

*Guia do*  
**Bem-Estar**  
*Um Trabalho de Esperança*

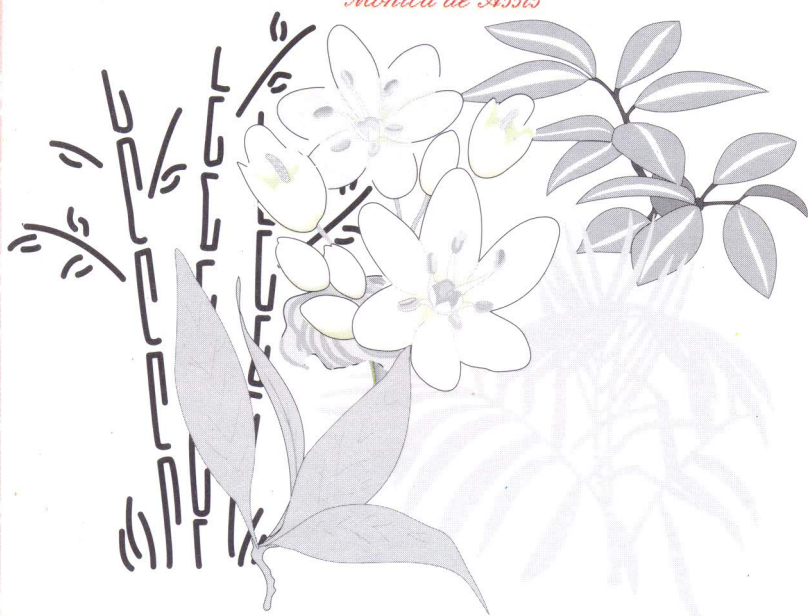
*Organizadoras:*

*Cristina Maria Eitler*

*Luiza de Marillac Gomes*

*Marixe Bastos da Cunha*

*Monica de Assis*



*Este caderno é dedicado às pessoas que conhecem ervas e as que querem conhecer, às que usam e às que querem usar; às que se encantam com esse saber popular e às que têm ainda a capacidade de se encantar.*

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
CENTRO DE INFORMAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA BIBLIOTECA  
LINCOLN DE FREITAS FILHO

E36g Eitler, Cristina Maria. (org.)

Guia do bem-estar: sementinha, um trabalho de esperança. / organizado por Cristina Maria Eitler, Matize Bastos da Cunha, Monica de Assis e Luiza de Marillac Gomes. — Rio de Janeiro: CEPEL/SDE, 1998.

70p., il., tab.

1. Plantas medicinais. 2. Medicina tradicional. 3. Participação comunitária. I. Cunha, Matize Bastos da (org.). II. Assis, Monica de (org.). III. Gomes, Luiza de Marillac (org.).

CDD. - 20. ed. - 615.32

CEPEL  
ENSP/FIOCRUZ

RECEITAS: SEMENTINHA SERVIÇOS COMUNITÁRIOS

*Antônia Gonçalves*  
*Antônia Sebastião da Costa*  
*Creusa da Costa Veríssimo*  
*Elza Oliveira Militão*  
*Joana Reis Ferreira*  
*Maria Catharina Rosário Izidoro*  
*Maria José da Conceição Tavares*  
*Maria de Lourdes Ferreira*  
*Matilde Paulina dos Santos*  
*Nenê Diniz dos Santos*  
*Terezinha Valentim de Paula*

COMPILAÇÃO, PESQUISA E ORGANIZAÇÃO DAS RECEITAS:

*Cristina Maria Eitler (Kíta)*  
*Luiza de Marilac Gomes*  
*Marize Bastos da Cunha*  
*Mônica de Assis*

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA:

*Cristina Maria Eitler*  
*Marize Bastos da Cunha*

PROJETO GRÁFICO/CAPA E MIOLO:

*Lúcia Pantojo – SDE/ENSP*

FOTOGRAFIAS:

*Cristina Maria Eitler*

# Índice

Apresentação	11
Importante no preparo dos Chás	15
Receitas	19
Rezas e Plantas	45
Banhos que fazem bem	49
Flores...o que elas dizem?	53
Você sabia?	54
Depoimentos	57
Depoimentos das comunidades	59
Tabelas de atendimento do Sementinha	63
Produtos do Sementinha	67
Agradecimentos	69

*Cozinhar é aprender também. Porque aprender nunca enche. A gente tem vontade de aprender mais.*

*Sementinha*



*Antônia, Creusa e Maria José discutindo as receitas*



## *Apresentação*

*C*entro de Estudos e Pesquisas da Leopoldina (CEPEL) vem acompanhando o Grupo Sementinha desde 1987, e assessorando-o formalmente desde 1992, através da sistematização e discussão dos dados relativos às suas atividades de assistência à saúde, desenvolvidas em algumas favelas da Penha (região da Leopoldina, subúrbio do município do Rio de Janeiro). Esta relação produziu alguns frutos, dentre os quais, artigos, debates, dados para o Centro de Documentação das Condições de Vida na Leopoldina, do CEPEL, e agora uma nova semente que brota sob a forma deste caderno.

O *Guia do Bem-Estar* é mais do que um livro de receitas. É também um resgate de aspectos da história e da cultura desse grupo de mulheres (migrantes do nordeste, sudeste ou do interior do estado), que tem na solidariedade o sentido principal das suas vidas.

Falar do Sementinha é falar da cultura oral em relação às formas de se lidar com a saúde e a doença. As mulheres do Sementinha mantêm vivo um saber adquirido desde a infância, onde aprenderam a conhecer as ervas e a utilizá-las no tratamento e cura dos problemas de saúde cotidianos.

Hoje, com o avanço da indústria farmacêutica e o crescente tecnicismo e especialização da prática médica, esse conhecimento popular vem perdendo seu espaço de expressão. As formas tradicionais de tratar e curar as doenças são cada vez mais esquecidas e substituídas pelos “remédios de farmácia”, a despeito de serem muitas vezes simples, eficazes e de pouco efeito colateral.

É na contramão desse processo de desvalorização da cultura popular que nasce o Caderno do Sementinha. Foram meses recuperando as receitas, discutindo a melhor forma de agrupá-las, pensando em como o Caderno ficaria mais bonito sem, no entanto, encarecê-lo, pesquisando uma linguagem que mantivesse a fala original do grupo, mas que fosse de fácil entendimento para todos que venham a utilizá-lo. Enfim, dar cara a nossa proposta. Uma proposta que traduz não somente uma visão curativa, mas que aponta também aspectos da realidade das favelas da Leopoldina e algumas das relevantes questões de saúde pública da região.

O CEPEL espera, com essa iniciativa, contribuir na preservação cultural do saber popular sobre as ervas medicinais, ao mesmo tempo em que, confirmando sua trajetória, chamar a atenção para os fatores sociais que impedem o acesso da população a uma melhor qualidade de vida e saúde.

*O Guia do Bem-Estar* é, assim, mais uma "sementinha" nesse difícil, porém fundamental, processo de construção da cidadania brasileira.

## *O Grupo Sementinha*



A história do Sementinha confunde-se com a história das mulheres que, ao longo dos anos, vinham desempenhando um importante trabalho em suas comunidades (Elza e Lurdinha - *Caixa D'água*; Joana Reis - *Vila Cruzeiro*; Catharina e D. Terezinha - *Parque Proletário da Penha*, Matilde, Neuza e Maria de Lourdes - *Morro do Carracol*; Antônia Salustiano, Maria José e Lucineide - *Grotao*; Antônia e Creusa - *Merendiba*).

Para recuperar um pouco essa história, é preciso lembrar do trabalho de Educação e Saúde desenvolvido, a partir de 1986, pela Pastoral das Favelas da Penha, em seis favelas da região.

As mulheres do Sementinha, (que ainda não existia enquanto grupo) participavam como "agentes comunitárias" num trabalho cuja proposta era não só atuar na assistência às pessoas doentes - fazer visitas domiciliares, levar enfermos ao hospital, visitar os que estavam internados - mas também na mobilização e organização da comunidade.

O fato de morarem na mesma região onde desenvolviam suas atividades, possibilitava às agentes um maior entrosamento com a comunidade e o conhecimento dos serviços públicos de saúde da região. Com isso, foi sendo possível uma prática de estímulo à organização popular pela melhoria dos serviços de infra estrutura, bem como de fiscalização dos serviços prestados pelos hospitais públicos.

