saúde de forma natural e acessível. Em quintais, hortas comunitárias, viveiros e territórios urbanos, elas representam não apenas uma alternativa de bem-estar, mas também uma forma de reconexão com a natureza, valorização da biodiversidade, dos cuidados terapêuticos e preservação dos conhecimentos tradicionais.

Este Guia de Identificação de Plantas Medicinais integra as ações do Projeto Florestas Produtivas na Bacia do Tamanduateí, realizado pelo Instituto Nova Era (INE), em parceria com a Petrobras, por meio do Programa Petrobras Socioambiental, e foi elaborado com o objetivo de apoiar atividades de educação ambiental, formação comunitária e práticas sustentáveis, auxiliando no reconhecimento das principais espécies, suas características e usos medicinais mais comuns no dia a dia.

Este material fortalece o aprendizado prático, incentiva o cultivo consciente e contribui para a promoção da saúde natural integrativa, da agroecologia e da regeneração ambiental urbana.

O uso de plantas medicinais deve ser feito com responsabilidade e não substitui orientações médicas.

Introdução

As plantas medicinais são espécies vegetais utilizadas para prevenir, aliviar ou tratar doenças por meio de chás, infusões, pomadas, extratos e óleos. Seus princípios ativos, encontrados em folhas, raízes, cascas, flores e sementes, possuem propriedades terapêuticas reconhecidas pela tradição e pela ciência.

De acordo com a legislação as plantas medicinais:

- São capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio em uma população ou comunidade. *(www.gov.br/fitoterápicos)*

- Espécies vegetais que apresentam em uma ou mais partes, substâncias químicas capazes de desempenhar atividades farmacológicas, auxiliando na cura e/ou tratamento de várias doenças. (OMS, 1998, Organização Mundial da Saúde)

O uso das plantas medicinais é ancestral e acompanha a própria história da humanidade. Civilizações antigas como as da China, do Egito e da Grécia já registravam, há milhares de anos, o uso de ervas para cura e equilíbrio do corpo. Esses saberes foram transmitidos de geração em geração, muitas vezes ligados às práticas espirituais, à observação da natureza e à relação íntima com o ambiente.

Mais do que um recurso terapêutico, as plantas medicinais representam um sistema de cuidado integral, que considera não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais, energéticos e ambientais do ser humano. Em muitas culturas tradicionais, elas são vistas como seres vivos dotados de inteligência e capacidade de promover harmonização entre o corpo e a natureza.

As plantas medicinais podem ser consideradas as "Enfermeiras do solo", pois ajudam a cuidar, regenerar e equilibrar o ambiente onde crescem, especialmente em sistemas agroecológicos e agroflorestais.
Essas plantas normalmente ocupam os estágios iniciais dos sistemas agroflorestais, chamados placenta 1 e 2, em que as plantas medicinais ocupam o sistema no momento em que o solo ainda está degradado, cumprindo a função de cura e preparo do solo que receberá a Floresta no futuro.

Cura e proteção do solo:

Muitas plantas medicinais possuem propriedades antimicrobianas e antifúngicas naturais, que ajudam a equilibrar a vida no solo, reduzindo doenças e fortalecendo a microbiota.

Recuperação de áreas degradadas:

Espécies como capim-limão, erva-cidreira e confrei crescem bem em solos pobres e ajudam a proteger contra erosão, melhorar a estrutura do solo e aumentar a matéria orgânica disponível no sistema.

Atração da vida e equilíbrio ecológico:

Flores medicinais como calêndula, camomila e lavanda atraem polinizadores e insetos benéficos, que contribuem para o controle natural de pragas e a saúde do ecossistema.

Ciclagem de nutrientes:

Algumas plantas acumulam nutrientes importantes como o confrei, rico em potássio e depois devolvem esses nutrientes ao solo quando suas folhas se decompõem.

Indicadoras do solo:

Muitas plantas medicinais também funcionam como indicadoras naturais, mostrando excesso de compactação, falta de nutrientes, desequilíbrios ecológicos

Assim como enfermeiras cuidam da saúde das pessoas, as plantas medicinais ajudam a restaurar, proteger e manter a saúde do solo e do sistema como um todo.

Atualmente, o uso das plantas medicinais continua presente tanto em práticas populares quanto em abordagens integrativas de saúde, como a fitoterapia e a aromaterapia. Ao mesmo tempo, a ciência moderna tem investigado e validado muitos de seus efeitos, reforçando a importância desse conhecimento milenar e a necessidade de seu uso consciente e sustentável.



História das Plantas Medicinais

As plantas medicinais acompanham a história da humanidade desde as primeiras civilizações, sendo fundamentais para o cuidado com a saúde muito antes do desenvolvimento da medicina moderna.

Diferentes culturas desenvolveram sistemas próprios de uso das ervas, baseados na observação da natureza e na experiência acumulada ao longo dos séculos.

Na China, o uso de plantas medicinais remonta a mais de 3.000 anos. A tradição está profundamente ligada à Medicina Tradicional Chinesa, que utiliza ervas para equilibrar as energias do corpo (yin e yang). Um dos registros mais antigos é o "Shennong Ben Cao Jing", atribuído ao imperador Shennong, que descreve diversas plantas e suas propriedades terapêuticas.

No Egito Antigo, as plantas também tinham papel central na medicina e nos rituais espirituais. Os egípcios utilizavam ervas como alho, cebola, mirra e aloe vera para tratar doenças, embalsamar corpos e em práticas religiosas. O Papiro de Ebers, cerca de 1550 a.C., é um dos documentos médicos mais antigos conhecidos, contendo centenas de receitas à base de plantas.

Já na Grécia Antiga, o conhecimento sobre plantas medicinais foi sistematizado e influenciou fortemente a medicina ocidental. Destaca-se Hipócrates, considerado o "pai da medicina", que defendia o uso de tratamentos naturais. Posteriormente, Dioscórides escreveu a obra "De Materia Medica", um dos mais importantes compêndios sobre plantas medicinais, utilizado por mais de mil anos.

Essas três civilizações contribuíram significativamente para o desenvolvimento do conhecimento fitoterápico, formando a base de muitas práticas que ainda hoje são utilizadas na medicina natural e integrativa.

Plantas Medicinais em Sistemas Agroflorestais

Na agrofloresta, as plantas medicinais desempenham um papel fundamental na diversificação do sistema produtivo, na proteção do solo, recuperação de áreas degradadas, controle natural de pragas e na promoção da biodiversidade. Elas convivem harmoniosamente com árvores frutíferas, espécies nativas, hortaliças e plantas de adubação verde, formando um ambiente equilibrado e saudável.

A implantação de agroflorestas medicinais também contribui para a recuperação de áreas degradadas e de espaços urbanos subutilizados. Locais antes abandonados podem transformar-se em ambientes produtivos, educativos e acolhedores, promovendo a melhoria da paisagem, aumentando a biodiversidade e criando espaços de convivência comunitária.

O trabalho coletivo no plantio, manejo e beneficiamento das plantas fortalece os vínculos sociais, incentiva a troca de conhecimentos entre gerações e valoriza os saberes populares associados ao uso das plantas

Ao participar desse processo, a comunidade deixa de ser apenas usuária do espaço e passa a ser protagonista na construção de territórios mais saudáveis, resilientes e sustentáveis.

Além dos benefícios terapêuticos, as plantas medicinais exercem diferentes funções nos sistemas agroflorestais:

- Ajudam a atrair polinizadores.
- Protegem o solo com cobertura vegetal.
- Contribuem para o controle natural de pragas.
- Melhoram a fertilidade do solo através da disponibilidade de nutrientes.
- Possuem facilidade para compor consórcios de plantios com diversas espécies.

Exemplos como erva-cidreira, hortelã, manjericão, guaco e calêndula se adaptam muito bem aos sistemas agroflorestais, fortalecendo a produção sustentável e o cuidado com a saúde.

Plantas Medicinais no Contexto Urbano

As plantas medicinais desempenham um papel estratégico na construção de cidades mais saudáveis, resilientes e ambientalmente equilibradas. Além de seus reconhecidos usos terapêuticos, elas constituem importantes ferramentas de educação ambiental, promoção da saúde, recuperação de áreas degradadas e fortalecimento do vínculo entre as pessoas e a natureza.

No contexto urbano, a implantação de jardins medicinais e jardins terapêuticos transforma espaços antes ociosos ou degradados em ambientes vivos de aprendizagem, contemplação, cuidado e convivência. Esses espaços favorecem a biodiversidade, melhoram o microclima, atraem polinizadores, ampliam as áreas verdes e estimulam práticas sustentáveis voltadas à conservação dos recursos naturais.

