

PLANTAS QUE TÊM HISTÓRIA: MITUAÇU

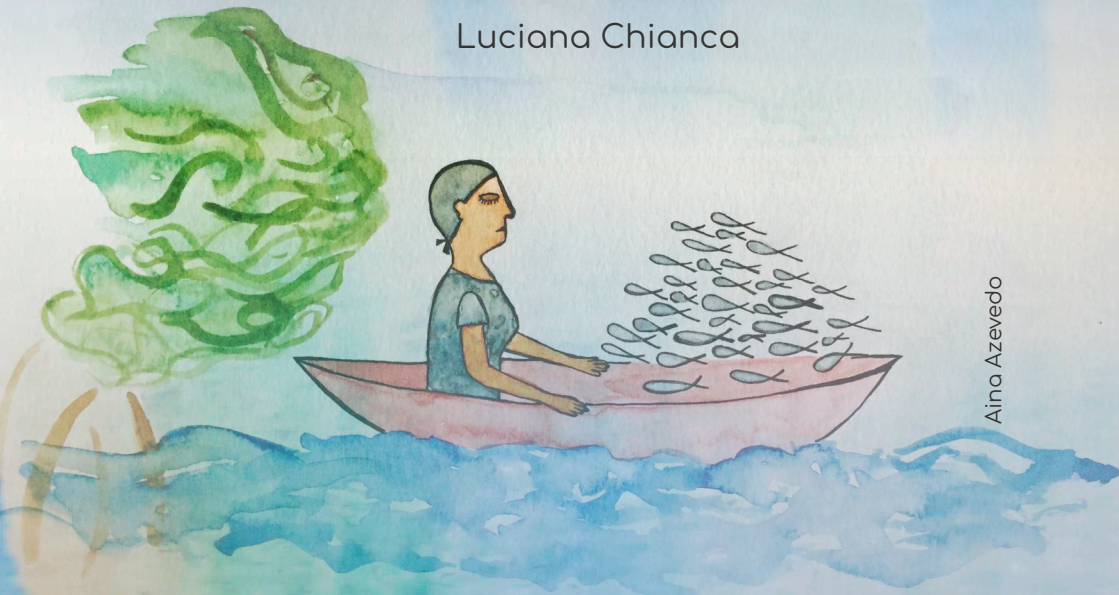
Patrícia dos Santos Pinheiro
Aline Maria Pinto da Paixão
Aina Azevedo
Gabriela Novaes Santos
Thayonara Marina Silva Santos
Ana Julia dos Santos Guimarães
Luciana Chianca



Casa Leiria



Patrícia dos Santos Pinheiro
Aline Maria Pinto da Paixão
Aina Azevedo
Gabriela Novaes Santos
Thayonara Marina Silva Santos
Ana Julia dos Santos Guimarães
Luciana Chianca



Aina Azevedo

PLANTAS QUE TÊM HISTÓRIA: MITUAÇU

Casa Leiria
São Leopoldo/RS
2022

FICHA TÉCNICA

Equipe técnica e pesquisa de conteúdos

Patrícia dos Santos Pinheiro
Aline Maria Pinto da Paixão
Aina Azevedo
Gabriela Novaes Santos
Thayonara Marina Silva Santos
Ana Julia dos Santos Guimarães
Luciana Chianca

Ilustração e Diagramação

Vania Pierozan

Coordenação Histórias de Quilombo:

Patrícia dos Santos Pinheiro e Aina Azevedo

Ficha catalográfica

P713 Plantas que têm história: Mituaçu / Patrícia dos Santos Pinheiro...[et. al.] diagramação e ilustrações de Vania Pierozan – São Leopoldo: Casa Leiria, 2022.
42 p.: il.

ISBN 978-65-89503-81-1
Demais autores: Aline Maria Pinto da Paixão, Aina Azevedo, Gabriela Novaes Santos, Thayonara Marina Silva Santos, Ana Julia dos Santos Guimarães, Luciana Chianca.

1. Sociologia – Grupos sociais – Brasil. 2. Grupos sociais – Comunidades quilombolas – Memória. 3. Grupos sociais – Conhecimentos tradicionais. 4. Comunidades quilombolas – Conhecimentos tradicionais – Plantas medicinais. 5. Comunidades quilombolas – Aprendizagem – Fazeres e saberes quilombolas. I. Pinheiro, Patrícia dos Santos. II. Pierozan, Vania (il.).

CDU 316. 35

Catalogação na Publicação:
Bibliotecária: Carla Inês Costa dos Santos. - CRB 10/973

histórias de quilombo
faxicos do bem

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

UFPB

E.M.E.F. EJA
OVÍDIO T. DE MORAIS

GERMINA
Vania Pierozan Design



Gabriela Novaes Santos

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto da parceria entre a escola Ovídio Tavares de Morais, da comunidade quilombola de Mituaçu (Conde-PB) e os projetos "Histórias de Quilombo" e "Práticas e conhecimentos quilombolas na Paraíba e no Rio Grande do Sul: experimentações de extensão, ensino e pesquisa etnográfica com materiais sensíveis", este último contemplado pelo Edital Universal CNPq 2018. A escola Ovídio abriga o ensino fundamental I e II no turno diurno e o ensino de jovens e adultos (EJA) no noturno.