Com o decorrer do trabalho e a ajuda do Beno, na época o responsável pela Pastoral, o grupo foi se organizando e tornou-se autônomo. Nascia assim, em 1987, o Sementinha Serviços Comunitários.

Hoje o Sementinha possui uma sede, situada no morro do Grotao, e mantém duas hortas medicinais. Além disto, na própria sede, conta com uma escola comunitária que de início esteve voltada para adultos (alfabetização) e crianças. Atualmente, a escola funciona em dois turnos e atende apenas crianças, de 3 a 5 anos, atendendo aproximadamente 40 crianças.

Desde a época que o grupo ainda era ligado à Pastoral, as mulheres participam de cursos para se capacitarem a oferecer serviços às suas comunidades como, por exemplo, a verificação da pressão arterial e da temperatura corporal, aplicação de injeções e curativos. O aprendizado sobre ervas é também sempre aperfeiçoado em cursos e outras atividades.

O Grupo se reúne sistematicamente para planejar suas atividades, discutir os problemas que surgem, cuidar das hortas, trocar experiências e elaborar os produtos à base de ervas.

O fato do atendimento individual ser o principal eixo do trabalho do Sementinha não significa que essas mulheres não percebam as causas sociais das doenças e agravos à saúde:

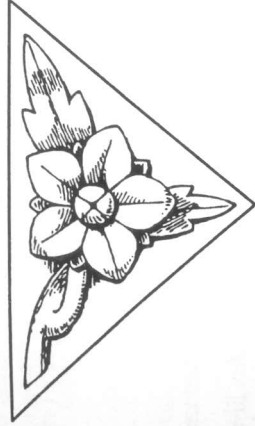
*"A gente fala em saúde, mas a maior doença que tem no país é a fome. As pessoas não têm onde morar. Não tem como ir para o trabalho, passagem cara (...), quantas vezes na marmitta só tem farinha e arroz?"*

Diante da situação de pobreza e não investimento dos governos e suas políticas na área social, o Sementinha representa uma forma solidária de sobrevivência, prestando serviços essenciais à população (nem sempre oferecidos satisfatoriamente pelo Estado) e um atendimento de qualidade, que preserva aspectos relevantes da cultura popular.

O trabalho contribui, assim, na promoção da saúde e no resgate da solidariedade, não desconhecendo que a melhoria das condições de vida e saúde da população passa pela melhoria dos serviços oferecidos pelo poder público.



*A maceração das ervas no pilão*



## *Importante no Preparo dos Chás*

Folha - ao usar as folhas, corte-as em pedacinhos

Secar as folhas - a secagem pode ser feita à sombra, em lugar arejado e limpo ou ao sol da manhã

Misturar ervas só se for para o mesmo fim

Casca e raiz - devem ferver mais tempo

Para infusão - usar as folhas é melhor



*Há várias maneiras de preparar os chás.  
Aqui descrevemos algumas das mais utilizadas*

1. **INFUSÃO (abaçado):** Coloque a erva numa vasilha, derrame água fervendo por cima, tampe bem a vasilha e deixe assim por dez minutos antes de tomar. Se a infusão for de talos ou raízes, corte em pedacinhos e deixe de 20 a 30 minutos antes de tomar.
2. **COZIMENTO:** Coloque a erva numa vasilha com água fria e leve ao fogo. Se forem flores, folhas ou partes moles da erva, deve ficar no fogo de cinco a dez minutos. Para raízes, casca ou talos, corte em pedacinhos e deixe no fogo de 15 a 30 minutos. Tire a vasilha do fogo e deixando-a tampada por algum tempo. Coe antes de beber.

1. **MACERAÇÃO:** Ponha a erva de molho em água fria, vinho ou cachaça para tirar o suco, deixando de dez a 24 horas. Se forem talos, casca ou raízes, deve ficar de 22 a 24 horas de molho. Coe antes de beber.

2. **SUMO:** Para conseguir o sumo de ervas, machuque a erva com um pilãozinho numa vasilha, ou moa numa máquina de moer carne. Pode também batê-las num liquidificador com um pouco de água, depois é só coar. A dose deve ser em gotas ou em colherinhas.

3. **EMPLASTRO:** Pode ser aplicado de várias maneiras:

- Ervas frescas, ao natural, podem ser aplicadas diretamente à parte dolorida, inchada ou ferida.
- Ervas secas em saquinhos, frias ou quentes, conforme o caso, aplica-se para câlbras, nevralgias, dor de ouvido, etc.
- Em forma de pasta: pise as plantas, formando uma papa, e coloque sobre o lugar dolorido, diretamente ou entre dois panos.

4. **COMPRESSAS:** Cozinhe as ervas em doses bem fortes, coe, pegue um pano limpo, bote dentro o cozimento e coloque diretamente no lugar afetado, cobrindo com plástico e um pano grosso para conservar quente. Quando esfriar, troque por outra.

(Fonte: Equipe de Saúde Regional Extremo-Oeste, CRB - CNBB, Mato Grosso do Sul e Mato Grosso.)

#### MEDIDAS GERALMENTE UTILIZADAS PARA O PREPARO

1 xícara de líquido = 16 colheres de sopa.

1 litro de líquido = 4 a 5 xícaras.



Recomendação: A prática do tratamento à base de ervas que o



Sementinha faz geralmente apresenta bons resultados.

No entanto, qualquer tipo de tratamento varia de pessoa para pessoa. Por isso, o

Sementinha aconselha que as ervas não sejam utilizadas em excesso, sem orientação, pois podem prejudicar.

Problema da horta é que o terreno é seco e não temos água para molhar as plantas. Precisamos de água porque ela dá vida. Sem vida as plantinhas morrem e sem elas como vou dar remédio para o povo?

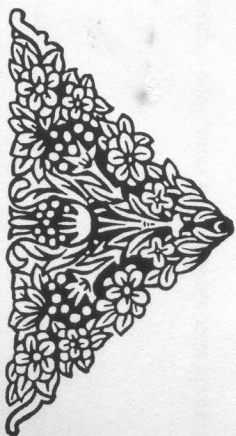
Sementinha.



Catarina e Joana (a frente) e Creusa (ao fundo) na horta medicinal na sede do Sementinha



*Receitas*





### *Ácido Úrico*

Tome em jejum o suco de menos de meio *limão* misturado em meio copo de água quente uma hora antes do café da manhã. Faça esta cura por dez dias. Dê um intervalo de sete dias. Repita a cura por mais dez dias, pare sete dias e assim sucessivamente até quando precisar.

Você pode usar também gotas de limão na comida ou tomar refresco de limão.

### *Anemia*

Tome diariamente uma xícara de suco de *beterraba crua*, logo depois do almoço. Faça essa cura durante dez dias.



*As folhas verde-escuras (salsa, agrião, couve, espinafre, bertalha etc..) têm muito ferro. Utilize-as sempre que possível, na alimentação*

### *Arteriosclerose*

Uma hora antes do café da manhã, tomar em jejum seis gotas de *limão* em ½ (meio) copo de água quente. Faça esta cura por dez dias. Dê um intervalo de sete dias. Repita a cura por mais dez dias, pare sete dias e assim sucessivamente até quando precisar.

### *Assadura*

Faça um banho com *manjeriço*: cozinhe alguns galhos em dois litros de água. Banhe a área afetada e não seque.  
Passar maisena ou polvilho anti-séptico, ou ainda leite materno também dá resultado.

Misture em ½ (meio) copo de água fresca, seis gotas de *limão*, um pouco de açúcar e ½ (meia) colher de café *bicarbonato*. O líquido fica como *sorrisal*. Tome em jejum, antes do café da manhã. Faça essa cura por dez dias. Dê um intervalo de setes dias. Repita a cura por mais dez dias, pare sete dias e, assim sucessivamente, até quando precisar.

**Chá da semente de camomila (seca):** coloque uma colher (de chá da semente) em 1 copo de água. Deixe ferver, esfriar e tome três vezes ao dia.

**Chá de erva-doce:** coloque em 1 copo de água um saquinho de erva doce. Deixe ferver e tome até se sentir melhor.

**Chá de boldo:** pegue três folhas de *boldo médias*, coloque dois copos de água, deixe ferver, esfriar e vá tomando até se sentir melhor. Outra forma de preparo é colocar as folhas em água fria, deixar por uns 20 minutos e tomar.

**Emplastro de barro:** Cave 30 cm abaixo do chão, tire o barro e faça a lama. Aplique diariamente sobre o ventre, quando for dormir.