Os jardins terapêuticos, em especial, proporcionam uma experiência sensorial capaz de despertar diferentes percepções e emoções. O aroma das ervas, a diversidade de cores, texturas e formas, o contato direto com as plantas, a preparação de chás, pomadas, óleos essenciais e outros produtos naturais fortalecem a conexão entre o ser humano e a natureza. Essa vivência promove sensações de acolhimento, bem-estar, relaxamento e cuidado, contribuindo para a saúde física, mental e emocional.

Sob a perspectiva da educação ambiental, as plantas medicinais tornam-se poderosos instrumentos de sensibilização comunitária. Ao conhecer a história, os usos tradicionais, os princípios ativos e a importância ecológica de cada espécie, as pessoas desenvolvem um sentimento de pertencimento e valorização do patrimônio natural e

As plantas medicinais desempenham um papel estratégico na construção de cidades mais saudáveis, resilientes e ambientalmente equilibradas. Além de seus reconhecidos usos terapêuticos, elas constituem importantes ferramentas de educação ambiental, promoção da saúde, recuperação de áreas degradadas e fortalecimento do vínculo entre as pessoas e a natureza.

No contexto urbano, a implantação de jardins medicinais e jardins terapêuticos transforma espaços antes ociosos ou degradados em ambientes vivos de aprendizagem, contemplação, cuidado e convivência. Esses espaços favorecem a biodiversidade, melhoram o

Elas podem ser cultivadas em:

- Quintais produtivos
- Hortas comunitárias
- Viveiros escola
- Jardins terapêuticos
- Jardineiras, vasos e pequenos
- espaços

Dessa forma, as plantas medicinais vão muito além de sua função terapêutica. Elas representam uma ponte entre saúde, educação, cultura e meio ambiente, contribuindo para a formação de comunidades mais conscientes, solidárias e comprometidas com a regeneração dos ecossistemas urbanos.

Ao promover a reconexão das pessoas com a natureza, os jardins medicinais tornam-se espaços de transformação social, fortalecendo valores de cuidado, respeito e conservação da vida em todas as suas formas.

Esferas de atuação das Plantas Medicinais

As plantas medicinais atuam de forma profunda e integrada no ser humano, oferecendo caminhos de cura que abrangem corpo, mente e energia. Podemos compreender essa atuação em três níveis principais: aromaterapia, fitoterapia e fitoenergética, três formas complementares de acessar o poder curativo da natureza.

Fitoterapia:

Atua no nível físico e bioquímico. Utiliza as plantas através do beneficiamento como chás, extratos, tinturas vegetais e cápsulas para tratar e prevenir doenças. Aqui, os princípios ativos das plantas — como alcaloides, flavonoides e óleos voláteis — interagem diretamente com o organismo, promovendo efeitos terapêuticos comprovados, como ação anti-inflamatória, digestiva, calmante ou imunológica. É uma medicina ancestral que dialoga com a ciência e atua diretamente no corpo físico.

Aromaterapia:

Trabalha no nível sutil e sensorial. Por meio dos óleos essenciais, extraídos de flores, folhas, cascas e raízes, os aromas acessam diretamente o sistema límbico, região do cérebro ligada às emoções, memórias e estados psíquicos. Ao inalar um aroma, não estamos apenas sentindo um cheiro, mas ativando respostas emocionais e neurológicas que podem acalmar, energizar, equilibrar ou trazer clareza mental. É uma cura que acontece de forma imediata, invisível e profundamente ligada ao campo emocional.

Fitoenergética:

Acessa um nível ainda mais sutil: o campo energético e vibracional do ser. Baseia-se na ideia de que cada planta possui uma assinatura energética capaz de interagir com nossos campos emocionais, mentais e espirituais. Nessa abordagem, não se trabalha apenas com a substância física da planta, mas com sua frequência, intenção e consciência. Essências vibracionais, banhos, defumações e práticas de conexão são alguns dos caminhos utilizados.

Esses três níveis não são separados, eles se complementam. Enquanto a fitoterapia cuida do corpo, a aromaterapia harmoniza as emoções e a fitoenergética reorganiza o campo sutil energético. Reunidas, essas práticas nos apresentam uma visão mais integral da saúde, onde o ser humano é compreendido em sua totalidade e em conexão com a inteligência viva das plantas.

Metabolismo das plantas

É o conjunto de processos químicos que permite seu crescimento, desenvolvimento, reprodução e adaptação ao ambiente. Por meio da fotossíntese, as plantas produzem seu próprio alimento, utilizando água, gás carbônico e luz solar, armazenam a energia que será utilizada em suas atividades.

O metabolismo vegetal também envolve a respiração, que libera energia a partir dos açúcares produzidos, e a produção de substâncias como óleos essenciais, pigmentos, flavonoides, alcaloides e outros compostos. Esses processos são fundamentais para a defesa da planta, sua comunicação com o ambiente e sua interação com outros seres vivos.

Metabolismo Primário: Universal

-Fotossíntese

-Respiração

-Transporte de solutos

Metabolismo Secundário: Produção restrita a alguns organismos

-Os vegetais produzem, transformam e acumulam substâncias.

-Metabólitos secundários

-Princípios ativos

Assim, o metabolismo vegetal está diretamente relacionado à capacidade das plantas de produzir matéria, obter energia, se proteger e manter seu equilíbrio com o ambiente.

O Princípio Ativo na planta

Uso das substâncias químicas para se comunicarem entre si, e com o ambiente externo. Fatores Bióticos e Ação protetora em relação a stress Abióticos

-Proteção contra Predadores/ Patógenos.

-Atrativo para Polinizadores e Dispersores.

-Alerta para mudanças climáticas.

-Alerta para condições de solo.

-Proteção solar e stress hídrico.

-Controle de temperatura.



Onde está localizado o Princípio Ativo na planta?

- Folhas
- Flores
- Frutos
- Galhos
- Cascas
- Resinas
- Sementes
-Troncos

"Substâncias prontas, não são produzidas em uma fábrica, e sim no interior de uma planta".

Pata de Vaca */ Bauhinia forficata*

Grupos dos Princípios ativos

- Taninos :
Adstringente, Antiséptico, Antioxidante.
Cavalinha; Tanchagem; Mil em rama; Confrei.

- Flavonoides
antioxidantes e anti-inflamatório
Exemplos: uva, amora, ameixa e cebola roxa.

- Alcaloides:
Depurativo, purgativo, relaxante da musculatura lisa.
Jaborandi; Rainha; Jagube; Jambú; Café.

- Óleos essenciais:
Antiinflatório, descongestionante das vias aéreas, calmante, fungicida, bactericida,vermífugo, digestivo, analgésico.

Beneficiamento das Plantas Medicinais:

O beneficiamento de plantas medicinais envolve um conjunto de práticas que garantem a qualidade, segurança e eficácia das plantas após a colheita. Esse processo é essencial para preservar os princípios ativos e possibilitar seu uso em práticas como a fitoterapia, educação ambiental e geração de renda.

ETAPAS DO BENEFICIAMENTO:

1- Colheita consciente:
A colheita deve respeitar o ciclo da planta, preferencialmente realizada em horários adequados (geralmente pela manhã) e de forma sustentável, sem comprometer a regeneração do vegetal.

2- Seleção e limpeza:
Após a coleta, as partes utilizadas como folhas, flores, raízes e sementes passam pelo processo de higienização com água e uma seleção para retirada de partes danificadas, e separação do material que será utilizado.

3- Secagem:
A secagem deve ser realizada à sombra, em ambiente ventilado, ou em estufas apropriadas. A realização dessa etapa evita a proliferação de fungos e mantém os compostos ativos através da desidratação dos vegetais.

4- Armazenamento:
As plantas secas devem ser armazenadas em recipientes limpos, secos e bem vedados, protegidos da luz e da umidade, sempre com identificação com nome, data da colheita e armazenamento, origem e data de validade.

5- Processamento:
As plantas medicinais oferecem uma ampla diversidade de formas de uso, que permitem acessar seus princípios ativos de maneiras distintas, atuando tanto no corpo físico quanto no bem-estar emocional e energético.



Chás e Infusões

Os chás e infusões são as formas mais tradicionais e acessíveis. Preparados com folhas, flores, cascas ou raízes, atuam principalmente de forma interna, auxiliando no equilíbrio do organismo, como em processos digestivos, respiratórios e calmantes. Seu preparo deve ser realizado, de acordo com a parte da planta utilizada.

Infusão
A infusão é indicada para as partes mais delicadas das plantas, como folhas, flores e brotos. Consiste em aquecer a água até levantar fervura, desligar o fogo, adicionar a planta, tampar o recipiente e deixar em repouso por cerca de 3 a 5 minutos antes de coar.

