

Plantas de importância medicinal e cultural para os Quilombos ABC

Herbário do Centro de Biociências e Biotecnologia
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Campos dos Goytacazes
2024

Plantas de importância medicinal e cultural para os Quilombos ABC

Flavia Rosa Santoro
Jhonnatas Gomes Paiva
Luíza Gomes Honorato
Mara Lúcia da Hora
Mayra da Cruz Nascimento
Marcelo Trindade Nascimento

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)
Centro de Biociências e Biotecnologia (CBB)
Laboratório de Ciências Ambientais (LCA)

Ficha Técnica

Essa cartilha é um dos produtos do projeto “Plantas medicinais em comunidades Quilombolas de Campos dos Goytacazes: a importância de espécies exóticas e nativas para populações tradicionais” do Herbário do Centro de Biociências e Biotecnologia da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Plataforma Brasil) sob o número CAAE: 64292922.8.0000.5244 e está cadastrado no SisGen com o número A31B96F. Essa cartilha é resultado do estudo financiado pela FAPERJ - Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro, Processo E-26/206.017/2022 .

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Plantas nativas de importância medicinal e cultural para os Quilombos ABC / Flávia Rosa Santoro...[et al.] ; coordenação Marcelo Trindade Nascimento. -- Campos dos Goytacazes, RJ : Ed. dos Autores, 2024.

Outros autores: Jhonnatas Gomes Paiva, Luíza Gomes Honorato, Mara Lúcia da Hora, Mayra da Cruz Nascimento.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-17436-5

1. Conhecimentos tradicionais 2. Plantas medicinais 3. Plantas nativas 4. Quilombolas - Brasil I. Santoro, Flávia Rosa. II. Paiva, Jhonnatas Gomes. III. Honorato, Luíza Gomes. IV. Hora, Mara Lúcia da. V. Nascimento, Mayra da Cruz. VI. Nascimento, Marcelo Trindade.

24-230776 CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Cura : Medicina natural 615.535

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)
Av. Alberto Lamego, 2000. - Campus UENF - HUENF - P2- Sala 108 - 28013-602.
Campos dos Goytacazes - Rio de Janeiro – Brasil -
Tels. (22) 2739-7141 - mtn@uenf.br
http://www.uenf.br
http://www.uenf.br/Uenf/Pages/CBB/Herbario/
http://biodiversidade.uenf.br

Índice

- Apresentação.....4
- Plantas Medicinais.....5 a 24
- Agradecimentos.....25 e 26

Apresentação

Muitas comunidades tradicionais, como as comunidades quilombolas Aleluia, Batatal e Cambucá, utilizam plantas para a cura e tratamento de doenças. Tais plantas são fundamentais para a identidade e caracterização das comunidades, uma vez que o conhecimento tradicional sobre elas atravessa gerações. Esta cartilha visa ajudar a difundir entre os próprios habitantes dos Quilombos ABC o conhecimento tradicional sobre plantas medicinais, para que principalmente as pessoas mais jovens não percam esse patrimônio cultural. As plantas podem ser encontradas nos quintais ou nas matas próximas ao território quilombola, e algumas delas já são tão raras que correm o risco de desaparecerem da região. Assim, gostaríamos de ressaltar que essas plantas devem ser conservadas, e a extração para uso medicinal deve ser feita sem o comprometimento de seu crescimento e sobrevivência. Da mesma forma, incentivamos fortemente o cultivo dessas espécies, principalmente as arbóreas de crescimento lento, para que essas plantas continuem fazendo parte da vida do povo quilombola por mais algumas gerações.

Observação importante: Nunca use uma planta sem o conhecimento de sua utilidade e a certeza de sua identificação.

Acerola

Origem: Exótica, Cultivada

Nome científico: *Malpighia glabra* L.
Família Botânica: Malpighiaceae





Souza, Paulo; 2009

Características gerais: Arbusto com folhas lisas, flores rosadas e frutos vermelhos com intensa acidez.

Indicação terapêutica: Expectorante

Forma de uso: Xarope com as suas folhas

Fontes das imagens:
https://pxhere.com/pt/photo/610580?utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere
https://www.flickr.com/photos/paulodesouza/3970994442

Aroeira

Origem: Nativa

Nome científico: *Schinus terebinthifolia* Raddi
Família Botânica: Anacardiaceae





Medeiros, João; 2010

Características gerais: Árvore de grande porte. Muito reconhecida pelos seus frutos, a pimenta rosa. A sua casca é grossa e áspera, se desprendendo com facilidade, revelando uma superfície avermelhada no tronco.