*Evite comida gordurosa, doces, frituras e mastigue bem os alimentos*



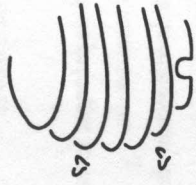
*Berne - Bicho de Pe*

**Berne:** aplique *toucinho cru* sobre o berne e deixe durante a noite. Ele sairá grudado no toucinho. Pode fazer o mesmo com a pele de ovo.

**Bicho de pé:** asse *toucinho* e aplique, não muito quente, na área afetada para tirar a inflamação. Quando tirar o toucinho o bicho sai junto. Passe então azeite quente para não infeccionar. Serve também *sumo de malvão ou mastruz*.

## Varoze

1 galho pequeno de *alfavaca*, oito folhas de erva de *passarinho* (não pode ser a árvore de *espinho*), *cipó chumbinho* (100gr.), quatro folhas de *saião*, dois pés de *mentruce*, um litro e meio de água, calda de açúcar, mel, ou rapadura. Ferva tudo, esfrie e tome nas seguintes dosagens: adulto - uma colher de sopa de quatro em quatro horas; criança - meia colher de sobremesa de quatro em quatro horas.



**Limão com mel de abelha:** misture o suco do limão com mel de abelha e tome pequenas doses, de preferência à noite.

**Chá de hortelã pimenta:** use cinco folhas para um copo de água. Ferva e deixe descansar durante dez minutos. Tome uma xícara de quatro em quatro horas.

**Sumo de assapeixe:** Pegue uma mão cheia de folhas, soque e tire o sumo para encher uma colher. Tome uma vez ao dia, pela manhã.

**Chá de guaco:** Pegue duas folhas para um copo de água. Ferva, adoce e tome três vezes ao dia.

**Chá de alfavaca:** Pegue três folhas de *alfavaca* (de tempero), coloque em meia xícara de água fria e deixe em infusão. Tome pela manhã e à noite. Se quiser, pode ferver em um copo de água, esperar esfriar e tomar.

*Quanto maior for a crise, maior será a rapidez no efeito do chá.*



*O banho frio é recomendável para quem tem bronquite*



## Caçna

As raspas de *jurubeba* servem para acabar com as caspas. Tire as raspas de um galho ou de um pedaço do tronco da *jurubeba*. Esfregue no cabelo as raspas e amarre um pano. Deixe por 15 minutos e depois lave normalmente. Use as raspas duas vezes na semana até resolver o problema.


**Cravo da índia:** ponha de molho um pacote de *cravo da índia* (o doce) e depois ferva-o em um litro de água por dez minutos. Use esta água para enxaguar o cabelo.

## Castanora

**Chá de pitanga:** ferva cinco *folhas de pitanga* em um copo e meio de água. Tome bem quentinho três vezes ao dia.

**Chá de sabugueiro:** ferva um buquê de *flor de sabugueiro* em um copo de água. Tome morninho à noite.

**Chá de camomila:** pegue um punhado de *flor de camomila*, coloque dentro de um copo e despeje água fervendo. Deixe esfriar e tome três vezes ao dia.

 *Não da feijão com casca pois as feridas ficam marcadas.*

## Chulé


Use *arnica do campo*. Coloque o *galho de arnica* em dois litros de água e ferva durante cinco minutos. Quando estiver morno coloque os pés e fique por três minutos. Retire os pés e deixe secar naturalmente. Isso pode ser feito três vezes por semana de preferência à noite.

## Coceira na Vagina

Faça um chá com três *folhas de arnica*, um punhado de erva tostão, cinco *folhas de arroeira* par um litro de água. Tome um xicara pela manhã e use o líquido restante para fazer lavagem. Use até ficar boa. Se não encontrar as ervas, faça com as que encontrar, na mesma quantidade.

## Coolesterol Elevado

Faça um litro de chá com um punhado de *folha de amora*. Tome durante o dia cada vez que sentir sede. Esse chá serve também para artrose e para quem é diabético.

 *Verifique a pressão quando estiver usando esse chá. Seu uso continuado pode provocar pressão baixa.*

**Chá de carqueja:** pegue uma *folha de carqueja* e faça a infusão em uma xícara de água. Tome duas vezes ao dia.

**Outros chás para baixar o colesterol:** chá de *bugre*, chá de *gervão da flor azul*, chá de *cafeiro-do-mato*, chá de *dente de leão*.

 *Para evitar o colesterol alto é bom não se alimentar com muita gordura*

## Cólicas Intestinais

Coloque em uma vasilha cinco colheres (de sopa) de folhas picadas de *hortelã pimenta* (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Tome três xícaras por dia. Para crianças de dois a cinco anos, a dose recomendada é uma xícara por dia.

## Cólica Menstrual

**Chá de erva-cidreira ou capim santo:** coloque três folhas dentro de um copo com água quente (fervida) e tampe. Espere esfriar, adoce à gosto e tome duas vezes ao dia.

**Chá de hortelã:** coloque quatro folhas em um copo de água, ferva e espere por cinco minutos. Depois tome duas vezes ao dia.

## Corrimento Vaginal

Faça um chá com três folhas de cada uma dessas ervas: *maba*, *pião*, *transagem e confrei*. Use três folhas de cada erva com um litro de água. Deixe amornar. Use em banho de assento uma vez ao dia durante três dias seguidos. Pode fazer em maior quantidade e guardar na geladeira.





# D

## Desidratação

### Soro caseiro

uma colher de café de sal  
uma colher de sopa de açúcar  
um litro de água fervida

Misture tudo e tome em pequenas doses de 15 em 15 minutos.  
**Observação:** para um copo de soro a medida é uma colher rasa de café ou utilizar a colher medida que é distribuída nos postos de saúde.

**Água de arroz:** junte a um litro de água duas colheres de sopa de arroz e uma pitadinha de sal. Cozinhe bem o arroz quando estiver cozido amasse. Deixe esfriar, coe e coloque em um vidro limpo. Tome à vontade.

**Caldo de banana verde:** cozinhe a *banana verde* e tome o caldo aos poucos, no início de cinco em cinco minutos e depois a cada dez minutos.

*O país está doente. A gente fala de saúde mas é tudo doença e cada vez mais adoecendo.*

### Sementinha



## Diabete

**Casca de batata inglesa:** cozinhe a casca de uma batata média em um copo e meio de água até que fique reduzida a uma copo à noite do chá frio, e meio copo pela manhã em jejum. Pode-se tomar três dias seguidos, depois um dia sim e outro não, durante 15 dias.

**Folha de caqui:** Cozinhe três folhas de caqui em dois copos de água. Tome duas vezes ao dia, durante quinze dias.

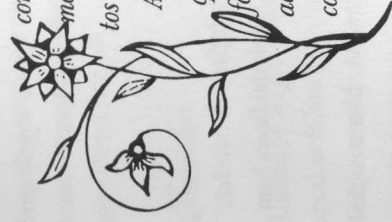
Comer o próprio caqui também é bom para pessoa diabética.

**Sumo de couve:** Pegue um molho de couve e soque bem com soquete de feijão (pode-se também bater no liquidificador). Coe o sumo num paninho e tome de manhã em jejum.

## Diarréia

As diarréias, na grande maioria das vezes, são provocadas pelas más condições de saneamento e limpeza do ambiente. Muitas crianças ainda morrem no Brasil de diarréia. Lavar bem as mãos ao pegar os alimentos e protegê-los de insetos são cuidados pessoais importantes.

A ocorrência da diarréia, entretanto, só diminuirá bastante quando todas as pessoas puderem ter moradia digna, com fornecimento de água encanada diariamente, esgoto e limpeza pública adequada. Com o ressurgimento do cólera é preciso redobrar o cuidado com as diarréias. Em caso de diarréia forte e persistente, procure com urgência o serviço de saúde.



*A gente fala: olha, essa água dá doença, e a pessoa responde: mas o que eu posso fazer? Só temba essa vasilha e a água só vem uma vez por semana. A gente pode prevenir saúde assim?*

### Sementinha

A infusão feita de broto da *goiabeira* é bom para qualquer tipo de diarréia. A folha da *erva cidreira* tem o mesmo efeito. Prepare uma infusão, acrescente uma pitada de sal e tome.

## Dor de Cabeça

Contra a dor de cabeça, cozinhe as *folhas de colônia* num caldeirão grande, tome banho morno com esta infusão. Enrole-se numa coberta ou cobertor e vá para cama a fim de suar bastante.