Decocção
A decocção é recomendada para partes mais rígidas das plantas, como cascas, raízes, sementes e caules. Nesse método, a planta é colocada junto com a água e levada ao fogo. Após iniciar a fervura, deve permanecer fervendo por aproximadamente 5 a 10 minutos. Em seguida, deixa-se descansar por alguns minutos antes de coar.

Maceração

A maceração é um preparo realizado sem aquecimento, ideal para plantas cujos princípios ativos podem ser alterados pelo calor. A planta é deixada em água fria, por várias horas, geralmente entre 6 e 24 horas, para que seus compostos sejam extraídos lentamente. Após esse período, o líquido é coado e está pronto para uso.

Obs: *Existem exceções no preparo como Phyllanthus niruri, o quebra pedra que apesar de ser macio e tenro o processo é decocção. A carqueja Baccharis trimera,´e a espinheira santa, maytenus ilicifolia, apesar de duras o processo de preparo é infusão.*

Óleos essenciais e Hidrolatos

Os hidrolatos e óleos essenciais são produtos obtidos através da destilação dos vegetais. Considerado a alma da planta, o óleo essencial é uma matéria nobre, produzida no interior da célula vegetal, obtido através da transformação das plantas, utilizando diferentes tipos e equipamentos.

Os óleos essenciais são " Compostos orgânicos aromáticos voláteis e hidrofóbicos, sendo a porção mais concentrada com a qual podemos ter contato, condensando boa parte da Energia Vital do Vegetal.

Uma única gota de óleo essencial possui centenas de componentes químicos.

Os hidrolatos são considerados um coproduto da extração dos óleos essenciais, obtidos através do método de extração por "arraste a vapor" e hidrodesilação, são mais suaves e possuem a quantidade de moléculas aromáticas ideal que podem ser usadas diretamente na pele, enquanto os óleos essenciais são altamente concentrados, sendo necessário sua diluição em óleos vegetais e hidrolatos para uso direto na pele.

São utilizados na aromaterapia, em massagens e inalações, promovendo efeitos terapêuticos físicos e emocionais.

Óleos Vegetais

Os óleos vegetais, como os de coco, amêndoas e diversas sementes, são obtidos a partir de sementes, cascas, frutos e polpas. Além de serem amplamente utilizados na alimentação, também desempenham um papel importante na cosmética natural, na fitoterapia, na produção de sabonetes artesanais e de biocombustíveis.

Na fitoterapia e na aromaterapia, os óleos vegetais atuam como óleos carreadores, utilizados como base para a extração de compostos vegetais por maceração ou para a diluição de óleos essenciais. Quando aplicados diretamente sobre a pele, são ricos em ácidos graxos, vitaminas e antioxidantes, proporcionando nutrição, hidratação, proteção da barreira cutânea e auxiliando em tratamentos tópicos, massagens e cuidados terapêuticos.





Tinturas Vegetais

As tinturas vegetais são extrações da planta em meio hidroalcoólico, através da imersão da erva no líquido durante 21 dias, essa metodologia preserva os princípios ativos do vegetal, por mais tempo e permitem um uso interno em pequenas doses, com rápida absorção pelo organismo.

Banhos e Escaldas pés

Os banhos de proteção e escalda-pés fazem parte de práticas tradicionais e integrativas, atuando tanto no relaxamento físico, quanto no campo energético, utilizando ervas para limpeza, fortalecimento, equilíbrio e relaxamento.





Fitocosméticos

Os fitocosméticos são produtos naturais voltados ao cuidado da pele e dos cabelos, como pomadas, cremes, sabonetes e shampoos, que utilizam os ativos das plantas para promover saúde, beleza e bem-estar de forma mais sustentável.

Essas diferentes formas de uso demonstram como as plantas medicinais podem ser integradas no cotidiano, oferecendo cuidado integral e conexão com saberes ancestrais.

O beneficiamento vai além da técnica, ele é uma ferramenta pedagógica e social.

Dicas para Identificação de Plantas Medicinais

Identificar corretamente uma planta medicinal é fundamental para garantir seu uso seguro e preservar a biodiversidade.

Identificação do vegetal:

Estudar e conhecer a Morfologia do vegetal.

A flor é a característica principal para determinar a espécie, na ausência da floração é importante observar atentamente a morfologia da planta.

A- Observação das Flores

•Cor

•Tamanho

•Quantidade de flores por haste

•Época de floração

*Muitas plantas medicinais são facilmente reconhecidas pelas flores, como a camomila e a calêndula.

B- Observação das Folhas:
se atente aos detalhes.

•Formato (longas, arredondadas, em coração)

•Textura (lisas, ásperas, macias)

•Cor (verde claro, escuro, avermelhado)

• Presença de pelos ou espinhos

*As folhas são um dos principais elementos de identificação.

Investigação pelo Aroma *(com cuidado)*

Plantas como hortelã, alecrim, lavanda e manjericão possuem cheiros marcantes.

Amassar levemente a folha ajuda a liberar o aroma.

Tipo de crescimento

- Arbusto (alecrim)
- Trepadeira (guaco, maracujá)
- Rasteira (hortelã)
- Erva de pequeno porte (camomila)

Isso ajuda a entender o papel da planta na agrofloresta.



Melissa officinalis

Eucalipto globolus



Observação do local de crescimento da planta

- Sol pleno / Meia sombra / Sombra
- Solo seco / Úmido / Enxarcado
- Solo com cobertura vegetal / Solo exposto
- Sozinha ou em consórcio com outras plantas

O ambiente dá pistas importantes sobre a espécie.

Ter conhecimento sobre a Nomenclatura das plantas.

O nome popular das plantas muda de região para região, como exemplo a erva cidreira, ***Lippia alba***, popularmente também conhecida como melissa. Para confirmação da espécie vegetal para uso, devemos sempre recorrer ao nome científico da planta. O nome científico é escrito em latim, utilizado mundialmente, deste modo uma mesma planta terá o mesmo nome científico em todos os países e regiões.

Nome popular X Nome científico: *Guaco → MiKania glomerata*

Quando duas plantas possuem o mesmo nome popular, sendo no entanto de diferentes famílias, genêros e espécies, geralmente possuem propriedades similares, como por exemplo a alfazema e a alfazema de caboclo, alecrim e alecrim do campo

Classificação

Realizar o levantamento de todas as informações sobre o vegetal que será utilizado.

- Família Botânica
- Grupo Botânico
- Local de origem.
- Ecofisiologia da planta

Parte da Planta Utilizada

Para realizar o uso correto da planta é necessário ter o conhecimento em qual parte da planta está localizado o princípio ativo necessário. Para um melhor aproveitamento do princípio ativo nas plantas, é preciso saber o modo correto da colheita conciliado ao período ideal.

Preparos e usos no dia a dia

Para garantir segurança no uso das plantas medicinais é importante realizar a Metodologia correta do preparo, assim como o Modo de uso, dosagens e tempo apropriado do uso.

Etnobotânica

É a ciência interdisciplinar que estuda as interações entre seres humanos e plantas, unindo o uso tradicional de diversas culturas.
Arsenal de uso ancestral, em que, a mesma planta possui diferentes usos de acordo com a região, e este estudo etnobotânico nos permite acessar esse conhecimento.

Guia de Identificação,

Usos e Funções na Agrofloresta



Alecrim

NOME CIENTÍFICO:
Salvia rosmarinus

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Arbusto pequeno,
folhas finas e aromáticas

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia
e mergulhia.

COLHEITA:
8 meses

USOS:
Culinária, interno
e tópico



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás
e temperos, tintura vegetal,
extração de óleo essencial,
hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Digestivo, estimulante da memória,
anti-inflamatório, antioxidante, tônico capilar.

AROMATERAPIA:
Calmante, antidepressivo, animador,
tônico para memória.

FITOENERGÉTICA:
Ajuda na libertação de traumas, medos
e aspectos negativos.
Incentivo a mudanças e conhecer
o novo, viver com alegria.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente,
protege o solo, ajuda no controle natural
de pragas.

CURIOSIDADE:
Considerada a planta da Alegria!

Alfazema

NOME CIENTÍFICO:
Lavandula angustifolia

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Europa

CARACTERÍSTICAS:
Subarbusto 30-60 cm, folhas lisas
verde acinzentada, flores lilás arroxeadas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes e estaquia.

COLHEITA:
8 meses

USOS:
Culinária, interno
e tópico





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Relaxante, calmante, antiespasmódica, analgésica, antidepressiva, sedativa, antisséptica e cicatrizante.

AROMATERAPIA:
Calmante, antidepressivo, descongestionante e antisséptico.