Sempre com o apoio e a participação ativa da direção e das professoras, desde 2017 compartilhamos oficinas e vivências para o registro de saberes locais, envolvendo os alunos da Escola e também pesquisadoras e estudantes. Nessa jornada, experimentamos variados momentos de interação entre as gerações, quando mais velhos e mais jovens refletiram juntos sobre seu lugar, produzindo desenhos, pinturas, sabonetes e bordados com tintas naturais e outros materiais sensíveis. Buscamos estimular os processos de aprendizagem dos saberes e fazeres quilombolas, valorizando os seus ricos conhecimentos e sua vida cotidiana.

VOCÊ CONHECE MITUAÇU?

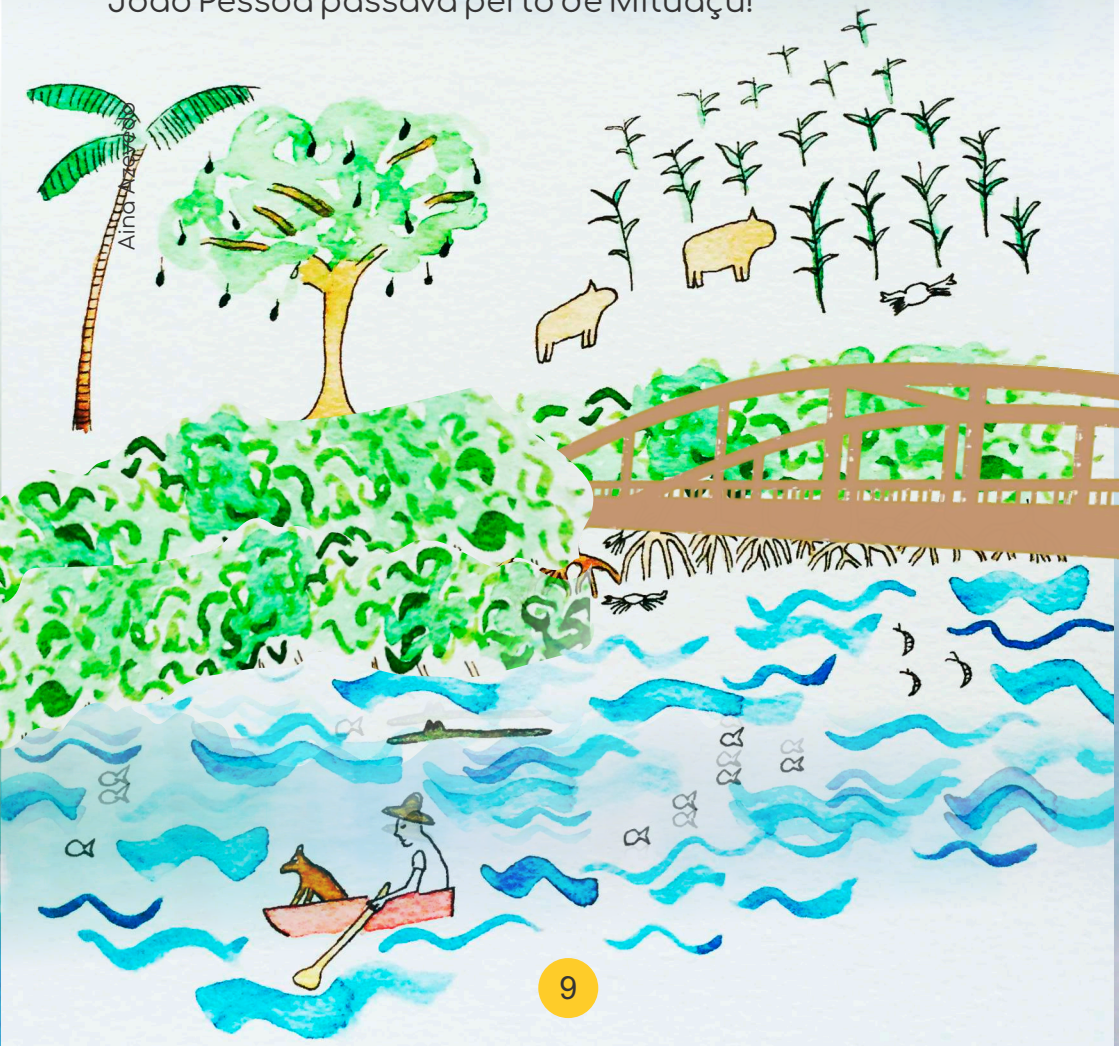
Existem vários relatos sobre a origem de Mituaçu. Um deles fala que os primeiros moradores seriam náufragos de barcos que afundaram na costa sul da Paraíba, ainda no século XVIII. Eles se instalaram perto dos indígenas Tabajara que viviam nesta região fértil próxima ao Rio Gramame, crescendo com a pesca, artesanato e agricultura familiar.