A *hortelã de folha grossa* cura dores de cabeça. Machuque umas quatro folhas, coloque-as na testa e por cima amarre um pedaço de pano para que não saiam do lugar. As *folhas da mamona* (chamada também de *carrapateira*) podem ser usadas da mesma forma.

## Dor de Dente

Para dor de dente você pode usar o *cravo de doce* (*cravo da índia*) ou as *flores do jambú*.

**Cravo doce:** coloque numa vasilha um saquinho para um copo de álcool. Deixe a mistura em infusão durante seis horas. Depois retire o cravo e use a infusão para aplicação local. Use quantas vezes for necessário.

**Flor de Jambú:** coloque numa vasilha dez flores de jambú para meio litro de álcool. Deixe a mistura em infusão durante seis horas. Retire o jambú e aplique a infusão no local.

**SIMPATIA:** Machuque um dente de alho e coloque no pulso do lado oposto aquele em que dói o dente. Amarre uma tira de pano a fim de que o alho não saia do lugar.

### *Dor de Ouvido*

Para dor de ouvido use flor de trombeta ou flor de abóbora. O que você precisa: oito flores de trombeta ou dez flores de abóbora. Frite as flores em um litro de vaselina líquida ou óleo. Depois das flores bem fritas, coe e guarde o líquido em um recipiente adequado.

Coloque uma gota do líquido em cada ouvido, de manhã e a noite, se for preciso. **Mas atenção porque o remédio tem que estar frio.**

### *Dor Pneumática*

Pegue cinco folhas de sabugueiro e deixe em infusão em meio litro de álcool por três dias. Depois passe no local afetado toda noite até melhorar.



### *Erisipela*

A infusão preparada com a folha de pitanga é eficaz no combate à erisipela. Para fazer a infusão ferva um galho de folhas de pitanga em um litro de água. Banhe com ela o local quantas vezes for necessário.

**Melancia:** coloque fatias de melancia gelada em cima do local afetado, na forma de compressas. Repita esse processo diariamente até passar a crise.

### *Falta de Apetite*

Coloque numa vasilha cinco colheres (de sopa) de folhas picadas de hortelã-pimenta (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Adultos: tomar cinco xícaras por dia. Jovens: tomar três xícaras por dia. Crianças de dois a cinco anos: tomar uma xícara por dia.

### *Feridas*

Utilize pó de folhas de transagem, confrei e caju (um punhado de cada um). Para fazer o pó, deixe secar as folhas e soque-as. O pó pode ser guardado num vidro bem limpo e fechado. Coloque na fenda com gaze e esparadrapo para prender, uma vez ao dia, em dias alternados. Se a ferida for grande, troque o curativo todo dia.

### *Tintura-mãe*



Serve para cortes, feridas, manchas na pele, machucado com dor e varizes na perna; use três vezes por dia.

Para fazer a tintura-mãe, pegue um punhado de casca de caju-roxo, outro punhado de raspa de aroeira ou alho, um punhado de erva de bicho e outro punhado de melão de São Caetano. Junte tudo dentro de um litro de álcool em um vidro de boca larga e deixe por sete dias. Coe e passe o líquido para outro vidro. A erva que sobrou pode ser utilizada mais uma vez: passe para outro vidro e coloque mais álcool.

### *Frieira*

Pegue dez folhas de eucalipto verde ou seca e dez flores de colônia. Coloque numa garrafa com álcool e deixe cinco dias no mínimo. Depois, umedeça um algodão com essa infusão e passe no local da frieira duas vezes ao dia. Deixe as folhas e flores continuarem no vidro e vá usando. Quanto mais elas ficarem em infusão, melhor.

Coloque açúcar diretamente na frieira e deixe uns 20 minutos. Depois retire.

### *Furúnculo*

A folha da pimenta malagueta serve para apressar a resolução de furúnculos. Ponha um pouco de azeite sobre o furúnculo e cubra-o com a folha da malagueta. Faça essa compressa uma vez ao dia até o furúnculo sair.





### *Garganta Inflamada*

**Casca de romã e folha de transagem:** coloque a casca da metade de uma romã com uma folha de transagem em um litro de água para cozinhar. Quando a água mudar de cor (ficar meio amarelada), apague o fogo, deixe esfriar. Depoiscoe. Faça gargarejos quantas vezes for necessário.

Você pode também usar infusão colocando a casca de uma romã inteira (média) com três folhas de transagem em um litro de álcool. Deixe a mistura curtir durante 24 horas. Use uma colher de sopa do líquido para meio copo de água, também como gargarejo.

**Folha de aveira para as inflamações das amígdalas:** neste caso você pode fazer uma infusão com um galhinho (com mais ou menos dez folhas) e um copo de água. Coloque uma pitada de sal e use o líquido morninho para gargarejo quantas vezes for necessário.

### *Gases*

Coloque em uma vasilha cinco colheres de sopa de folhas picadas de hortelã-pimenta verdes (secas também servem, mas é preferível verdes), ou outra hortelã e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Use nas seguintes dosagens: adultos, cinco xícaras por dia; jovens, três xícaras por dia e crianças (de dois a cinco anos), uma xícara por dia.

**Chá da folha de favação:** coloque cinco folhas de favação em um copo e meio de água e deixar ferver até reduzir a um copo. Tome uma vez ao dia quando sentir gases.

### *Gripe*

Para evitar a gripe tome um copo de água morna com quatro gotas de limão, em jejum. Após meia hora, pode tomar café. Faça isto dia sim, dia não.

A infusão com flor de sabugueiro também combate resfriado e febre. Como preparar: Se for flor - duas colheres em um copo de água. Se for folha - um galhinho em um copo d'água. Ponha a água para ferver e coloque a erva. Tome três vezes ao dia. Se tiver febre, quando ela passar, tome somente uma vez.

**Chá de limão com alho:** coloque um limão partido em quatro numa vasilha, despeje dois copos d'água, coloque dois dentes de alho amassados, acrescente mel ou a calda do açúcar queimado. Deixe ferver e tome três vezes ao dia.

Para "soltar" o catarro, use a infusão de hortelã. Coloque numa vasilha cinco colheres (de sopa) de folhas de hortelã pimenta (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Adulto, tome cinco xícaras ao dia; jovens, três xícaras ao dia e crianças, uma xícara ao dia.

*Gripe, a gente pega porque não se alimenta bem. Não tem as vitaminas que precisa. Mas as pessoas lá não podem comprar um peixinho de coque, ninguém pode comprar cenoura, então a gente vai ficando fraco e doente.*

### *Sementinha*



### *Hematomas*

Coloque numa garrafa com álcool a casca de cajueiro e aveia e deixe por três dias. A infusão fica com uma cor amarelada. Passe no local do hematoma com um pouco de algodão ou gaze duas vezes ao dia.

### *Hemorróidas*

Faça um banho de asseio com erva de bicho.

Você pode usar também a parte do meio da babosa como supositório.

*Tome muito líquido durante o dia, fora das refeições. É bom também tomar um copo de água fria ao levantar, em jejum, e outro ao deitar pois isso ajuda na evacuação. Evite alimentos picantes, álcool e fumo.*

## Sarrafada do Sementinha

(receita de D. Maria José)



*Junta uma folha de mamona branca, duas mãos cheias de erva de São Caetano e três galhinhos de erva-de-bicho (caso consiga). Pise tudo no pilão e depois ponha numa panela com um litro de coca-cola. Deixe ferver por 30 minutos em fogo baixo. Coe e passe para um litro limpo e esterilizado com álcool.*

*Tome uma colher de sopa em jejum, ao cordar, e outra a noite, antes do apitar. Use por um tempo prolongado, pelo menos durante um ano, para obter um melhor resultado.*

**Chá de picão:** ponha um punhado de *picão verde* para ferver em um litro d'água durante dez minutos. Deixe esfriar na geladeira e vá tomando como água até melhorar.

**Semente de melancia:** seque a semente que tem dentro da semente, coloque para torrar. Ponha uma colher de café para um litro de água. Tome uma colher de sopa duas vezes ao dia.



## Impingem

Pegue um amarrado de *coentro*, esfregue umas folhas nas mãos e coloque o sumo na impingem. Você pode também usar a *folha de serralha ou de fava* no lugar do coentro.

## Inchaço

A infusão feita com a *folha da fruta-pão* combate inchações. Ferva metade de uma folha em um litro de água e com ela banhe demoradamente a parte doente.