FITOENERGÉTICA:
Respeitar limites, favorece lidar com várias coisas ao mesmo tempo sem gerar estresse, criar visão estratégica da vida

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
nome lavanda vem da palavra em latim lavare, que significa "lavar". Na Roma Antiga, as pessoas usavam as flores da planta para perfumar a água do banho, lavar roupas e limpar ambientes

Amora

NOME CIENTÍFICO:
Morus nigra

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Moraceae

ORIGEM:
Ásia

CARACTERÍSTICAS:
Árvore frutífera de porte médio

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Estaquia, mergulhia, enxerto

COLHEITA:
12 meses

USOS:
Culinário, interno







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e frutos

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal.

FITOTERAPIA:
Fonte de vitamina C, fibras, flavonoides e carotenoides, nutrientes e compostos bioativos com ação antioxidante, adstringente, digestiva, equilíbrio hormonal nas fases da mulher.

AROMATERAPIA:
Ajuda a elevar o humor, reduzir a fadiga leve, purificar o ar e trazer uma sensação de leveza e descontração para o ambiente.

FITOENERGÉTICA:
Vitalidade energética para estímulo do corpopara produzir substâncias naturais do organismo.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, alimenta a fauna, planta resistente, protege o solo gerando biomassa para o sistema.

CURIOSIDADE:
Planta aliada aos processos naturais do corpo feminino, previne o envelhecimento precoce.

Arnica brasileira

NOME CIENTÍFICO:
Solidago chilensis Meyen

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
América do Sul

CARACTERÍSTICAS:
Subarbusto ereto, com folhas finas e flores amarelas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e brotos.

COLHEITA:
4 meses

USOS:
Externo





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Indicada para aliviar dores musculares, hematomas, contusões e inflamações.

AROMATERAPIA:
Suporte físico em dores e lesões quanto pelo efeito aterrador no campo emociona

FITOENERGÉTICA:
Desobstrui os canais energéticos, estimula a imunidade física, a circulação sanguínea e a cicatrização.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta pioneira, resistente, protege o solo.

CURIOSIDADE:
Muitas vezes considerada erva daninha, devido seu crescimento espontâneo nos terrenos e jardins.

Arruda

NOME CIENTÍFICO:
Ruta graveolens

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Rutaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Podem chegar até um metro com folhas ramificadas verdes acinzentadas e flores amarelas.



ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
4 meses

USOS:
Externo





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para defumação e banhos, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
propriedades anti-inflamatórias, vermífugas e analgésicas, que ajuda no tratamento de varizes, verminoses, conjuntivite, dor de dente e dor de cabeça.

AROMATERAPIA:
alívio do estresse, ansiedade e tensão nervosa, promovendo uma sensação de limpeza mental, foco e blindagem contra pressões externas

FITOENERGÉTICA:
Limpeza energética, força para superar os desejos não realizados, elimina sentimentos de frustração e fracasso.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Conhecida como Termômetro energético, segundo o folclore a planta murcha após absorver energia negativa.

Babosa

NOME CIENTÍFICO:
Aloe vera

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asphodelaceae

ORIGEM:
Norte da África e Península Arábica

CARACTERÍSTICAS:
Planta suculenta, com caule curto e folhar carnudas dispostas em roseta.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, brotos

COLHEITA:
1 ano

USOS:
Interno e externo







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Mucilagem

FITOTERAPIA:
Propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias e hidratantes. O seu gel transparente ajuda a tratar queimaduras leves, feridas na pele e hidrata o cabelo

AROMATERAPIA:
não possui um óleo essencial próprio na aromaterapia tradicional, porém, o gel puro de babosa serve como excelente base carreadora para diluir óleos essenciais em cuidados integrativos de pele e cabelos.

FITOENERGÉTICA:
Ativação energética para regeneração de qualquer tipo de célula, reduz o câncer de pele e regenera a mente.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, acumuladora de água no sistema, protege o solo.

CURIOSIDADE:
O gelo da mucilagem da babosa é um excelente aliado para o tratamento pós sol.

Calêndula

NOME CIENTÍFICO:
Calendula officinalis

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asteraceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea, chega até 60 cm, com folhas ramificadas e flores variadas de amarelo claro a tons laranja.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Emergente

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
3 meses

USOS:
Culinária, interno, tópico.





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta , tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos, oleolitos.

FITOTERAPIA:
é conhecida como a "planta do bebê" e indicada no tratamento de assaduras, feridas e queimaduras. Possui propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes, antissépticas e calmantes.

AROMATERAPIA:
O óleo vegetal da calêndula é muito utilizado para a regeneração e cicatrização da pele, sendo também um ótimo carregador para diluição de óleos essencias.

FITOENERGÉTICA:
Ajuda criar responsabilidades com o ciclo da vida, encontrar sua missão, e gerar gratidão pelo que se tem.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo gerando biomassa.

CURIOSIDADE:
Planta solar com fator de proteção UV entre 8 e 16.

Camomila

NOME CIENTÍFICO:
Matricaria recutita

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asteraceae

ORIGEM:
Europa e Norte da África

CARACTERÍSTICAS:
Planta anual, chega até 80 cm, caule ereto, folhas ramificadas finas, flores amarelas com sépalas brancas.



ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Emergente

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
4 meses

USOS:
Culinária, interno, tópico.





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás , tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, oleolitos.

FITOTERAPIA:
Segura para crianças e gestantes, possui ação calmante, digestiva e antialérgica. Alivia cólicas, insônia, ansiedade, feridas e alergias de pele.

AROMATERAPIA:
Calmante, auxilia na digestão, dores em geral e na dentição, equilibrador da mente e do sistema reprodutor, cuidados com o corpo e com a pele, indicado para peles sensíveis.

FITOENERGÉTICA:
Ajuda eliminar sentimentos negativos, renovando para ter esperança, pedoar e ter otimismo nas ações da vida.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
O óleo essencial extraído das flores da camomila é azul, devida a presença de um componente chamado azuleno.

Capim cidreira

NOME CIENTÍFICO:
Cymbopogon citratus

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Poaceae

ORIGEM:
Ásia

CARACTERÍSTICAS:
Capim de folhas longas, com bainha na base, crescimento em touceiras e muito aromático.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Divisão de touceira

COLHEITA:
5 meses

USOS:
Culinário, interno.





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Calmante, indicado no tratamento de cólicas intestinais e uterinas, sedativo do Sistema Nervoso, redutor de níveis de colesterol e ácido úrico no sangue.

AROMATERAPIA:
Antidepressivo, controla ansiedade, nervosismo e tensão.

FITOENERGÉTICA:
Auxilia no sono, limpeza de estados obsessivos, gera harmonia e equilíbrio. Traz o equilíbrio mental e emocional.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Ajudar estruturar o solo e segurar barrancos, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
O citral presente na planta imita feromônios das abelhas, atraindo-as por curiosidade, mas sem oferecer alimento.

Carqueja

NOME CIENTÍFICO:
Baccharis trimera

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asteraceae

ORIGEM:
América do Sul

CARACTERÍSTICAS:
Não possui folhas tradicionais e realiza a fotossíntesepor meio de hastes modificadas com abas verdes.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Interno.







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Haste foliar

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Planta medicinal digestiva, anti-inflamatória e antioxidante que estimula o sistema imunológico, além de auxiliar no emagrecimento e no tratamento de problemas hepáticos.

AROMATERAPIA:
Estimulante das funções digestivas e benéficas ao fígado, fungicida, repelente.

FITOENERGÉTICA:
Atua no campo vibracional promovendo a limpeza de energias densas, o corte de laços com mágoas profundas e a purificação do plexo solar, ajudando a dissolver o rancor, a rigidez emocional e a culpa acumulada no dia a dia.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo.

CURIOSIDADE:
Planta não pode ser consumida quando está com flores.

Cavalinha

NOME CIENTÍFICO:
Equisetum hyemale

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Hemisfério Norte

CARACTERÍSTICAS:
Caule verde, oco e articulados, divididos em nós e entrenós, com textura áspera devido a depósitos de sílica.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Retiradas dos brotos, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Interno.





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Caule ou talo.

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás, tintura vegetal.

AROMATERAPIA:

FITOENERGÉTICA:
Atua como um poderoso padrão vibracional voltado para a limpeza profunda de sentimentos densos, ajudando a eliminar remorsos e ressentimentos antigos.
Ela também protege contra inveja e ciúme, promovendo leveza e clareza mental.

FITOTERAPIA:
Com ação anti-inflamatória, diurética, desintoxicante e cicatrizante, auxilia na redução de líquidos, no fortalecimento de unhas e cabelos e no controle de hemorragias.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Considerada um fóssil vivo, ela existe há mais de 300 milhões de anos.