Outra história importante é das três irmãs, Lili, Kaká e Maria Croata. As irmãs negras teriam sido umas das primeiras moradoras dessa terra e ancestrais de grande parte da comunidade. Há relatos de que elas chegaram no Porto de Gramame e suas famílias se espalharam para onde hoje em dia se encontram as três comunidades quilombolas do município do Conde: Ipiranga, Guruji e Mituaçu. Eram descritas como "velhinhas de cabelo bem enrolado" e "com olhos de fogo".

Hoje a comunidade tem mais de 1.000 pessoas. As famílias quilombolas vivem em pequenas propriedades, em intensa relação com o meio ambiente. Além disso, há muitos produtos que circulam no seu território e também nas feiras livres do Conde e de João Pessoa, onde são muito apreciados por seu sabor e qualidade.

Você já escutou alguma história sobre a origem de Mituaçu? Conte ela com suas palavras.
Caso não conheça, pergunte aos seus familiares!

Mituaçu é rodeada pelos rios Gramame e Jacoca. Eles banham, alimentam e protegem a comunidade quilombola. Atualmente, o principal acesso é pela Ponte dos Arcos, construída em 1930 em substituição a uma ponte de madeira que ligava a Sesmaria da Jacoca (atual sede do Conde) e a cidade da Parahyba (atual João Pessoa). A estrada Conde-João Pessoa passava perto de Mituaçu!



Em Mituaçu, temos um espaço bem importante, o mangue. Você sabe quem vive lá? Vamos desenhar?

Essa riqueza de plantas, animais e todos os seres vivos compõe a biodiversidade local, ou seja, a diversidade da vida.

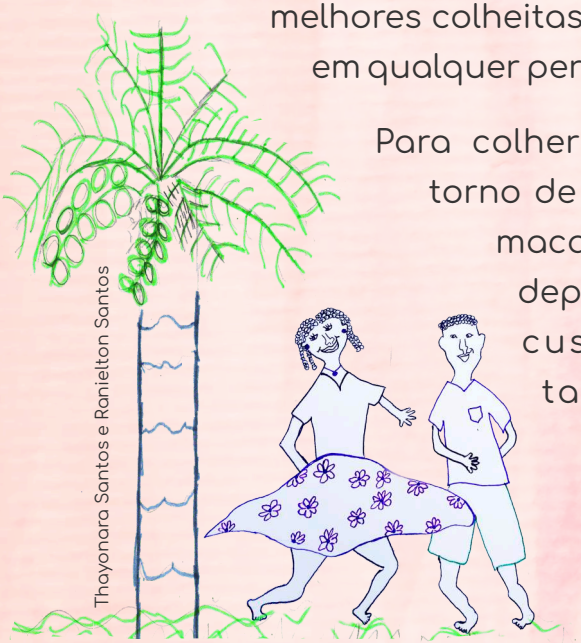


Gabriela Novaes Santos

A **biodiversidade do Brasil** é impressionante: por exemplo, aqui temos 22% das espécies vegetais de todo planeta!

Além de deliciosos sabores, a lida nos roçados, lavouras, quintais e cozinhas revelam saberes valiosos que nos mostram como Mituaçu cultiva sua biodiversidade para viver melhor. Nutrindo e curando o corpo dos mituaçuenses, as plantas integram os conhecimentos e costumes quilombolas de ontem e de hoje.

Em Mituaçu, um dos principais alimentos produzidos, consumidos e comercializados pelos moradores é a macaxeira, que fornece goma, farinha e massa. A partir de "manivas boas" que circulam entre os moradores da comunidade, todos garantem as melhores colheitas. O plantio pode ocorrer em qualquer período do ano.



Thayonara Santos e Ranielton Santos

Para colher é preciso esperar em torno de 8 meses. É assim que a macaxeira pode ser cozida, depois frita, ou vira farinha, cuscuz, bolos, beijus e tapiocas. Também não pode faltar camarão, caranguejo, galinha e peixe! E tem mais: aqui o coco é a fruta e nome de dança também!

Vania Pierozan

Outras delícias de Mituaçu?



Feijão verde, inhame, cará, mangaba, sapoti, manga, jaca, siriguela, fruta pão, jambo, goiaba, limão e as muitas plantas.



Usadas para prevenir, aliviar e curar doenças, algumas plantas são chamadas de "medicinais". O conhecimento sobre elas é desenvolvido e compartilhado entre aqueles que aprendem e repassam essa sabedoria para a saúde e bem estar de todos.



Entre mudas, folhas, flores, cascas e receitas de remédios tradicionais compartilhados, a comunidade de Mituaçu conta suas histórias através de plantas que ajudam a combater doenças, dores, acalmam, alimentam, alegram a vista, oferecem sombra e perfumam o ar.





VOCÊ CONHECE A HISTÓRIA DA CEBOLA DE XÉM-XÉM?