## Inflamação da Prostata

Coloque numa vasilha cinco colheres de sopa de *folhas de hortelã pimenta* (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um *litro de água* fervendo. Tampe e deixe esfriar. Tome cinco xícaras por dia.

## Insônia

**Chá de erva-cidreira** ( da branca que enrama): ferva três ou quatro folhas médias de *cidreira*, cortadinhas, em um copo d'água durante dez minutos. Tome três vezes ao dia, sendo o último copo, a noite, antes de deitar. Banho com a infusão de erva cidreira também é bom para a insônia (veja Nervosismo)

**Chá de casca de maçã:** retire a casca de uma *maçã* média e ferva-a, cortadinha, em uma xícara de água. Tome três xícaras ao dia, sendo a última à noite, antes de deitar.

**Chá de alface com casca de maçã:** pegue a casca da metade de uma *maçã média* e três folhas de *alface* e ponha para cozinhar, por 20 minutos, em um litro e meio de água. Depois coe e tome uma xícara, três vezes ao dia, sendo a última à noite, antes de deitar.

## Larope

*Pegue um galho pequeno de erva cidreira, duas folhas de alface, casca da metade de uma maçã e uma colher (de sopa) cheia de flor de laranjeira. Cozinhe tudo em um litro e meio de água com meio quilo de açúcar preto ou rapadura média. Deixe ferver até dar o ponto de engrossar e depois coe. Tome uma colher (de sopa) três vezes ao dia, sendo a última antes de deitar.*



Coma alface à vontade



## Males do Fígado

**Chá de boldo:** esfregue na mão duas folhas de *boldo* e coloque-as em um copo de água fria. Deixe durante uns 20 minutos e tomar três copos ao dia.

**Chá de jurubeba roxa:** ferva três pedacinhos da *raiz* em um copo d'água. Tome um copo de manhã e outro à noite.

**Chá de folha de louro:** ferva três folhas de *louro* com a casca de uma *cébola (casca vermelha)* e tome, em pequenas doses, até se sentir melhor.





Evite álcool e comidas gordurosas. Coma bastante mamão.

## Manchas na Pele

Manchas que deixam a pele "dormente" (perda de sensibilidade no local) podem ser sinal de hanseníase. Essa doença - antigamente chamada de "lepra" - tem hoje tratamento e cura. É preciso procurar o posto de saúde, pois, se não tratada, a hanseníase vai sendo transmitida de pessoa a pessoa e pode causar graves danos físicos para o paciente.



### Mau Hábito

A infusão da macela combate o mau hábito. Pegue três folhas de macela e ferva em meio copo d'água. Faça bochecho com o chá pela manhã ou, se o problema for persistente, use três vezes ao dia.

### Menstruação Difícil e Dolorosa

Coloque em uma vasilha cinco colheres de sopa de folhas de hortelã pimenta (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Tome três xícaras ao dia.



### Nervosismo

Banho tomado com a infusão feita com erva cidreira acalma os nervos e dá sono. Para fazer a infusão, ferva três galhos da erva-cidreira (da branca que enrama) em um litro de água.

Dê massagem de vinagre nas frentes e nos pulsos e tome chá de erva doce ou camomila.

Chá de erva-doce: ferva uma colher (de chá) de erva-doce em um copo d'água.

Chá de camomila: ferva uma colher (de chá) de folha de camomila em um copo d'água.



### Picada de Inseto

Compressas de vinagre combatem os efeitos das picadas de inseto. Amarre um pano ensopado com vinagre na parte afetada.

### Piolho

Erva de santa maria ou erva de bicho: ensope a cabeça com o sumo de uma dessas ervas e amarre um pano. Depois de três horas, lave bem a cabeça. Uma única aplicação é suficiente para matar o piolho.

### Outra receita:

Em um litro de água, junte 25 folhas de boldo, cinco folhas de carqueija, um punhado de erva de bicho, um molho de arruda em folha (pode ser com galho). Macetar tudo num pilão ou numa bacia. Esfregue bem e torça. Coe numa peneira rala ou num paninho. Separe este preparado.



Pegue 200 gramas de sabão de coco. Raspe bem fininho e o jogue na água. Deixe ferver por 30 minutos. Jogue esta água na bacia com a erva. Misture tudo e deixe esfriar.

Molhe bem os cabelos com o líquido e massageie-os. Cubra os cabelos por 15 minutos, com um plástico, como se fosse uma touca. Deixe passar mais 20 minutos e abaixe a cabeça sobre uma bacia de água, massageando os cabelos com firmeza. Os piolhos cairão sobre a água. Basta uma aplicação por dia. Não deixe cair nos olhos.



Para retirar o sumo das folhas: Soque as folhas com soquete de feijão ou bata no liquidificador com pouca água. Depois é só coar.

Apesar de grande parte da população moradora de favela e bairros populares não receber água todo dia em casa, é bom lembrar da importância da higiene pessoal nos casos de piolho.

Tomar banho todos os dias com sabão e o cuidado com os cabelos ajudam muito no combate ao piolho.



Uma hora antes do café da manhã, tome em jejum o suco de três *limões* em meio copo de água quente. Faça esta cura por dez dias. Dê um intervalo de sete dias. Repita a cura por mais dez dias, pare sete dias e assim sucessivamente, até quando precisar.

Esmague dois dentes de *alho* de tamanho médio e coloque em um copo de *leito frio*. Deixe descansar na geladeira por dez horas. Tome uma colher (de sopa) três vezes ao dia. Serve também *caldo de feijão*. Esmague o *alho* no *caldo de feijão* e tome uma vez ao dia.

Coloque três pedacinhos de *pau-pereira* em um copo d' água por dez minutos. Tome três goles pela manhã e à noite. Continue colocando água por vários dias até acabar o amargo do pau-pereira.

Coloque cinco folhas de *erva cidreira* em três copos de água fervente. Tome uma xícara desse chá três vezes ao dia. Pode deixar pronto para o dia todo na geladeira.

Coloque uma *folha de maracujá* em dois copos de água. Tome meio copo quatro vezes ao dia.

Coloque três pedacinhos de *carquejo* em três copos de água e ferva durante cinco minutos. Deixe esfriar. Tome três goles duas vezes ao dia. Coloque na geladeira e continue tomando durante bastante tempo.

*Não fume e nem beba em excesso. Controle o peso, coma menos gordura e alimentos salgados. Faça exercícios físicos regularmente (andar bastante, por exemplo) e procure reduzir o estresse.*



*A pessoa é considerada hipertensa quando tem pressão arterial maior ou igual a 160x95mm/hg, medida em dias diferentes. A pressão alta precisa ser controlada, pois aumenta o risco de problemas vasculares, principalmente de "infarto" ou "derrame". A qualidade de vida nas grandes cidades, a violência, a falta de dinheiro, de emprego, de condições de moradia, de transporte, tem contribuído para que um número maior de pessoas tenha a pressão arterial alta.*

*Tem pessoas que você chega para conversar, está com um problema sério, verifica a pressão e está alta. Dentro daquela pessoa tem várias coisas. (...) Ai com a gente eles se abrem, conversam. Quando você sai daquela casa, a pressão dele já acalmou porque colocou aquilo prá fora.*

*Sementinha*

## Pressão Baixa

Coloque uma pitada de sal embaixo da língua.



**SIMPATIA:** Coloque no sapto, no lugar do calcanhar uma bucha de bombril. Calce o sapto e fique pisando até a pressão subir.

## Prisão de Ventre

Deixe seis *ameixas pretas* de molho na água durante uma noite e de manhã coma as *ameixas* e beba essa água.

Coma, em jejum, *mamão com semente e sal*.


Beba, em jejum, um copo de *água* com uma colher (de sopa) de *mel*.

## Problemas de Vista

Use o chá de *camomila* para lavar bem os olhos. Faça assim o chá: ferva uma colher (de chá) da *folha de camomila* em uma xícara de água. Lave os olhos pela manhã.

Nos casos de catarata, pegue quatro carochos de fruta de *romã* e esprema na vista afetada.





## Queda de Cabelo

**Folha de batata-doce:** faça uma infusão com oito folhas grandes de batata-doce em um litro e meio de água. Deixe esfriar e enxágüe os cabelos durante pelo menos cinco minutos, ensopando bem o couro cabeludo.

**Outras ervas para queda de cabelo:** *massourinha preta* - utilize quatro galhos para um litro e meio de água; *folha de jaborandi* - utilize a metade de um molho para dois litros de água.