Citronela

NOME CIENTÍFICO:
Cymbopogon winterianus

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Apoaceae

ORIGEM:
Ásia

CARACTERÍSTICAS:
Folhas Longas, estreitas e de coloração verde intensa, cresce em forma de touceiras densas e vigorosas

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Divisão de touceira

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Externo.







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas.

BENEFICIAMENTO:
Tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Combate a proliferação de bactérias e fungos, sendo um excelente antisséptico para superfícies e pele repelente natural contra insetos.

AROMATERAPIA:
O aroma cítrico atua no sistema nervoso promovendo relaxamento, redução do estresse e melhora do humor.

FITOENERGÉTICA:
Limpeza e Transmutação, desfragmenta miasmas energéticos acumulados nos cantos dos ambientes e na aura, clareza mental promovendo o discernimento e reduzindo o excesso de pensamentos que geram ansiedade.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Ajuda estruturar o solo, planta resistente, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Planta famosa por afastar insetos.

Curcuma

NOME CIENTÍFICO:
Curcuma longa

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Zingiberaceae

ORIGEM:
Ásia

CARACTERÍSTICAS:
Folhas longas, chegam até 1,5m, seus rizomas laterais possui coloração laranja amarelado e formato de dedos.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Plantio do rizoma.

COLHEITA:
1 ano

USOS:
Culinária, interno







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Rizoma

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Possui ação anti-inflamatória e antioxidante, sendo utilizada como aliada no tratamento de processos inflamatórios e digestivos.

AROMATERAPIA:
Promove o enraizamento, combate o cansaço mental e estimula o foco, é usado diluído em massagens para aliviar dores musculares e articulares devido às suas propriedades anti-inflamatórias

FITOENERGÉTICA:
Fortalece a ética e bons costumes, agilidade para tomada de decisões e ter senso de direção.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo e gera biomassa.

CURIOSIDADE:
Seu rizoma fornece um pigmento amarelo intenso chamado curcumina, muito usado na culinária indiana e como corante natural.

Erva baleeira

NOME CIENTÍFICO:
Cordia verbenaceae

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Boraginaceae

ORIGEM:
América do Sul

CARACTERÍSTICAS:
Arbusto ereto, podendo chegar até 3m, folhas grossas muito aromáticas, flores brancas, e frutos vermelhos.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
10 meses

USOS:
Culinário, interno, tópico.



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Ação anti-inflamatória e analgésica. Indicada para o tratamento de tendinites, dores musculares, lombalgia, dores nas costas e quadros inflamatórios dolorosos associados a traumas nos membros, torções e contusões.

AROMATERAPIA:
Herbal, fresco e balsâmico, com um fundo rústico e amadeirado, muito valorizado por sua forte ação anti-inflamatória, analgésica e relaxante muscular

FITOENERGÉTICA:
Atua principalmente no reequilíbrio emocional e espiritual, ajuda a harmonizar e encontrar o ponto exato de equilíbrio entre a razão e a emoção, favorece a expressão genuína do amor, da compaixão e do perdão.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, preprara o solo através do desenvolvimento das raízes, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Planta brasileira, conhecida como "Sazón natural", pode ser utilizada como tempero ou chá.

Erva cidreira

NOME CIENTÍFICO:
Lippia alba

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Verbenaceae

ORIGEM:
América do Sul

CARACTERÍSTICAS:
Arbusto ramificado com até 1,5m, folhas grossas muito aromáticas e flores lilás.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Possui propriedades antimicrobianas, antifúngicas, analgésicas, sedativas e relaxantes. Indicada para problemas gastrointestinais e respiratórios, é consumida principalmente em forma de chá.

AROMATERAPIA:
Forte poder calmante, aroma cítrico adocicado e ação equilibradora sobre as emoções, ajuda a reduzir a ansiedade, o estresse e a inquietação, auxilia no combate à insônia e agitação noturna.

FITOENERGÉTICA:
Atua diretamente no campo emocional e vibracional, ajudando a dissolver bloqueios, acalmar a mente acelerada e trazer paz interior.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo.

CURIOSIDADE:
Planta brasileira, super fácil de plantar, um pedaço de galho na terra úmida, ou na água, cria uma muda nova muito rápido

Espinheira santa



NOME CIENTÍFICO:
Maytenus ilicifolia

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Celastraceae

ORIGEM:

CARACTERÍSTICAS:
Arvoreta, chegando até 5 metros, folhas verde escuro, com a margem denteada e espinhosa.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
1 ano

USOS:
Interno





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás, tintura vegetal.

AROMATERAPIA:

FITOENERGÉTICA:
Ajuda a filtras as emoções, conecta sua famosa força física de proteção gástrica ao campo sutil e emocional, ajudando a dissolver amarguras, culpas profundas, situações difíceis da vida não digeridas.

FITOTERAPIA:
Com propriedades antioxidantes, cicatrizantes e protetoras gástricas, auxilia no tratamento de úlceras gástricas, azia, gastrite, acne e eczemas. Pode ser consumida na forma de chá.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
É um arbusto nativo do Sul do Brasil famoso por proteger o estômago.

Gengibre

NOME CIENTÍFICO:
Zingiber officinale

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Zingiberaceae

ORIGEM:
Ásia

CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea perene que mede até 1,5 m, com caule subterrâneo do tipo rizoma, folhas organizadas em duas fileiras opostas e flores amarelo- esverdeadas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Plantio do rizoma.

COLHEITA:
1 ano

USOS:
Culinário, interno.



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Rizoma

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Auxilia na digestão, alivia náuseas, enjoos, sintomas de resfriados e inflamações na garganta. É muito utilizado na culinária como tempero, em chás e em sucos naturais.

AROMATERAPIA:
Ele combate o cansaço mental, alivia dores musculares, melhora a circulação sanguínea e reduz enjoos, fortalece a autoconfiança e a energia vital.

FITOENERGÉTICA:
Atua como catalisador da energia vital, trazendo ânimo e coragem, reduzindo a apatia e favorecendo simpatia, afeto e maior flexibilidade emocional.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, prepraro do solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
O gengibre age no estômago e no cérebro para diminuir náuseas, sendo muito útil em viagens, na gravidez ou em tratamentos médicos.

Guaco

NOME CIENTÍFICO:
Mikania glomerata

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asteraceae

ORIGEM:
América do Sul

CARACTERÍSTICAS:
Trepadeira média, com folhas grossas verde escuro e flores amarelo creme

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
10 meses

USOS:
Interno







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás, tintura vegetal.

FITOTERAPIA:
Tradicionalmente usada para aliviar tosse, bronquite e crises respiratórias. A cumarina, seu principal composto ativo, contribui para suas propriedades medicinais.

AROMATERAPIA:
O aroma fresco ajuda a purificar o ar e traz sensação de alívio no ambiente, ajuda a abrir as vias aéreas e soltar o catarro, ótimo para tosse, gripes e resfriados.

FITOENERGÉTICA:
Atua na limpeza de nós energéticos e densidades emocionais, ajudando a respirar melhor no plano sutil da conciência, possibilita colocar em prática a sabedoria interior.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Trepadeira nativa do Brasil, atrai muitos polinizadores, sendo a base alimentar de muitos insetos na floresta, muito utilizada no preparo de xaropes caseiros.

Hortelã de cozinha

NOME CIENTÍFICO:
Mentha sp.

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea cresce rente ao chão, se espalhando pelo solo, com folhas finas, com a margem serrilhada e muito aromática, suas flores são brancas ou lilás.







ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
4 meses

USOS:
Culinário, interno

PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Auxilia a digestão e alivia cólicas, dores de cabeça, gases, desconfortos gastrointestinais, resfriados e tosses. Apresenta ação digestiva, carminativa, antiespasmódica, expectorante e descongestionante.

AROMATERAPIA:
Tônico mental estimulante, alivia dores de cabeça, reduz o cansaço, melhora o foco e descongestiona as vias respiratórias. Rico em mentol, proporciona frescor e é usado em medicamentos e cosméticos.

FITOENERGÉTICA:
Abertura de caminhos na vida, ajuda aliviar o excesso de tensão mental e cansaço acumulado, mudar o pensamento e gerar vitalidade energética.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
A lenda diz que a planta veio de Minthe, ninfa do submundo transformada em erva aromática. Romanas mastigavam hortelã com mel para disfarçar o cheiro de vinho, proibido às mulheres na época.

Lavanda brasileira

NOME CIENTÍFICO:
Lavandula dentata

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Subarbusto, medindo até 1m, folhas erdeacinzentadas, com as margens denteadas e flores lilás e roxas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
10 meses

USOS:
Externo



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Planta com propriedades hidratantes, com alto poder de regeneração celular, cicatrizante, calmante, antisséptica, anti-inflamatória e expectorante.