Vocês já ouviram falar da história da briga do teju-açu com a cobra cascavel? Essa é uma história bem antiga, contada e (re)contada pelos moradores de Mituaçu, especialmente por seu Zé Pequeno (*in memoriam*), um importante mestre da cultura popular. Ele dizia que o teju-açu travou uma grande batalha com um de seus pratos favoritos, a cobra cascavel.

Mas como o teju comeria uma cobra tão venenosa? O teju, que era muito esperto, foi à procura da famosa cebola de xém-xém - conhecida por curar picada de cobra em cachorro -, cavou a terra até encontrar a cebola, marcou o local e foi atrás da cobra. Começou então uma grande briga e, toda vez que o teju era picado e envenenado, ele corria até a cebola de xém-xém, dava-lhe uma grande mordida, se curava do veneno e voltava para a briga. Ao final do embate, a cobra acabou morrendo e o teju pode finalmente comê-la.



Beatriz Gusmão e Elayne Felix

... O **teju-açu** travou uma grande batalha com um de seus pratos favoritos, a cobra cascavel.



Aina Azevedo

Chás, lambedores e óleos de plantas medicinais são conhecimentos repassados de geração em geração, atualizados conforme a realidade de cada lugar. Resultado de muita observação das plantas e do nosso corpo, esses tratamentos são chamados de **medicina tradicional.** Na visão tradicional, o corpo é considerado como um conjunto que precisa ser tratado com paciência e sabedoria.



Elvis do Nascimento

A **medicina convencional** se baseia na visão da ciência e os medicamentos que ela utiliza são feitos em pesquisas de laboratórios, nos quais se busca um remédio para cada mal.

Os remédios são resultado de pesquisas muito detalhadas, mas só ajudam se forem recomendados pelo médico.

Não arrisque a sua vida!

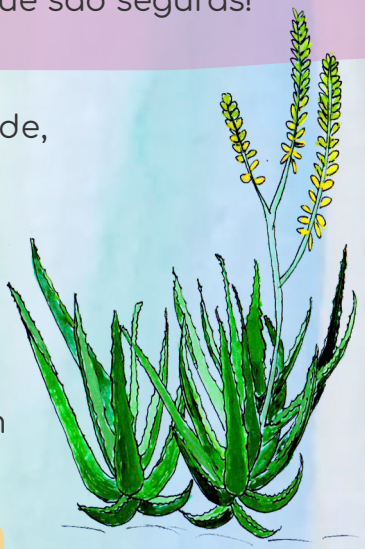
Remédios “de farmácia” muitas vezes têm efeito mais rápido; aliviam as dores, inflamações e inchaços. Porém, nem sempre resolvem o problema que está na origem do desconforto: depois de tomar o remédio, os sintomas podem recomeçar.

As **plantas medicinais** são mais acessíveis e muito confiáveis quando nós as conhecemos. Mas elas não atuam rapidamente e podem ser mais fortes ou fracas, dependendo de como a planta foi tratada: seu solo, o sol, a chuva... Mas elas ajudam a prevenir e aliviar incômodos.

CUIDADO COM AS PLANTAS!

Nem todas nos ajudam e algumas são venenosas. Por isso é tão importante conhecer as plantas do nosso meio. Nunca toque ou experimente as plantas que não conhece nem sabe que são seguras!

Conforme a necessidade, podemos aliar as duas medicinas: tradicional e convencional. É o que tem feito o SUS (Sistema Único de Saúde), incentivando tratamentos fitoterápicos (com base nas plantas).



Patrícia Pinheiro

Algumas plantas medicinais são bastante pesquisadas e divulgadas pela ciência. Outras estão apenas na memória de poucas pessoas. Para que esse conhecimento não se perca, precisamos compartilhar, descobrir e renovar essa riquíssima fonte de saúde e bem estar.

Em Mituaçu, há várias pessoas que desenvolveram conhecimentos sobre as plantas medicinais, que vamos apresentar a seguir, como Dona Beré, Dona Maria Aparecida e Dona Penha, nascidas e criadas na comunidade.

Na sua família ou vizinhança, você conhece alguém que saiba sobre plantas medicinais? Conte mais sobre o que elas fazem com as plantas.



CONHECENDO OS QUINTAIS COM DONA BERÉ

Berenice Pereira da Paixão é Dona Beré. Ela aprendeu pequenininha a pescar peixe e camarão com a sua mãe, para o sustento da família. Durante 20 anos ela participou da Lapinha (contramestra). Ao longo da vida, D. Beré plantou muitas árvores, como mangueiras, coqueiros e bananeiras e acompanhou as várias mudanças da comunidade, mas no seu quintal nunca faltou capim-santo, hortelã-da-folha-grande, mastruz e sabugueiro.

DONA BERE & SUAS PLANTAS



ENTRADA DA CASA

BELADONA.
LOCALIZA-SE DO LADO DE FORA DO MURO DA CASA DE DONA BERE.
"NUNCA SE ACABA", ELA DIZ.
USAR O PEDAÇO DE UMA FOLHA PARA FAZER CHÁ PARA BAIXAR A FEBRE

"ISSO AQUI É MASTRUZ"

SABUGUEIRO: FLOR DE SABUGUEIRO USADA PARA LAMBEDOR.
"EU FAÇO LAMBEDOR. A PESSOA ESTÁ COM A MAIOR GRIPE. SE ACABA."