Indicação terapêutica: Cicatrizante e expectorante.

Forma de uso: Pode-se amassar as folhas e colocar na ferida ou deixar a casca de molho e usar a água para lavar o ferimento. Suas folhas também são acrescentadas a xaropes expectorantes.

*** A extração da casca da árvore pode comprometer sua sobrevivência. É aconselhável utilizar pedaços de casca já caídos ou fruto de poda. Quando utilizado diretamente do tronco da árvore viva, é aconselhado retirar placas que tenham maior comprimento vertical, evitando fazer um anel em torno do tronco.**

Fonte imagem: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schinus_terebinthifolius_stem.jpg

Assa-peixe

Origem: Nativa

Nome científico: *Vernonia polyanthes* (Sprengel) Vega & Dematteis
Família Botânica: Asteraceae





Características gerais: Arbusto que pode atingir até 3m. Folhas verde escuras, com a parte de baixo mais claras. O caule possui pontuações e estrias.

Indicação terapêutica: utilizada como expectorante, indicada também para pneumonia.

Formas de uso: Xarope de folhas e/ou flores. O xarope da raiz é indicado para pneumonia.

Fonte das imagens: Autores

Boldo

Origem: Exótica, Cultivada

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andr.
Família Botânica: Lamiaceae





Características gerais: Encontrada em muitos quintais. Arbusto de 1 a 3 metros, com folhas cheirosas com muitos pelos. As flores são roxas.

Indicação terapêutica: Tratamento de problemas do fígado e auxiliar na digestão

Formas de uso: Chá de suas folhas.

Fonte das imagens: Autores

Cana de macaco

Origem:
Nativa

Nome científico: *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe
Família Botânica: Costaceae





Ziarneksil, Krzysztof; 2016

Características gerais: Erva com folhas grandes dispostas em espiral. As flores saem de folhas modificadas de cor vermelha a rosa.

Indicação terapêutica: problemas renais, como infecção urinária e outros.

Forma de uso: Chá das folhas ou do talo.

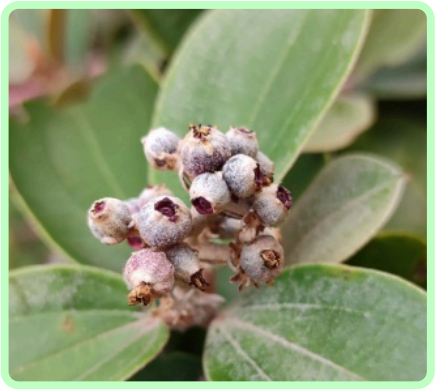
Fonte das imagens: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Costus_spiralis_kz1.jpg

Canela de Velho

Origem: Nativa

Nome científico: *Miconia albicans* (Sw.) Steud.
Família Botânica: Melastomataceae





Cerradinho da vina; 2022

Características gerais: Arbusto com galhos lenhosos, folhas verde escuras na parte superior e esbranquiçadas na parte inferior, com nervuras marcadas. Essa característica da parte de baixo das folhas é essencial para evitar confusões com outras plantas parecidas. As flores são brancas e os frutos são pequenos, redondos e avermelhados.

Indicação terapêutica: dores nos ossos e nas articulações. Também indicada para fraturas.

Forma de uso: faz-se uma tintura com as folhas e/ou flores imersas no álcool ou em água quente (como um chá) e aplica-se compressas com o líquido no local da dor.

Fonte das imagens: https://www.biodiversity4all.org/photos/244958362

Chapéu de couro

Origem: Nativa

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltr.) Micheli

Família Botânica: Alismataceae



Medeiros, João; 2011



Ziarneksil, Krzysztof; 2022

Características gerais: árvore de tronco liso e folhas grandes. Flores roxas e brancas e frutos em vagem. É encontrada principalmente na serra e no Parque do Desengano.

Indicação terapêutica: indicada para problemas digestivos, como diarreia e problemas no estômago e fígado.

Forma de uso: Se pode consumir o chá feito da casca, mas o meio mais conhecido de consumo é a ingestão da água resultante da infusão com a casca.

Fontes das imagens:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Echinodorus_macrophyllus_flower.jpg
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Echinodorus_grandiflorus_kz04.jpg

Cipó-cravo

Origem: Nativa

Nome científico: *Tynanthus fasciculatus* (Vell.) Miers
Família Botânica: Bignoniaceae



Klingelhöefer, Mariangela; 2010

Características gerais: Cipó conhecido por exalar um cheiro parecido ao de cravo ao ser cortado. Algumas pessoas tomam água que sai do seu caule.