AROMATERAPIA:
Aroma Herbal, fresco e intensamente canforado, ajuda a combater o desânimo, a letargia e a falta de foco, estimulando a clareza mental, auxilia no alívio de desconfortos respiratórios (como congestão nasal, rinite e sinusite).

FITOENERGÉTICA:
Proporciona limpeza de pensamento, ajuda a afastar a confusão mental, o excesso de preocupações e o esgotamento psíquico gerado pelo ritmo acelerado. Favorece a concentração para estudos e prática para tomada de decisões.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Planta repelente e ótima para compor arranjos florais.

Manjericão

NOME CIENTÍFICO:
Ocimum basilicum

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Ásia e África

CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea, chega até 1m, caule ramificado, folhas finas verde claro a roxo, dependendo da espécie e flores brancas, muito atrativa para abelhas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Possui ação antiespasmódica, digestiva, diurética, sedativa e antioxidante. Auxilia em gripes, resfriados, bronquite, ansiedade, enxaqueca e no controle da pressão alta e do diabetes.

AROMATERAPIA:
Possui um aroma herbal, fresco e levemente adocicado. Ele atua como um tônico mental revigorante, ajudando a melhorar o foco, reduzir a fadiga mental, aliviar o estresse e limpar as vias respiratórias

FITOENERGÉTICA:
De alto poder vibracional, está ligada ao amor, à purificação, à empatia e à proteção espiritual. Ajuda a limpar energias negativas, reduzir o medo e trazer harmonia ao ambiente.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente de crescimento rápido, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Os gregos antigos chamavam a planta de “erva real” por seu aroma e valor medicinal. Sagrada na Índia, é também ingrediente principal do famoso pesto italiano.

Maracujá

NOME CIENTÍFICO:
Passiflora edulis

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Passifloraceae

ORIGEM:
América do Sul

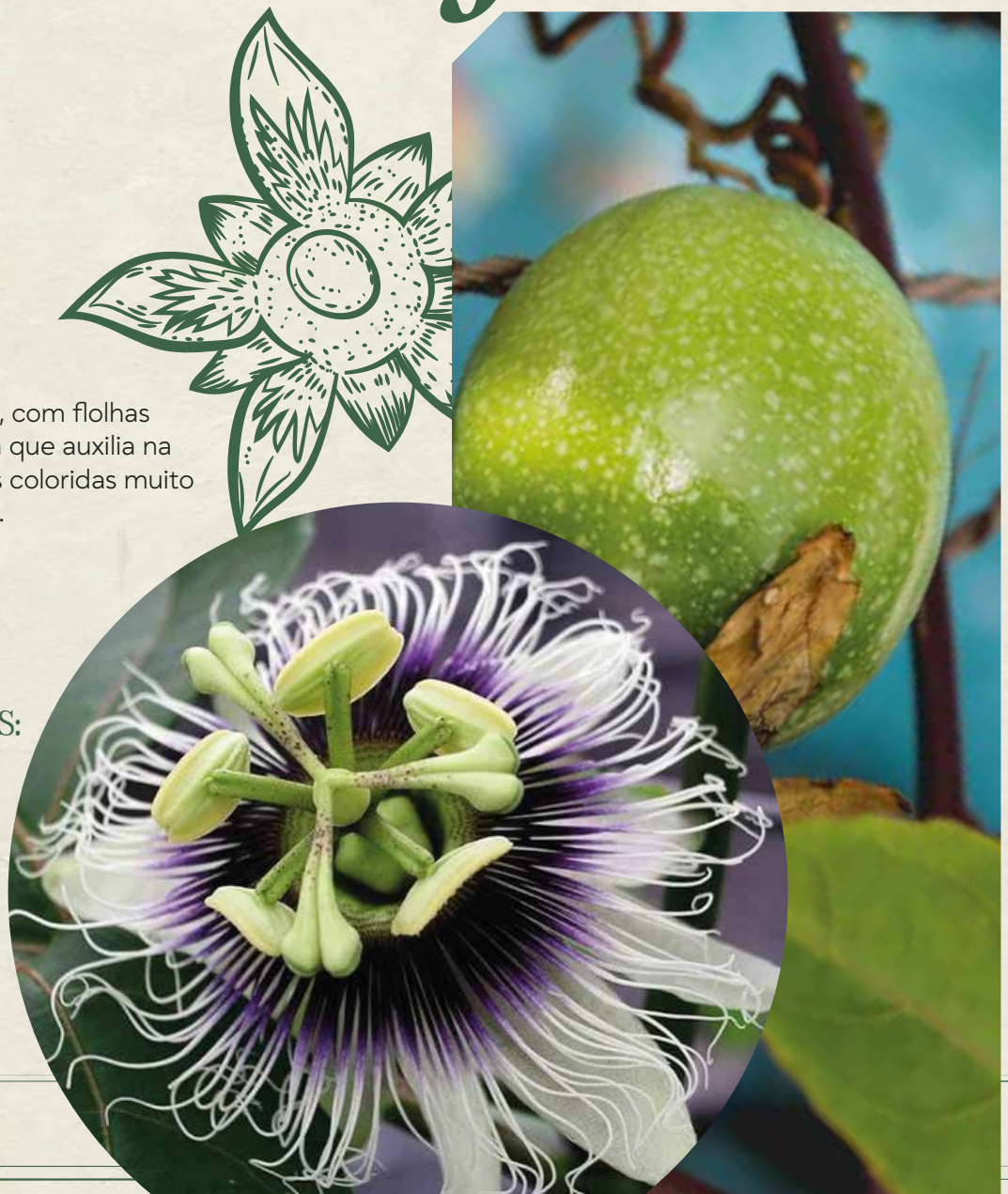
CARACTERÍSTICAS:
Trepadeira nativa do Brasil, com flolhas grossas, estrutura de mola que auxilia na fixação da plantas, e flores coloridas muito atrativa para polinizadores.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
1 ano

USOS:
Culinário, interno.



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás, tintura vegetal, extração de óleo vegetal.

FITOTERAPIA:
Efeito calmante e relaxante, redutores dos sintomas de estresse e ansiedade. As folhas são usadas como chá, e atuam diretamente no sistema nervoso central, conferindo ao organismo a sensação de calma e relaxamento

AROMATERAPIA:
Extraído das sementes, o óleo vegetal é rico em ômega 6, tem toque leve e é excelente para diluir óleos essenciais em massagens, além de oferecer efeito calmante e refrescante.

FITOENERGÉTICA:
Atua no equilíbrio emocional, estimulando paciência e aceitação. Ajuda a acalmar mentes aceleradas, reduzindo ansiedade, agitação mental e estresse do dia a dia.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, gera biomassa para o sistema.

CURIOSIDADE:
Alimento na cuia, os povos indígenas chamavam assim porque, ao cortar a fruta ao meio, a casca serve como um pequeno prato natural.

Melissa

NOME CIENTÍFICO:
Melissa officinalis

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea, com até 80 cm de altura, folhas finas ovaladas, com a margem serrilhada, muito aromáticas

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
4 meses

USOS:
Culinário, interno.







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Auxilia na redução de desconfortos abdominais leves como problemas gástricos e cólicas, alivia dores de cabeça, combate sintomas gripais e atua como relaxante muscular. É consumida principalmente na forma de chá.

AROMATERAPIA:
Reduz o nervosismo e a agitação mental, ajuda a relaxar os músculos e o sistema nervoso, promovea tranquilidade no ambiente quando usada em difusores, auxilia em casos de insônia e como calmante natural.

FITOENERGÉTICA:
Atua no campo sutil e emocional com foco profundo nos relacionamentos, ajudando a limpar traumas e resgatar a doçura e a honestidade sentimental.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Antigamente a "Água de Melissa", o hidrolato, era muito utilizado para melhorar a qualidade do sono.

Menta feminina, calaminta

NOME CIENTÍFICO:
Clinopodium nepeta

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Possui caules quadrangulares pilosos, folhas opostas ovaladas com margens denteadas, e pequenas flores bilabiadas rosas ou lilases agrupadas.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno.





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Planta comestível rica em fibras, cálcio, ferro, potássio e outros minerais. Apresenta alta capacidade antioxidante e ação emoliente, auxiliando no alívio da tosse, da irritação na faringe e de quadros de indigestão.

AROMATERAPIA:
Estimulante mental, antiespasmódico, auxilia na abertura das vias aéreas, diminui a sensação de fadiga mental, a volatilidade de seus compostos afasta insetos de forma natural.