CAPIM
HORTELÃ GRANDE: "SERVE ATÉ PARA FERIDA" COLOCAR A FOLHA EM CIMA.

QUIABO
GERIMUM

Sítio

"HOJE, EU IA TIRAR ATÉ JACA."

"BANANA QUANDO BOTA É BANANA QUE SE PERDE"

"VAI TER TANTA MANGA, É TANTA DA FULÔ"

"CAJÁ, QUANDO BOTA, BOTA MUITO"

ACEROLA

COCO

"FUI EU QUE PLANTEI"

Aina Azevedo

Rio

O SÍTIO NÃO CHEGA ATÉ O RIO

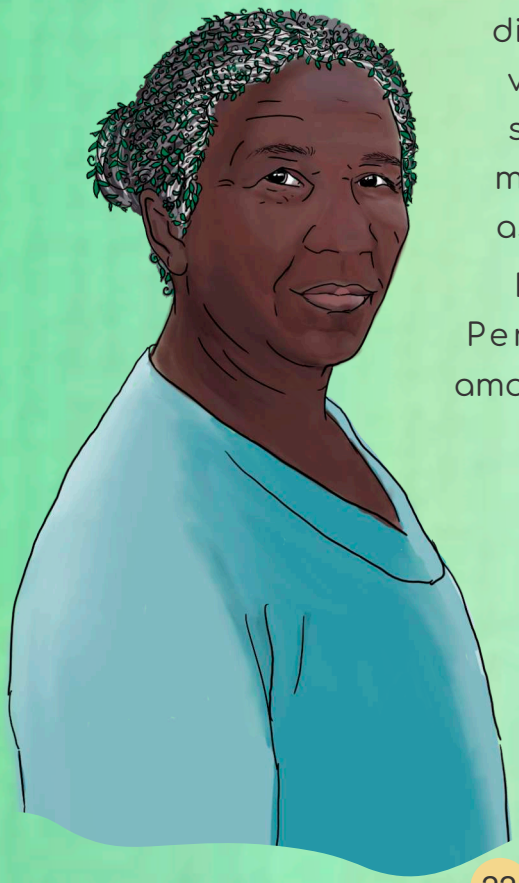
RECEITAS DE MARIA APARECIDA

Dona Maria Aparecida Nascimento de Sousa trabalha na agricultura desde criança, e também foi merendeira da escola da comunidade por 20 anos. Sua vida é recheada de sabedoria compartilhada em receitas, conselhos e amizade, com muitas experiência de medicina tradicional do tempo em que pouco se ia ao médico. Como ela nos lembra, "cada terra tem seu uso e cada casa de farinha tem seu fuso", ou seja, o nome e a forma como as plantas são utilizadas variam de lugar para lugar e com o tempo.



DONA PENHA: OUVIR, OBSERVAR E PERGUNTAR

Maria da Penha Antônia do Nascimento trabalhou na agricultura até a aposentadoria; sua mãe e sua avó lhe ensinaram tudo o que ela sabe sobre as plantas.



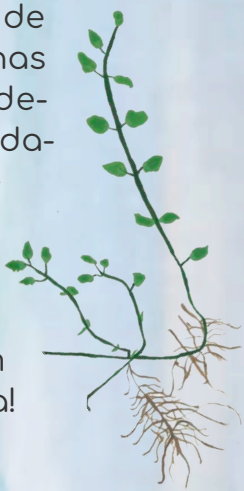
Ela percebe que "hoje em dia, a maioria das pessoas vai ao médico quando sente algum mal estar, mas de primeiro não era assim..."

No quintal da Dona Penha há mangueiras, amoreiras e fruta-pão. Tem boldo, hortelã-miúda, mastruz, capim-cidreira, capim-santo e as plantas que nascem sozinhas (do mato) e são boas para curar doenças, como espinho-de-cigano e quebra-pedra.

Dona Penha, Dona Maria Aparecida e Dona Beré usam muitas plantas medicinais. Vamos conhecer algumas delas?



Para **combater a gripe**, há muitas plantas recomendadas. Na forma de chá, por exemplo, são usadas folhas de colônia, raiz de espinho-de-cigano, saião-branco, hortelã-da-folha-grossa, hortelã-da-folha-miúda e flor-de-sabugueiro.



Dona Penha faz lambedor de colônia e sempre tem flores de sabugueiro de reserva!









Aline Paixão,
Thayonara Santos
e Patrícia Pinheiro

Cada planta serve pra uma coisa: tem uma que é adstringente, outra é emoliente, e por aí vai! Mas o que essas palavras significam? No dicionário, descubra com seus colegas.

FUNÇÃO	SIGNIFICADO
Adstringente	
Antisépticas	
Diuréticas	
Emolientes	
Estimulantes	
Expectorantes ou peitorais	
Febrífugas ou antipiréticas	
Purgativas, laxantes, catárticas, drásticas	
Tônicas	
Vermífugas ou helmínticas	











Aline Paixão, Patrícia Pinheiro e Thayonara Santos

E COMO FAZ PARA USAR ?