Indicação terapêutica: O chá da casca de seu caule é indicado como digestivo e calmante. Algumas pessoas também fazem xarope com suas folhas ou casca para o tratamento de bronquite.

Fonte da imagem: https://faunaeflorauna.blogspot.com/2010/08/cipo.html

Copaíba

Origem: Nativa

Nome científico: *Copaifera langsdorffii* Desf.
Família Botânica: Fabaceae



Árvores do Brasil; 2009

Características gerais: Árvore de grande porte, com flores brancas pequenas. O fruto é uma vagem marrom, com uma ou duas sementes.

Indicação terapêutica: Cicatrizante e anti-inflamatório.

Forma de uso: aplicação do óleo retirado do tronco nas feridas.

*** A árvore é muito rara na região e precisa ser fortemente conservada. Recomendamos o uso sustentável e plantio em áreas de floresta. Para a germinação das sementes da copaíba, se recomenda a lavagem das sementes em recipiente com água durante um período de até 72 horas, tendo-se o cuidado de trocar a água duas vezes a cada 24hrs. Após esse tratamento, a testa das sementes intumescidas se rompem e estão aptas para serem semeadas. As mudas crescem lentamente, estando prontas para plantio cerca de 9 meses após a semeadura.**
(Fonte: EMBRAPA Florestas, disponível em:
https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/314510/copaiba)

Fonte das imagens: https://www.arvores.brasil.nom.br/new/copaiba/index.htm

Erva baleeira

Origem: Nativa

Nome científico: *Varronia curassavica* Jacq.
Família Botânica: Boraginaceae


Rocha; 2024


Mercadante, Mauricio; 2016


Morales, Juan; 2014

Características gerais: suas folhas são verde-escuras com margens serrilhadas. As flores são pequenas e brancas, agrupadas em espigas, que produzem frutos vermelhos, arredondados. Possui um odor característico de tempero.

Indicação terapêutica: indicada principalmente como anti-inflamatória e expectorante, mas também é citada para dores musculares e nas articulações, e até para frieiras, fungos de unha e coceiras.

Forma de uso: Chá, xarope ou tintura das folhas para inflamações internas e expectorante. Para inflamações externas e dores musculares, se recomenda o banho com a tintura da erva feita com álcool.

***Atenção:** a verdadeira erva baleeira possui o tronco lenhoso, diferente da "baleeira falsa", que possui o tronco verde.

Fontes das imagens : https://www.flickr.com/photos/mercadanteweb/31972221056;
https://www.biodiversity4all.org/taxa/283226-Varronia-curassavica
https://identify.plantnet.org/k-world-flora/observations/1020813900

Erva cidreira

Origem: Nativa

Nome científico: *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson.

Família Botânica: Verbenaceae





Antonio, Ricardo; 2020

Características gerais: Encontrada em muitos quintais. Suas folhas possuem um perfume peculiar e as flores são pequenas e levemente arroxeadas.

Indicação terapêutica: é utilizada no tratamento de pressão alta e na digestão. Amplamente conhecida por suas propriedades calmantes.

Forma de uso: Chá de suas folhas.

Fonte das imagens : https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/lippia-alba-mill-n-e-br-ex-britton-p-wilson

Espinheira-santa

Origem: Nativa

Nome científico: *Monteverdia ilicifolia* (Mart. ex Reissek) Biral

Família Botânica: Celastraceae





Reflora, 2020

Características gerais: arbusto ou árvore com folhas brilhantes e com bordas espinhosas. As flores são pequenas e amareladas e os frutos vermelhos.

Indicação terapêutica: problemas digestivos, como gastrite e dor no estômago.

Forma de uso: Chá das folhas.

***Atenção:** Não confundir com a falsa espinheira santa, que possui latex (uma seiva densa e esbranquiçada, que pode ser tóxica).

Fonte das imagens: https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB605053

Goiaba

Origem:
Naturalizada, Cultivada

Nome científico: *Psidium guajava* L
Família Botânica: Myrtaceae





Pereira, Juliana; 2010

Características gerais: Arbusto com tronco marcadamente liso, com cascas que caem constantemente. Flores brancas e frutos comestíveis e amplamente conhecidos

Indicação terapêutica: : Utilizada principalmente para o tratamento de diarreia. Também pode ser utilizada como expectorante e cicatrizante para feridas abertas.