Repita o mesmo processo da infusão feita com *folha de batata-doce*.

## Queimaduras

Bata a clara de ovo e coloque na parte afetada, uma vez ao dia.

Soque um punhado de *folhas de algodoeiro* e esprema num pano fino. Coloque na queimadura o líquido das folhas.



## Resfriado

**Flor de Sabugueiro:** ponha um buquê de flor de sabugueiro numa vasilha, coloque um copo d' água, ferva e tome morninho duas vezes ao dia.

Se tiver enxaqueca, esprema um limão em meio copo de água quente e tome diariamente em jejum (meia hora antes do café) durante um mês.



## Sarampo

**Chá de sabugueiro (folhas ou flores):** pegue um buquê de flor, coloque num copo d' água, ferva e tome morninho três vezes ao dia.

*Curiosidade popular: o sarampo só dá na época que o sabugueiro dá flor.*



**Folha de laranjeira:** pegue quatro folhas de laranjeira, coloque num copo. Despeje água fervendo e tampe. Esperar por 20 minutos e tome três vezes ao dia. Se quiser, acrescente açúcar.

**Chá de grão de milho:** ferva nove grãos de milho em um copo e meio de água durante três minutos. Deixe ficar morno e tome três vezes ao dia. Pegue o milho e jogue embaixo da cama. Você pode também misturar o sabugueiro e o grão de milho para fazer o chá.

*Tomem bastante líquido e façam repouso para evitar o sarampo e importante estar vacinado. Leve as crianças ao posto de saúde.*



**SIMPATIA:** Grão de milho comum - tome água uma vez ao dia e jogue um punhado de milho em baixo da cama do doente e diga para o sarampo sair.

## Sarna

*Quando uma pessoa da família pega sarna, todas as outras podem ser contaminadas. É preciso cuidar muito da higiene: tomar banho com água e sabão e trocar as roupas pessoais e de cama todos os dias.*



## Seus Rachados ou Inflamações

Coloque no local a casca de banana.

Você pode usar também folhas de *alfavaca* moídas. Coloque o remédio em um seio e amamente com o outro. Na próxima mamada, limpe bem o seio onde aplicou o remédio e o dê ao bebê. Aplique o remédio no seio livre.

*Para prevenir as assaduras é importante não deixar o leite "empedrar". Deixe o*

*bebê sugar com frequência os dois seios. Outra dica é fazer o bebê abocanhar a maior parte possível do bico dos seios. Isso ajuda a evitar feridas.*

**Lembre-se:** o bebê pode se alimentar exclusivamente com o leite materno até os seis meses.

## Finusite

**Inalação:** duas folhas de *eucalipto*, duas folhas de *alfavaca* grandes, duas folhas de *pitanga*, duas folhas de *laranja da terra*. Cozinhe tudo junto com meio litro de água, depois coe. Coloque um pouco de *vick*. A pessoa tem que fazer a inalação com a mistura quente, dentro do quarto, na hora de dormir. Coloque na cabeça uma toalha úmida. Quando estiver inalando, vai sair secreção (catarro). Depois a pessoa vai dormir e só lavará o rosto no dia seguinte com água morna. Faça no máximo duas ou três vezes.

*Antes da inalação é bom não tomar água e o estômago não ficar cheio.*



## Tosse

A tosse pode desaparecer tomando um banho frio bem rápido com bastante água, com pressão ou com balde jogado na pessoa.

É bom também tomar uma colherinha de *mel* de hora em hora.

Você pode também colocar em volta do pescoço um paninho umedecido com álcool ou vinagre deixá-lo durante toda a noite.

## Varicela

*Um galho pequeno de alfavaca, oito folhas de erva de passarinho (não pode ser a árvore de espinho), cipó chumbinho (100g.), quatro folhas de saião, dois pés de mentruca, um litro e meio de água, calda de açúcar, mel, ou rapadura. Ferva e tome as dosagens.*

*Adulto: uma colher de sopa de quatro em quatro horas. Criança: até três anos, uma colher de chá de quatro em quatro horas; mais de três anos, uma colher de sobremesa, de quatro em quatro horas.*



A tosse é sinal de alguma inflamação ou irritação nas vias respiratórias. pode ser causada por bronquite, gripes, fumo, catarro, vermes ou por problemas mais graves.

Se a tosse for acompanhada de emagrecimento e febre diária, a pessoa pode estar com tuberculose. A tuberculose é uma doença muito comum pois as más condições de trabalho, transporte, moradia e alimentação favorecem a sua transmissão. É preciso que a pessoa seja acompanhada no posto de saúde. Hoje existe tratamento e cura para essa doença.



*O Binotal seca o catarro no peito e a erva arranca o catarro.*

*É melhor arrancar senão vira pneumonia (...)*

Sementinha



## Vermínose

Coloque em uma vasilha cinco colheres (de sopa) de *folhas de hortelã pimenta* (ou outra hortelã qualquer) e despeje em cima um litro de água fervendo. Tampe e deixe esfriar. Adultos: tomar cinco xícaras por dia. Jovens: tomar três xícaras por dia. Crianças de duas a cinco anos, tomar uma xícara por dia.

A verminose quando em estado avançado pode causar tosse. No caso de tosse, é bom colocar um paninho com álcool ou vinagre em volta do pescoço e use-o durante toda a noite. Serve para acalmar a tosse mas não resolve a verminose.



*A verminose é uma doença muito comum e que pode ser evitada com boas condições de saneamento e limpeza do ambiente. Se não tratada, a verminose pode causar problemas graves de saúde, principalmente em crianças.*



### *Verruga*

Ponha em uma vasilha uma *rodela de cebola* e cubra-a com um pouquinho de *vinagre*. Tampe e deixe de um dia para outro. Coloque um *pedacinho de cebola* em cima da verruga e prenda com *esparadrapo*. Vá trocando esse curativo até cair.

**SIMPATIA:** Cura com menstruação - em caso de ser garoto ou garota - quando estiver dormindo coce um pouquinho a verruga e mele com menstruação. Em duas luas a verruga cai.



### *Viúva na Cama*

**SIMPATIA:** esquite um pedaço de telha no fogo, quando estiver bem quente, pegue a criança e faça-a mijar em cima durante três sextas feiras.

**SIMPATIA:** Dê três goles de água à criança antes de dormir. Ela não pode saber porque está tomando a água.

*Simpatia você não pode saber, pode deixar que você vai ficar curado.*

### *Sementinha*

*Nosso trabalho não é só com hortas. Verificamos pressão, aplicamos injeção, levamos doentes ao hospital, levamos pessoas idosas ao banco, fazemos um trabalho com idosos e crianças. Tiramos ponto, curativo. E, às vezes, as pessoas nos procuram porque atendemos bem, somos solidários.*

### *Sementinha*



*Catarina e Maria José cuidando das plantas na horta*

# Anotações

## Relação das plantas encontradas na horta do Sementinha

Abacate  
Acerola  
Alecim da horta  
Alecim do campo  
Alfafa branca  
Algodão  
Amora  
Anador  
Arnica da horta  
Arnica do campo  
Arruda  
Açafrão  
Aspirina  
Assa peixe  
Babosa  
Baldio do chile  
Baldio graúdo  
Baldio miúdo  
Caju  
Cana do brejo  
Capim santo  
Chá preto  
Colônia  
Confrei  
Erva cidreira  
Erva de bicho

Erva de Santa Maria  
Feijão guandu  
Gelol



Guaco  
Hortelã miúda  
Hortelã pimenta  
Lágrima de N. Senhora  
Laranja  
Losna  
Louro

Mãe-bona  
Manjerição branco  
Manjerição miúdo  
Mastruz  
Melão de São Caetano  
Mirra  
Novalgina  
Pitanga  
Romã  
Rosa Branca  
Sabugueiro  
Saião  
Sulina  
Transage  
Trombeta  
Urucum

- Se estiver nos olhos Santa Luzia tire;
- Se estiver na boca, Anjo da Guarda tire;
- Se estiver na garganta Senhor São Braz tire;
- Se estiver nos peitos, Santo Alexandre tire;
- Se estiver nos braços, São Anastácio tire;
- Se estiver na barriga, Santa Margarida tire;
- Se estiver nas pernas, Senhor dos passos tire;

“Tire do osso, põe na carne, tire da carne põe na pele e mande para as ondas do mar sagrado aonde não se vê o filho do homem chorar, nem o jumento urrar e nem o galo cantar.”