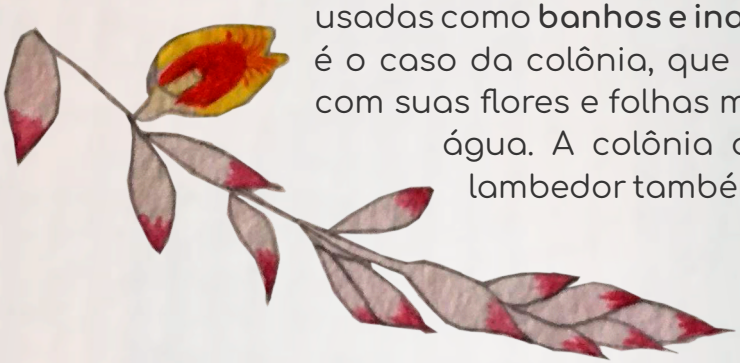
Algumas plantas usadas como chá não podem ser fervidas junto da água, pois "perdem a força". Por isso, o chá de folhas, flores ou frutos, é feito em **infusão**, ou seja "abafando": coloque a planta na xícara e despeje água quente sobre ela. Tampe a mistura por alguns minutos, coe e beba.

A folha de mastruz é um exemplo de planta usada em infusão, tratando dor de barriga e vermes. Depois você pode até dançar forró!

A **decocção** ou cozimento é usado para cascas, caules, frutos secos, raízes e sementes. Nesse caso, as plantas são fervidas por 5 a 10 minutos. Para fins medicinais, o chá deve ser tomado quente.

Podemos usar gotas concentradas das plantas que foram **maceradas**: as partes usadas são amassadas num pilão até extrair um sumo, que depois é misturado em pouca água ou álcool de cereais e descansa ao menos 12 horas. Elas precisam ser protegidas da luz.

Lambedor é uma delícia feita com plantas fervidas junto com açúcar, mel ou mel de engenho!



As plantas também podem ser usadas como **banhos e inalações**, como é o caso da colônia, que trata a gripe com suas flores e folhas misturadas na água. A colônia dá um ótimo lambedor também!

As plantas podem ser usadas frescas ou secas. Para secar, deixe-a num lugar ventilado com pouca luz. Na sequência, guarde num vidrinho seco e escuro.







Aline Paixão, Patrícia Pinheiro,
Thayonara Santos, Aina Azevedo



Café fraco



Café forte



Com cola



Açafrão



Com grãos



Com cola



Manjericão



Com cola

PALETA DE CORES NATURAIS

As plantas também são a base de muitas tintas e podem servir como pigmento! O café, o açafrão e até o manjericão são ótimos não só para manchar, mas também para tingir.

Para os pigmentos em pó, como colorau, açafrão e café, basta misturar com água morna. Para a tinta não ficar muito fraca, coloque menos de um dedo de água no fundo do copo.

A tinta ficará esfarelada, com textura. Se quiser que ela fique lisinha, deixe o pigmento no copo por algumas horas, e retire só a parte de cima da mistura. Se você usar café forte coado, a tinta já vai sair fininha.

Para extrair a cor verde, use o manjericão macerado com pouquíssima água. Depois, você pode coar num pano fino, e a tinta está pronta!

Você está produzindo tintas naturais à base de água, como **aquarelas**. Para ficar mais espessa, acrescente cola branca escolar!

VAMOS PINTAR?

O CORPO HUMANO VEGETAL

Algumas plantas são usadas especialmente para certas doenças. Você quer saber qual planta vai usar, e para que? Vamos ligar cada uma das plantas à parte do corpo que ela ajuda a curar?

hortelã-da-folha-miúda

laranjeira

cabeça

louro

cidreira

garganta

cana-da-índia



estômago

pitangueira

boldo

rins

ventre

aroeira

mastruz

CAÇA PALAVRAS

Maria Aparecida nos contou sobre algumas plantas medicinais que ela conhece. Procure as plantas a seguir no caça palavras:

ARAÇÁ
BOLDO
CANELA DE VELHO
CAPIM ESTRELA
CAPIM SANTO
CEBOLA DE XEM XÉM
CUPIM DO CAJUEIRO
ERVA CIDREIRA
HORTELÃ
JURUBEBA BRANCA
MASTRUZ
SAIÃO

C E B O L A D E X E M X É M I L N A
A H E R V A C I D R E I R A N C A T
P O C C U P I M D O C A J U E I R O
I T G A I W H C E L P N A T T A E Y
M F A O L A O U I T L I D R G B L I
E R D D J U R U B E B A B R A N C A
S A D I N H T O E E A A Y H E Ç I A
T A L C A N E L A D E V E L H O Á O
R Y I H E S L M A S T R U Z H H E A
E E T Ã J S Ã Y T G W A A O H H S R
L N E T O W C A P I M S A N T O N E
A T O E O O I B O L D O M R S H A O

Monte sua própria coleção de plantas!