Forma de uso: Chá de suas folhas para diarreia. Suas folhas também podem ser acrescentadas a xaropes expectorantes. Para o tratamento de feridas se lava o machucado com a água resultante do molho da casca da goiabeira.

Fonte das imagens:
https://arvoresvivas.org/2010/02/15/goiabeira/

Jenipapo

Origem: Nativa

Nome científico: *Genipa americana* L.
Família Botânica: Rubiaceae



Mercadante, Mauricio; 2010



Mercadante, Mauricio; 2010

Características gerais: Árvore de grande porte, possui folhas escuras e lisas, tronco liso e alto e flores brancas a amareladas. Possui frutos grandes, amarelo-amarronzados, que produz a tinta do jenipapo. Encontrada na serra e em alguns quintais.

Indicação terapêutica: indicado como expectorante e no tratamento de diabetes, pressão e colesterol alto.

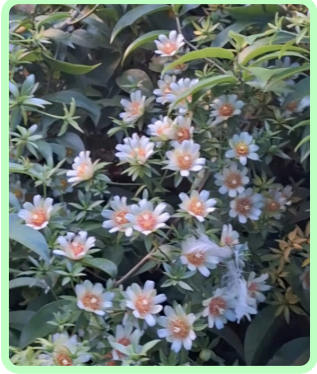
Forma de uso: o xarope do fruto é usado como expectorante. Para as demais funções, se aconselha tomar a água provinda do molho do fruto.

Fontes das imagens:
https://www.flickr.com/photos/mercadanteweb/5124313791;
https://www.flickr.com/photos/mercadanteweb/5124920866

Ora-pró-nobis

Origem:
Nativa

Nome científico: *Pereskia grandifolia* Haw.
Família Botânica: Cactaceae


Características gerais: é uma trepadeira arbustiva com muitos espinhos (acúleos) e flores brancas amareladas. Encontrada em muitos quintais.

Indicação terapêutica: indicada para o tratamento de diabetes e pressão alta. Também é indicada para problemas relacionados aos ossos, como osteoporose, artrose e dores nos ossos.

Forma de uso: Consumo direto de suas folhas, na comida, ou o uso do chá.

Fonte das imagens: Autores

Panaceia

Origem:
Nativa

Nome científico: *Solanum cernuum* Vell.
Família Botânica: Solanaceae



Lima, Renato; 2023



Guião, Marcos; 2020

Características gerais: Planta arbustiva, tem o caule e a base das flores com muitos pelos. As folhas são brilhantes e escuras e as flores são brancas. Pode ser encontrada na mata ou nos quintais.

Indicação terapêutica: problemas renais e infecções urinárias.

Forma de uso: Chá. Algumas pessoas colocam a panaceia em xaropes com outras ervas, para o tratamento da tosse.

Fontes das imagem: https://www.ervanariamarcosguiao.com/product-page/panaceia
https://identify.plantnet.org/pt/k-world-flora/species/Solanum%20cernuum%20Vell./data

Pau-pereira

Origem:
Nativa

Nome científico: *Platycyamus regnellii* Benth.
Família Botânica: Fabaceae





Árvores do Brasil; 2016

Características gerais: árvore de tronco liso e folhas grandes. Flores roxas e brancas e frutos em vagem. É encontrada principalmente na serra e no Parque do Desengano.

Indicação terapêutica: indicada para problemas digestivos, como diarreia e problemas no estômago e fígado.

Forma de uso: Se pode consumir o chá feito da casca, mas a forma mais conhecido de uso é a ingestão da água resultante da infusão com a casca.

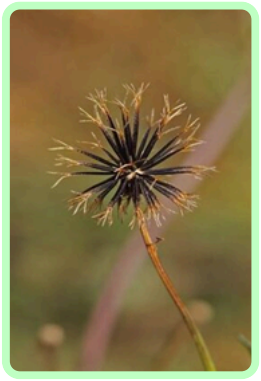
Fonte das imagens: https://www.ervanariamarcosguiao.com/product-page/panaceia

Pico Preto

Origem:
Naturalizada, Cultivada

Nome científico: *Bidens pilosa* L.
Família Botânica: Asteraceae





M. Çelik, 2019

Características gerais: Pequena erva daninha com flores brancas e meio amarelado. O fruto é um carrapicho de cor preta.

Indicação terapêutica: Utilizada para problemas renais e infecção urinária.

Forma de uso: chá de suas folhas ou do carrapicho.

Fonte das imagens: YILDIRIM, H., ÖZDÖL, T., & YAŞAYACAK, H. (2019). An alien species of Bidens (Asteraceae): Bidens pilosa L., new to the Turkish flora. Acta Biologica Turcica, 32(1), 61-64.