FITOENERGÉTICA:
Favorece o equilíbrio mental, a clareza e o alívio das tensões ligadas à ansiedade. Seu aroma mentolado ajuda a dissipar energias estagnadas e trazer leveza.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Conhecida também como erva-das-azeitonas, pois, em Portugal, suas folhas são tradicionalmente usadas para aromatizar e conservar azeitonas

Mil em rama

NOME CIENTÍFICO:
Achileia Milifolium

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Asteraceae

ORIGEM:
Europa e Ásia

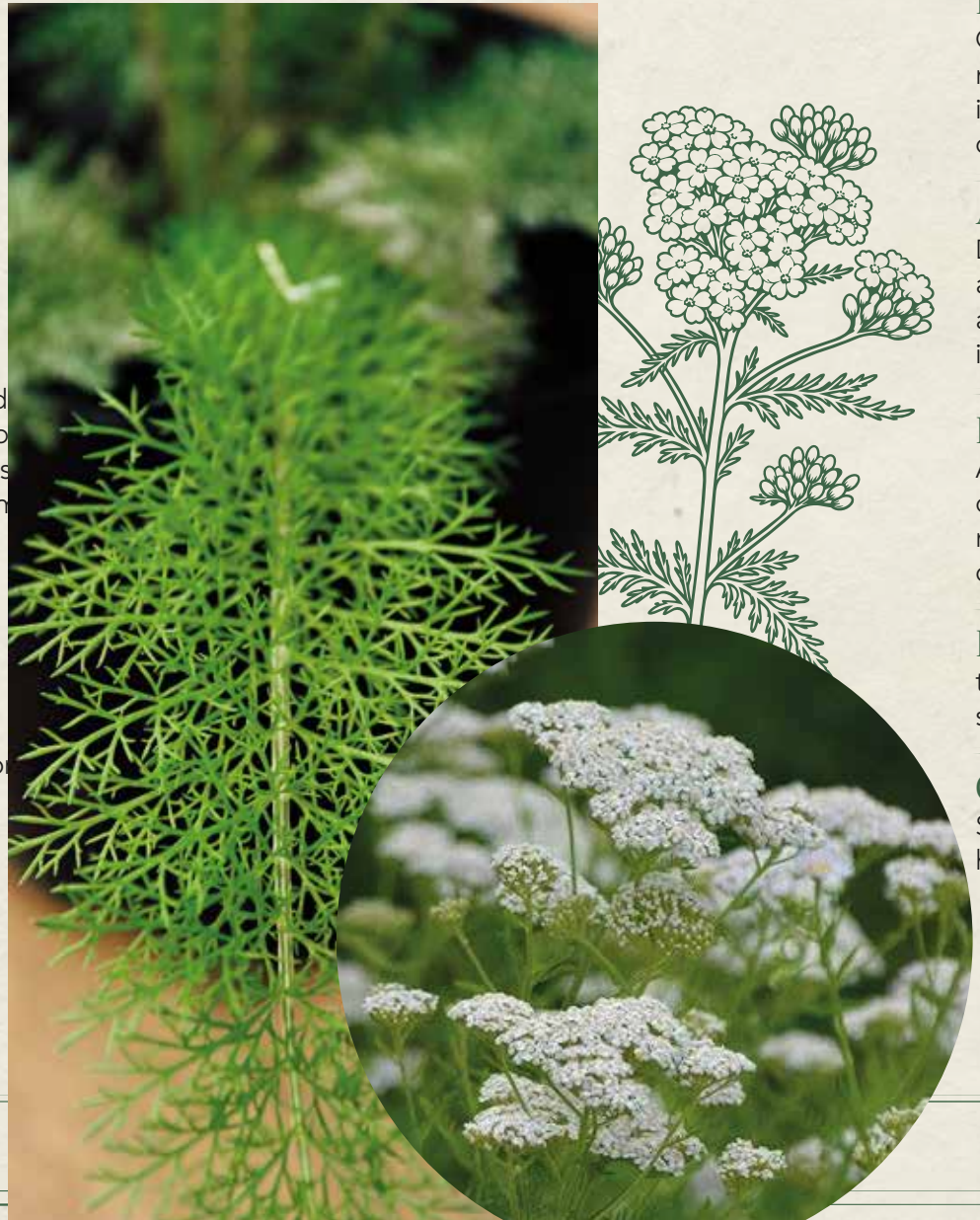
CARACTERÍSTICAS:
Planta herbácea com caules erguid
muito divididas em segmentos fino
aspecto de "mil folhas", e pequenas
em inflorescências brancas ou crem

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e retirada de br

COLHEITA:
10 meses

USOS:
Interno



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e flores

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Cultivada por seu princípio ativo antitérmico, reduz a febre, auxilia na digestão e combate inflamações, cólicas e dores musculares ou de cabeça

AROMATERAPIA:
De coloração azul intensa, seu óleo essencial possui ações anti-inflamatórias, calmantes e cicatrizantes, auxiliando em cólicas menstruais, ansiedade e irritações da pele.

FITOENERGÉTICA:
Agente de organização emocional, resiliência e cicatrização de traumas profundos. Ajuda a reorganizar o campo energético em momentos de caos e desconexão interna.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
trai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Seu nome científico homenageia Aquiles, herói grego que a usava para curar suas feridas.

Mirra, Incenso

NOME CIENTÍFICO:
Tetradenia riparia

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
África

CARACTERÍSTICAS:
Arbusto ramificado que mede até 3
de altura, folhas suculentas, cordad
(formato de coração), verde-claras,
com margens crenadas ou dentead
dispostas em inflorescências termin



ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Alto

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
10 meses

USOS:
Interno e externo.

PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Possui ação antisséptica, anti-inflamatória e calmante. O chá das folhas auxilia em gripes, tosse e infecções respiratórias, enquanto banhos e inalações aliviam dores musculares, congestão e estresse.

AROMATERAPIA:
Seu óleo essencial e aroma trazem calma, aliviam o estresse, ajudam a relaxar os músculos e servem como repelente natural de insetos

FITOENERGÉTICA:
Limpeza espiritual, proteção dos ambientes e alívio mental, atuando no equilíbrio das emoções e no corte de energias densas ou estagnadas.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Ela não é a verdadeira mirra bíblica (Commiphora myrrha), mas ganhou esse nome popular por causa do cheiro forte e agradável que suas folhas liberam quando são esfregadas.

Orégano

NOME CIENTÍFICO:
Origanum vulgare

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Erva perene de 30 a 90 cm, com folhas pequenas e ovais, ricas em óleo essencial. Flores pequenas e tubulares, do branco ao rosa ou lilás.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Baixo

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia e mergulhia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno.







PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato, incensos.

FITOTERAPIA:
Possui ação antimicrobiana e expectorante, auxiliando em tosses, gripes, bronquite e congestão. Também favorece a digestão e alivia cólicas.

AROMATERAPIA:
Estimulante físico e mental de aroma intenso e picante. Atua contra a fadiga, ajuda a purificar ambientes e fortalece a imunidade.

FITOENERGÉTICA:
Erva do pertencimento e da estabilidade. Ajuda a criar raízes, fortalece as bases do lar e une alegria ao desejo de construir uma vida sólida e duradoura.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
Seu nome em grego significa "alegria da montanha". Na Grécia antiga, simbolizava a felicidade, e os noivos usavam coroas da planta em casamentos.

Pitanga

NOME CIENTÍFICO:
Eugenia uniflora

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Myrtaceae

ORIGEM:
América do Sul



CARACTERÍSTICAS:
Árvore frutífera, nativa da mata atlântica, chega até 10m, tronco liso, folhas simples, flores brancas e frutos amarelo, laranja, vermelho ou roxo, de acordo com a variedade da espécie.



ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
A partir de 2 anos

USOS:
Culinário, interno.



PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas e frutos

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato,geléias.

FITOTERAPIA:
Rica em vitamina C, fibras e antioxidantes, contribui para a saúde cardiovascular e dos olhos, previne o envelhecimento precoce e auxilia no tratamento da diarreia.

AROMATERAPIA:
De aroma frutado, cítrico e tropical, ajuda a renovar as energias, estimular o bom humor e promover alegria, leveza e vitalidade.

FITOENERGÉTICA:
Catalisador de vitalidade, alegria e elevação emocional. Ajuda a resgatar o entusiasmo, reduzir o cansaço mental e fortalecer a energia contra o desânimo e a apatia.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, gera biomassa para o sistema.

CURIOSIDADE:
A frase "chorar pitanga" nasceu de uma adaptação brasileira para expressar lamentação profunda ou choro intenso associado à tonalidade avermelhada do fruto.

Sálvia

NOME CIENTÍFICO:
Salvia officinalis

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Lamiaceae

ORIGEM:
Mediterrâneo

CARACTERÍSTICAS:
Subarbusto perene que atinge cerca de 30 a 60 cm de altura, folhas simples, com textura rugosa, margens dentadas verde acinzentada, flores reunidas em inflorescências terminais com cores que variam entre azul, violeta, rosa ou branco.







ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes, estaquia.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno

PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Folhas

BENEFICIAMENTO:
secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal, extração de óleo essencial, hidrolato.

FITOTERAPIA:
Possui ação anti-inflamatória, antioxidante, broncodilatadora e digestiva. Auxilia na má digestão, inflamações da garganta, equilíbrio hormonal feminino e fortalecimento respiratório.

AROMATERAPIA:
Promove equilíbrio emocional, regulação hormonal feminina e purificação de ambientes. Seu aroma herbal e floral ajuda a aliviar estresse, ansiedade e sintomas da TPM.

FITOENERGÉTICA:
Promove limpeza espiritual, proteção e clareza mental. Ajuda a dissipar energias densas, organizar ideias, estimular a expressão e renovar o equilíbrio dos ambientes.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas.

CURIOSIDADE:
O nome científico Salvia officinalis vem do latim salveo, que significa “salvação” ou “curar”. Conhecida como “erva da longevidade”, era usada por gregos e romanos em rituais de purificação.

Vinagreira



NOME CIENTÍFICO:
Hibiscus sabdarifa

FAMÍLIA BOTÂNICA:
Malvaceae

ORIGEM:
África

CARACTERÍSTICAS:
Planta arbustiva de até 3 metros, com caule e folhas avermelhados ou arroxeados, flores amareladas ou róseas e cálice carnudo vermelho-intenso, que envolve o fruto.

ESTRATIFICAÇÃO NA AGROFLORESTA:
Estrato Médio

PRODUÇÃO DE MUDAS:
Sementes.

COLHEITA:
6 meses

USOS:
Culinário, interno





PARTE DA PLANTA UTILIZADA:
Cálice e folhas

BENEFICIAMENTO:
Secagem da planta para chás e temperos, tintura vegetal.

FITOTERAPIA:
Limpeza emocional, purificação de energias densas, estímulo à digestão física e sutil, e renovação do ânimo por meio de seu perfil ácido, antioxidante e vibracional

AROMATERAPIA:
Planta medicinal e alimentícia rica em vitamina C e ferro, o chá de seus cálices é usado para ajudar a controlar a pressão alta, melhorar a digestão, agir como diurético leve e fortalecer a imunidade, suas folhas são comestíveis.

FITOENERGÉTICA:
Atrai polinizadores, planta resistente, protege o solo, ajuda no controle natural de pragas, gera biomassa no sistema.

PAPEL NA AGROFLORESTA:
Os cálices servem para fazer sucos, geleias e chás ricos em vitamina C e antioxidantes.

CURIOSIDADE:
Os cálices servem para fazer sucos, geleias e chás ricos em vitamina C e antioxidantes.

PLANTAS MEDICINAIS: DIFERENTES CAMINHOS PARA O CUIDADO

As plantas podem atuar de diferentes formas no cuidado e na relação com o bem-estar. Entre aromas, princípios ativos e saberes tradicionais, conheça três abordagens que utilizam a natureza como ponto de partida: aromaterapia, fitoterapia e fitoenergética.



PASSO A PASSO

BENEFICIAMENTO DA BABOSA PARA MUCILAGEM

1 COLHER A FOLHA



2 DEIXAR EM DESCANSO



3 OBSERVAR O SINAL



4 DESCASCAR



5 EXTRAIR A MUCILAGEM



6 CONGELAR



7 USAR



A babosa (Aloe vera (L.) Burm.f.) é utilizada em práticas de cuidado natural. Para aproveitar sua mucilagem, é importante seguir etapas que ajudam a eliminar a aloína e preservar o gel transparente da folha.
O processo começa com a escolha de folhas adultas e saudáveis, cortadas próximas à base e deixadas em repouso para o escoamento da substância amarelada. Depois, a folha é descascada e preparada para a extração da mucilagem.
Após extraída, a mucilagem pode ser porcionada e congelada para facilitar sua conservação e uso.

PASSO A PASSO

1. Colher a folha
Escolha folhas adultas e saudáveis e corte próximo à base com uma faca limpa.

2. Deixar em descanso
Mantenha as folhas inclinadas, em local arejado e sombreado, por 10 a 24 horas, para que a aloína escorra.

3. Observar o corte
A mudança de coloração na região cortada indica o processo de oxidação.

4. Descascar
Retire as laterais espinhosas e a casca verde, mantendo apenas o gel transparente.

5. Extrair a mucilagem
Coloque o gel em um pano de algodão limpo e esprema.

6. Congelar
Distribua a mucilagem em forminhas de gelo e leve ao congelador.

7. Utilizar
Depois de congelada, pode ser usada em diferentes práticas de cuidado. Formas de uso: pele, cabelos, cosméticos naturais e preparações terapêuticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Guia de Identificação de Plantas Medicinais é um convite ao resgate, à valorização e à disseminação dos saberes tradicionais sobre as plantas e suas potencialidades, promovendo o diálogo entre o conhecimento popular e o conhecimento científico. Mais do que reconhecer espécies vegetais, este material busca despertar um olhar sensível e consciente para a biodiversidade, incentivando o cultivo, a preservação e o uso responsável das plantas medicinais.

O conhecimento sobre as plantas é parte fundamental da saúde integrativa, pois fortalece a relação entre ser humano, natureza e comunidade. O cultivo de plantas medicinais em jardins terapêuticos e quintais produtivos contribui para a educação ambiental, a autonomia das famílias, a valorização da biodiversidade e a construção de espaços de cuidado, acolhimento e conexão com a vida.

É importante lembrar que o uso medicinal das plantas exige conhecimento, identificação botânica correta e atenção às formas de utilização, às dosagens, às contraindicações e às possíveis interações com medicamentos. O uso consciente deve caminhar junto com a orientação de profissionais de saúde, respeitando as particularidades de cada pessoa e reconhecendo que natural não significa necessariamente inofensivo.

Que este guia seja uma ferramenta de aprendizado, inspiração e transformação, incentivando cada pessoa a cultivar não apenas plantas, mas também conhecimento, cuidado, respeito e responsabilidade socioambiental. Que os jardins terapêuticos e os quintais produtivos se multipliquem, fortalecendo a saúde, a educação e a reconexão com os ciclos naturais.

Que todas as etapas do cultivo, da semeadura ao manejo e à colheita, sejam realizadas em conexão com a Mãe Terra, com Gaia.
Que a saúde integrativa floresça nos lares, jardins e quintais.

Vera Fróes

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIMENES, Bruno J. Fitoenergética: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis, RS: Luz da Serra Editora, 2021.

LAVABRE, Marcel. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. 2. ed. rev. e ampl. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. [S. l.]: [s. n.], [s. d.].

PARMEGIANI, Eduardo. Livro prático: magia com plantas. São Paulo: Planeta do Brasil, 2025.

FLORESTAS PRODUTIVAS
NA BACIA DO TAMANDUATEÍ

FICHA TÉCNICA

Coordenação Geral:
Viviane Mendonça
Analista de Monitoramento e Relatoria:
Juliana Massimino Feres
Coordenadora Administrativa:
Silmara Cristina de Melo
Assistentes Administrativos:
Rosimeire da Silva Liberato e Saul Gabriel de Lima Moraes
Coordenadores Técnicos:
Nicolas Pinheiro, Miriam Pires e Isaias dos Reis
Serviços de contabilidade:
Katia dos Santos Piauy
Supervisor Técnico Agrícola:
Sandro Nicodemo
Auxiliares de Campo:
Guido Simei Gandarillas, Felipe Campos Pires e Ubiara Ferreira
Técnico em Agrofloresta:
Igor Igorevitch Pushnoff
Coordenadora de Comunicação:
Priscila Prado
Assistentes de Mobilização Social:
Ubimara Da Silva Ding e Cristiane Oliveira Dantas
Revisão
Vera Fróes
Designer Gráfico
Antonio Bueno

FLORESTAS PRODUTIVAS

NA BACIA DO TAMANDUATEÍ

Esta publicação faz parte do **Projeto Florestas Produtivas na Bacia do Tamanduateí**, uma realização do **Instituto Nova Era de Desenvolvimento Socioambiental** com o apoio da Transpetro, Recap, MovLest1, Coletivo Nasa, Prefeitura Municipal de Santo André, Semasa Santo André, Quintal Verde e Viveiro Escola em parceria com a **Petrobras** por meio do **Programa Petrobras Socioambiental.**

Apoio: TRANSPETRO, MovLest1, NASA, Viveiro Escola, Quintal Verde, semasa, Prefeitura de Santo André

Realização: INSTITUTO NOVA ERA

Parceria: PETROBRAS