Oferecendo três Pai Nosso, três Ave Maria às cinco chagas de Nosso Jesus Cristo para que *fulano* fique são e salvo.

(Dependendo do mal, utiliza-se a reza certa. Por exemplo: para mal na barriga utiliza-se a frase “se estiver na barriga, Santa Margarida tire”)

### *Oração para apagar incêndio*

Reza-se uma Salve Rainha até onde diz: “mostrei nos”. Quando o fogo apagar, termina de rezar o resto oferecendo o mesmo Pai nosso e uma Ave Maria, uma Santa Maria e um Glória ao pai, tudo sendo oferecido às 5 chagas de Nosso Senhor Jesus Cristo. Toda força é dele.

(Informante desta reza, Maria José).

“*Maria José é quem faz as curas. Tá acostumada fazer. As pessoas lá na comunidade, vai tudo na casa dela, atrás dela.* (D. Creuza)

“*Na roça a gente rezava essa oração. Minha mãe quando ia de manhã com a gente pra roça a gente rezava. Ela falava: vamos rezar a oração de São Bento.*” (Antonia Salustiano)

### *Oração de São Bento, Oração para Entrar no Mato*

São Bento e Água Benta, Jesus Cristo no altar. Arreda bicho peçonhento do caminho e deixa seu filho de Deus passar. (O peçonhento é a cobra, o que mais tem dentro do mato, caranguejeira)

Oferecendo Pai Nosso e Ave Maria e Santa Maria às cinco chagas de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Amém

*Banhos que Fazem Bem*



## Banho Refrescante

100 gramas de hortelã fresca  
três saquinhos de chá de menta.  
dois litros de água.

Ferva tudo por cinco minutos. Acrescente mais dois litros de água fria. Vire por cima da cabeça, de uma vez, a mistura que foi colocada dentro de um balde. Verifique se a temperatura está amena. Se puder ser em uma banheira, com a água quase fria, fique de molho por dez minutos.



## Banho Energizante

100 gramas de cravo da índia.  
dois litros de água.

Ferva tudo durante quinze minutos. Esfrie e derrube, com o auxílio de uma caneca, aos poucos por todo o corpo, menos a cabeça. Se usar a banheira, fique imerso por vinte minutos.

## Banho de Aveia

Este banho serve para suavizar e revitalizar a pele.

Ponha uma xícara de aveia num balde com um pouco de água quente. Deixe amolecer por trinta minutos, complete com água morna. Após o banho, derrube sobre todo o corpo, protegendo os cabelos. Complete com uma ducha fria.

Caso tenha banheira, coloque dentro dela duas xícaras de aveia. Deixe amolecer por trinta minutos, depois complete com água bem quente. Fique o tempo que desejar. Proteja os cabelos com uma toalha. Enxágüe o corpo com água morna.

(Fonte: Almanaque do Amor; Bernardo Pellegrini e Maria Angélica Abramo, São Paulo, Busca Vida, 1988)





# Flores... O Que Elas Dizem

Que as flores revelam sobre o encontro ou a personalidade de quem as oferece.

*Cravântemo Branco* - Pessoa que extrapolou a matéria. Alto grau de espiritualidade.

Amor único. Eternidade.

*Dália* - Infidelidade, quebra da ética estabelecida.

Tumulto interior.

*Garênia* - O amor é secreto. Relações veladas. O interior é desconhecido.

*Margarida* - Pureza, originalidade, lealdade. Princípios seguidos à risca.

*Orquídea* - Amor completo. Apelo sensual. Força física.

*Rosa* (qualquer) - Regeneração. A relação tem um significado profundo na transformação interior. Queda do velho e nascimento do novo.

*Rosa Amarela* - Intenções futuras, selo de um pacto.

*Rosa Vermelha* - Paixão, desejo e amor intensos. Duração. Firmeza. Caráter marcante. Espírito nobre. Alma poética. Dons artísticos profundos.

*Rosa Chá* - Satisfação, agradecimento. Realização. Estar

andando nas nuvens.

*Rosa Branca* - Indica a superação de graves problemas de convivência ou de inseguranças emocionais.

*Rosas em Botão* - Pessoa que possui um espírito livre, jovem, e encontra alguém que permite seu franco desenvolvimento.

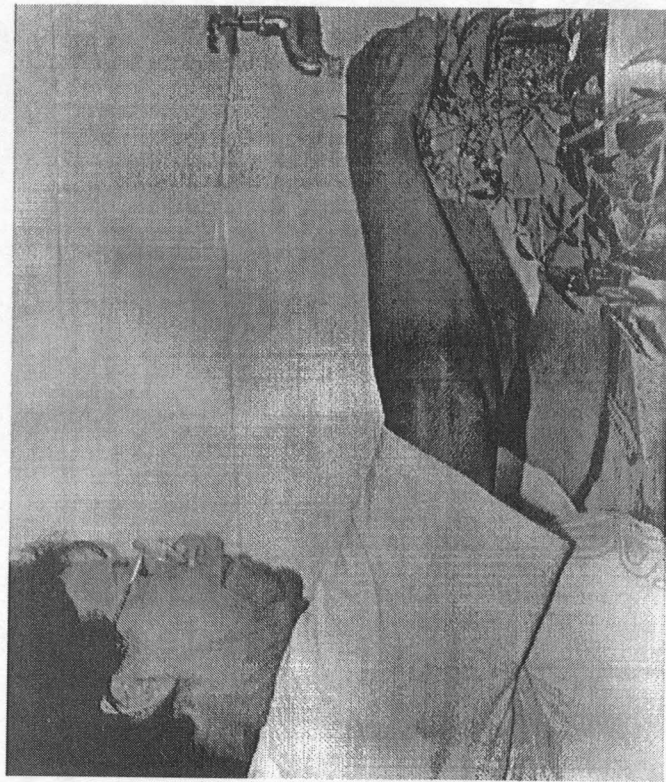
*Folhagens Verdes* - Dadas por um homem, indica caráter de dependência materna. Por uma mulher, indica amor profundo e crescente.

*Violeta* - Admiração, cuidado, preocupação com o bem estar e segurança do outro. Pode indicar perdão ou desculpas.

*Begônia* - Pessoa egoísta, mau humor. Problemas com relações exteriores. Interior vazio.

*Antúrio* - Força interna, pessoa provedora. Satisfação com o prazer dado ao outro.

(Fonte: Almanaque do Amor, Bernardo Pellegrini e Maria Angélica Abramo, São Paulo, Busca Vida, 1988)



Joana lavando as plantas

## Você Sabia?

*Alcaceate* - A polpa é reconhecida como afrodisíaca. As folhas embebidas no álcool de cereal, e usadas na medida de 12 a 24 gotas em um cálice de vinho, quatro vezes ao dia, são um excelente excitante. Com o caroço esfarelado em vinho branco prepara-se um licor ótimo.

*Alcecrim* - É excitante. Para combater o cansaço e prolongar uma noite de amor, o seu chá é muito eficaz. Uma colher de sobremesa de folhas secas para cada meio litro de água.

*Camomila* - Lavados com um chá forte de camomila os olhos tornam-se atraentes e sensuais. O chá, derramado pelo corpo, vitaliza e prepara um encontro noturno. Mas, se bebido, corta as forças e produz um sono agradável. É melhor deixar o chá para depois.

*Capim Cheiroso* - Usado para perfumar gavetas de roupa. A crendice baiana diz que com seu cheiro ele chama o amor. Pode ainda ser usado como filtro, cozido em água para um banho.

*Cravo-da-Índia* - Chá de cravo derramado sobre o corpo aumenta as energias e traz disposição. Para as artes da sedução, trazer um cravo entre os dentes, mantendo a boca fechada (numa festa ou roda de amigos) e pedindo mentalmente para a pessoa amada vir ao nosso encontro, é um expediente infalível.

*Fenigapo* - Seu licor é afamado no interior da Bahia, Minas e São Paulo. Nas cerimônias de casamento entre os índios de várias tribos brasileiras ele é usado em pinturas por todo o corpo - e a essas pinturas se atribuem forças amorosas.

*Salsa* - A salsinha que usamos para tempero tem mais ferro que qualquer outra verdura. Estimula homens e mulheres.

(Fonte: *Almanaque do Amor*, Bernardo Pellegrini e Maria Angélica Abramo, São Paulo, Busca Vida, 1988)

As vezes o médico fala: olha, você vai dar sulfato ferroso a seu filho mas a mãe vai na farmácia e não pode comprar, então a gente já tem em casa, a casca do ovo, a folha do aipim e a sementinha da abóbora...