Pitanga

Origem: Nativa

Nome científico: *Eugenia uniflora* L.
Família Botânica: Myrtaceae



Forest & Kim Starr, 2008



Tijden, 2018

Características gerais: Arbusto com folhas claras, flores brancas e frutos ácidos alaranjados e avermelhados. Encontrada em muitos quintais.

Indicação terapêutica: indicada como expectorante e no tratamento de inflamação de garganta. Também é citada para tratamento da febre.

Forma de uso: Chá ou xarope feito das folhas, em conjunto com outras ervas.

Fontes das imagens: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr_080610-8163_Eugenia_uniflora.jpg
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eugenia_uniflora_fruits_at_their_tree.jpg

Saião, Folha da Fortuna

Origem: Exótica, Cultivada

Nome científico: *Kalanchoe crenata* (Andrews) Haw.

Família Botânica: Crassulaceae



JMK; 2013



Starr, Forest & Kim ; 2007

Características gerais: Suas folhas, serradas, têm a característica de produzirem propágulos na ponta de cada lâmina de sua serra. Suas flores são amareladas. Encontrada em diversos quintais.

Indicação terapêutica: é utilizada para tratamento de gastrite e como anti-inflamatório no tratamento de pancadas. Amplamente conhecida por suas atividades expectorantes

Forma de uso: é consumida batida com leite para gastrite e expectorante, mas também pode ser consumida diretamente com a ingestão das folhas ou agregada a xaropes. Para pancada, costuma-se macerar as folhas e colocá-las com azeite no local.

Fontes das imagens:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kalanchoe_crenata,_Krantzkloof_Natuurreservaat.jpg
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Starr_071024-8809_Kalanchoe_crenata.jpg

Agradecimentos

Essa cartilha é produto do conhecimento tradicional de pessoas muito importantes dos Quilombos ABC. Esse conhecimento é propriedade da comunidade e não deve ser compartilhado em outro tipo de publicação que não seja para fins educativos dos próprios habitantes dos Quilombos ABC. Particularmente, queremos agradecer imensamente ao suporte do Sr. Paulo Honorato que nos ajudou desde o início do nosso trabalho, nos apresentando às comunidades e facilitando nosso acesso aos grandes especialistas portadores(as) desse rico conhecimento ancestral. Além disso, o Sr. Paulo contribuiu, ele mesmo, com grande parte do conhecimento colocado aqui. Também gostaríamos de agradecer a José Carlos Costa por todo apoio com a logística e trabalho de campo, e um agradecimento especial a Herick B. M. Viana pelo auxílio nas identificações botânicas.

Agradecimentos

Queremos também deixar registrado nossos profundos agradecimentos aos mestres e mestras da medicina tradicional dos Quilombos ABC, a qual devemos todo o conteúdo dessa cartilha:

Adilson Teodoro da Silva
Adriana Aparecida Delgado
Amaro Nunes
Antônio Carlos Nunes
Antônio Norato Reis
Arenilce Xavier da Silva
Benedito Fonseca Honorato
Berenice da Silva Souza Viana
Celso Luís Ribeiro
Claudiney Dias da costa
Conceição Delgado Honorato
Dalmecir M. Xavier Honorato
Dalton dos santos Barbosa
Elizabeth Benevides Serpa
Etiene Rangel de Souza
Jaqueline B. da Silva do Carmo
José Carlos Costa
Josefa maia Gomes
Luis Carlos Ribeiro da Costa
Magali Ribeiro
Maria Ducarmo Dias
Marlene Norato Julio
Marlete Norato
Renata Maia Gomes
Rosane Norato
Roseli Serpa
Roseli Xavier de Sousa
Roseni Pereira
Seli Machado
Zenita Luiza

Por fim, gostaríamos de agradecer a toda a população dos Quilombos ABC, que sempre nos recebeu com muito carinho em sua terra.

Apoio

FAPERJ
Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro

CNPq

ProEx
Pró-Reitoria de Extensão

Realização:

Herbário HUENF

LCA CBB / UENF
Laboratório de Ciências Ambientais

UENF

PPG ERN
CBB UENF

Coleções Biológicas UENF

Associação de Pequenos Produtores Rurais E Quilombolas de Aleluia, Batatal e Cambucá

ISBN: 978-65-01-17436-5

Herbário HUENF

@huenf

facebook.com/herbariouenf

@herbariohuenf2500



Herbário HUENF