Esta cartilha contou com várias pesquisas.
Agora é sua vez de pesquisar e colaborar também!

Você sabe o que é uma exsicata?

Apesar do nome estranho, a exsicata não é coisa de outro mundo! É apenas uma amostra de planta guardada com muito cuidado e algumas informações.

1) Colete uma planta ou a parte que te interessa (galho, ramo, flores, folhas...);

2) Registre as informações sobre a planta:

Qual o nome da planta?	
Onde você a encontrou?	
Para o que é utilizada?	
É boa para saúde, como alimento ou decoração?	
Quem te ensinou sobre ela?	

3) Coloque o material coletado sobre uma folha de jornal ou outro papel;

4) Deixe secar com um peso em cima, como um livro ou madeira que seja reto e cubra toda a planta. Assim ela vai ficar inteira e plana.

5) Coloque a planta completamente seca em um papel branco. Para que ela não se desgrude, use um pouco de cola, fita adesiva ou até linha e agulha para costura-la no papel. Seca, ela é mais sensível, então cuidado para não estragar a sua coleta nessa hora!!!

6) Armazene a folha com a exsicata em local seco e protegido, com alguns cravos para conservar por mais tempo.

7) Pesquise mais um pouco: uma planta pode ter muitos nomes populares, mas ela só vai ter um único nome científico, que pode ser identificado em livros de botânica.









Thayonara Santos, Patrícia Pinheiro e Aline Paixão

Compartilhe alguma receita que contenha esta planta como ingrediente.

Em 2018, foram feitas exsicatas na casa de dona Maria Aparecida, que recebeu também Dona Beré e juntas nos ajudaram a montar uma coleção com dezenas de plantas.

Agora é com você! Encontre alguma planta que te chame a atenção, preservando-a em exsicata, e pesquise com amigos, vizinhos e familiares sobre suas características.

Apresente o lugar onde você encontrou a planta com um desenho em que esteja presente a biodiversidade local.

Cruzadinha das Plantas

Algumas dessas plantas podem ser encontradas no quintal da Dona Penha. Leia com atenção e preencha a cruzadinha. Caso precise de ajuda, pergunte para um familiar se sabe qual planta é essa:

Verticais:

1- Ela tem pequenas frutinhas vermelhas e o chá com suas folhas ajuda a combater diarreia e sinusite;
2- Suas folhas são largas e o seu chá é um bom calmante. Ajuda a melhorar a sinusite, a gripe e também é usado como diurético;
4- Seu caroço é usado para dores reumáticas;
5- O seu cheiro é muito bom e também ajuda no tratamento de crises epilépticas;

Horizontais:

3- Ela é ótima como tempero, mas também é boa para curar conjuntivite;

6- É um pequeno arbusto. O seu chá com os brotos das folhas é ótima para parar a diarréia;

7- Com folhas longas, essa planta é usada como calmante e ajuda a melhorar a dor de barriga.

Thayonara Santos e Patrícia Pinheiro

REFERÊNCIAS

CORREA, A.J.C.; LIMA, C.E.; COSTA, M.C.C.D. Alpinia zerumbet (Pers.) B.L. Burtt & R.M. Sm. (Zingiberaceae): levantamento de publicações nas áreas farmacológica e química para o período de 1987 a 2008. Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.12, n.1, p.113-119, 2010.

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das plantas medicinais [recurso eletrônico]: mineiras, nativas e cultivadas – 1. ed. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.

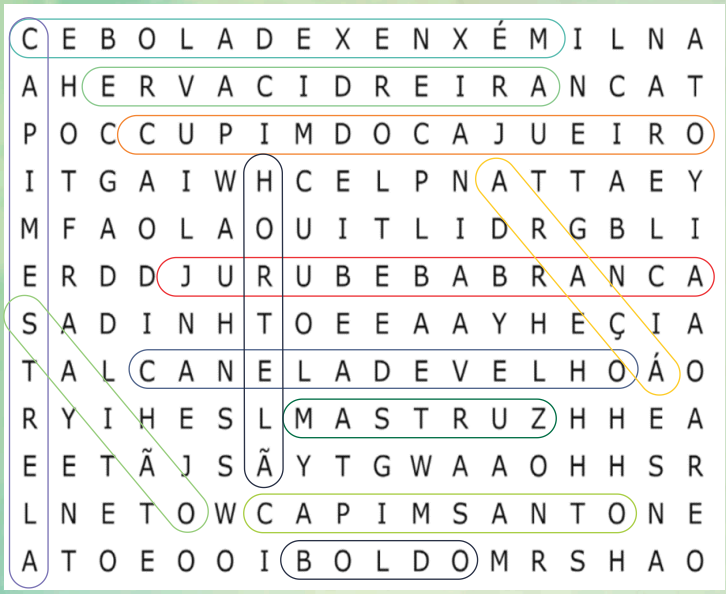
NÓBREGA, Rejane. (org.). **Inventário Cultural de Conde.** Prefeitura de Conde, Funetec, IFPB- Campus Avançado Cabedelo Centro, Conde (PB), 2020.

https://www.conde.pb.gov.br/portal/publicacoes/inventario-cultural

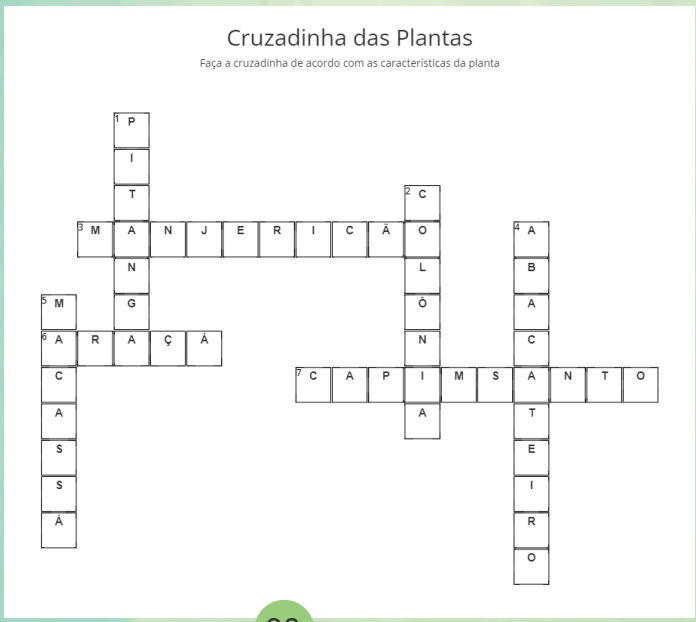
PAIXÃO, Aline Maria Pinto da. **"Aqui todo mundo é parente": dinâmica territorial, organização social e identidade entre os quilombolas de Mituaçu, PB.** (Monografia) Rio Tinto: [s.n.], 2014.

RESPOSTAS

PG 30

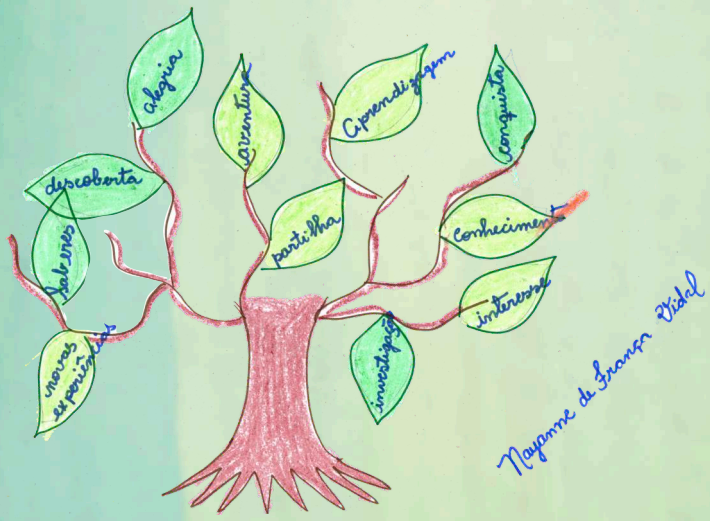


PG 36



PG 39

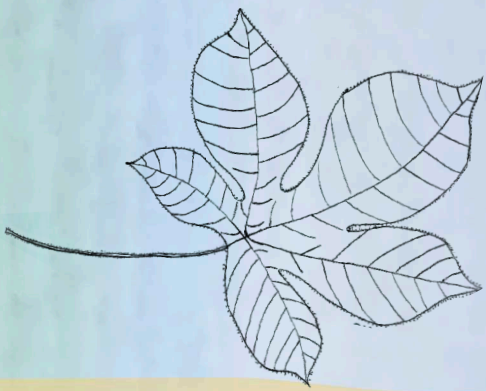
Função	Significado
Adstringente	Desintoxica o organismo
Antisépticas	Desinfecta
Diuréticas	Auxilia o fluxo urinário
Emolientes	Hidratam
Estimulantes	Dão energia
Expectorantes ou peitorais	Auxiliam na expulsão de secreções
Febrífugas ou antipiréticas	Ajudam a cair a febre
Purgativas, laxantes, catárticas, drásticas	Ajudam na eliminação de fezes
Tônicas	Rejuvenescem
Vermífugas ou helmínticas	Ajudam na eliminação de vermes do intestino



Aline Paixão e Patrícia Pinheiro



O lambedor do cupim do cajueiro é um importante aliado no combate à tosse.



“ Dizem que as plantas curam
Quem descobriu tem razão
Para tosse e resfriado
Tome o mel com limão

Hortelã da folha grande
Sabugueiro e acerola
Fazendo um bom lambedor
Você tem logo a melhora”

Cordel de Ivanilda Gusmão

histórias de quilombo
Fuxicos do bem

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

UFPB

E.M.E.F. EJA
OVÍDIO T. DE MORAIS

GERMINA
Vania Pierozan Design

ISBN 978-65-89503-81-1