Sementinha



Elza e Antônio Salustiano separando as ervas para a produção



**Benno Selthorst** (Responsável pelo Projeto que deu origem ao Sementinha)

*“Uma Sementinha brota, cresce e produz frutos, basicamente pela força própria que carrega em si, e pelo meio externo em que está inserida. As mulheres do Sementinha carregam em si suas histórias de resistência, de luta pela sobrevivência, de entrega cotidiana, para que elas mesmas, suas famílias e seu meio circundante - as classes populares - consigam sobreviver à espoliação ininterrupta a que estão submetidas. O Sementinha, embora carregando o “vício” de ter sido fundado por assessores externos, conseguiu impor sua própria lógica.*

*Progressivamente foi assumindo a condução de sua própria história, assimilando apenas o que julgava aproveitável da colaboração dos técnicos externos, reforçando e aperfeiçoando seu saber e suas práticas já sedimentadas e caminhando, às vezes, por meio de paradas e silêncios, outras, por meio de gritos e arrancadas....*

*O que me impressiona neste grupo enquanto mulheres e cidadãos é a consciência de que seu serviço e atuação organizada não é indiferente para a história das lutas populares para mais saúde e melhor vida.*



*Dra. Mary Baran* - Coordenadora do Departamento de Epidemiologia da Secretaria Municipal de Saúde - RJ.

"Eu fui diretora do Centro Municipal de Saúde da Penha, Posto XI, durante cinco anos, de 1986 à 1990. Eu já trabalhava lá em 85 como chefe de epidemiologia. Vivenciei um trabalho na comunidade muito intenso (...) a gente ia à domicílio e via pessoas doentes que eram detectadas pelo Grupo Sementinha. Nós verificávamos juntos e víamos o que se poderia fazer e havia bastante participação do Sementinha nas atividades do Centro de Saúde. Fazíamos muita atividade extra-muro, tínhamos um trabalho muito bom na Merendiba com um grupo de mulheres, fazíamos um trabalho com creche, em outras comunidades também e o Sementinha estava sempre junto com a gente, até de uma maneira geral nas programações dentro dos programas no Centro de Saúde (...), nas reuniões que haviam na AP 3.1, como no GEL (Grupo Executivo Local), no Conselho Comunitário de Saúde, que era da 11ª R.A. Havia então, havia uma participação grande do Sementinha em todas as programações, no Projeto "ARRASTÃO" que a gente fazia (...)

Muitas vezes se podia contar mais com o agente comunitário do que com o próprio profissional de saúde, que tinha uma certa dificuldade de sair do consultório, ir na comunidade e fazer um trabalho lá. A minha lembrança desse grupo é muito boa, principalmente porque eram pessoas muito alegres, cheias de vida, que transmitiam um alto astral enorme. As reuniões eram legais e eu tinha uma relação afetiva muito boa com elas, e a minha lembrança é de uma coisa muito legal. Quem dera pudesse ter muitas Sementinhas espalhadas pelo Rio de Janeiro, eu acho que as coisas andariam melhores."



## Depoimentos das Comunidades

*Caixa D'Água - Ismaelita Oliveira Duarte*

"Quero parabenizar o serviço do Sementinha que através da tia Elza e Lurdinha que venham prestar os seus serviços"



*Caracol - Maria José da Costa*

"Eu acho o Sementinha bom, praticamente vi ele nascer. Eu já precisei muito da Neuza e Matilde. Eu e minha filha fomos atropeladas por um carro, ficamos dois meses e meio precisando dos serviços das agentes. Então fui muito bem atendida. Durante dois meses e meio tive um tratamento melhor do que feito por um médico ou por farmácia. Toda semana verifico a pressão. A Neuza me dá um alerta quando sobe muito e manda eu procurar um médico (...) pobre não aguenta ficar pagando farmácêutico para tirar pontos ou tomar injeção. O hospital Getúlio Vargas está sempre em greve, a gente nem pode ir lá para tomar uma injeção. Antes de aparecer o Sementinha, aqui na comunidade não tinha esse serviço."



**Groão - Geni Gomes da Silva**

"A dona Antônia dá uma assistência muito boa, ela é uma pessoa muito especial porque ela cuida muito dessa assistência, corre atrás, participa do Sementinha, faz remédios caseiros quando as pessoas estão doentes ela dá assistência, mede pressão (...) ela é nossa doutora, eu tenho problema de pressão alta, eu sou meio nervosa, eu corro prá ela que me acode. Ela faz uns "lambedorzinhos" gostosos que melhora (...)"



**Merendiba - Eugênia Firmico**

"Toda vida D. Creusa é muito atenciosa com a comunidade. Já teve dia de eu chegar na casa dela às nove horas da noite e ir a Del Castilho aplicar injeção na minha filha que estava com pneumonia. Eu depois trouxe a minha filha para cá e ela ficou tratando. Ela trata de minha família e de todo este povo todinho."



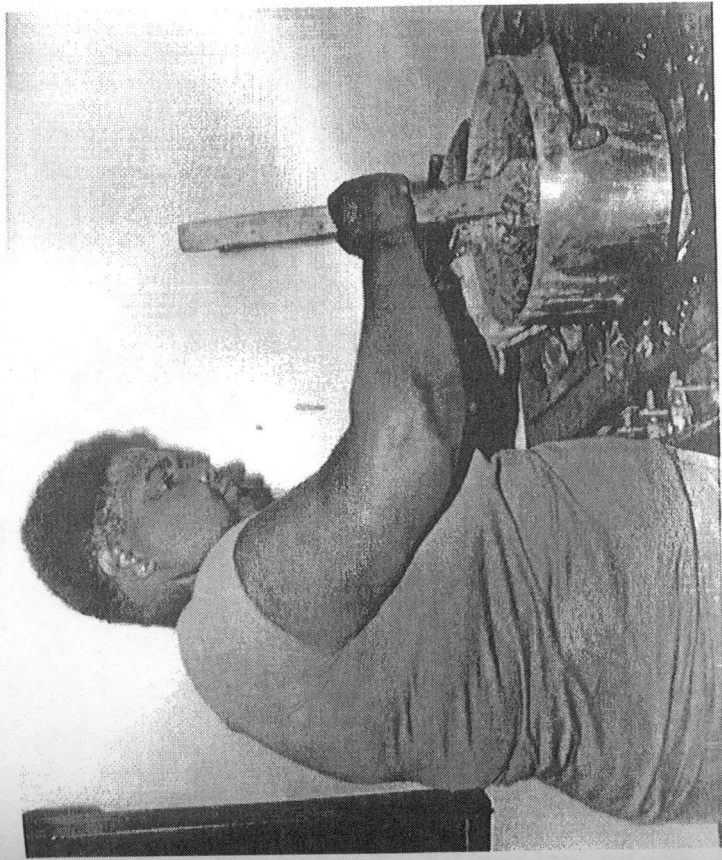
**Parque Proletário da Penha - Maria da Glória Mendes Duarte**

"Sou viúva tenho 69 anos, a Catarina me aplica insulina toda manhã, eu vou até a casa dela e ela aplica. Lá na casa dela, aí outras pessoas, uma outra senhora, também toma insulina, tira pressão, é um trabalho limpo(...)"



**Vila Cruzeiro - Teressa**

"Eu acho o trabalho da D. Joana muito importante no Sementinha, pois ela ajuda muito com esses produtos naturais, pois se ela não trouxesse esses produtos para nossa comunidade a gente não teria outra escolha a não ser gastar o que a gente não tem nas farmácias."



*Lourdinha preparando a massa de sabão no fogo*

# Tabelas de Atendimento do Sementinha



O Sementinha procura registrar as informações colhidas durante suas atividades junto às comunidades. Separamos alguns quadros que mostram as atividades do grupo no ano de 1996.

## APLICAÇÃO DE INJEÇÃO, VACINA E INSULINA

	Número de aplicações
insulina	1004
infecção garganta/ outras	135
dor na coluna	171
anemia \ anemia em gravidez	8
reumatismo	110
pneumonia	170
úlceras \ varicose	24
vacina \ alergia	84
tuberculose	12



PRESSÃO

Número de verificações

pressão arterial

1165

## CURATIVOS

	Número de curativos
mordida de cão	2
unha encravada	4
umbigo com alergia	5
machucado\acidente de trabalho	5
queimaduras	32
curativos em crianças	12
cortes no pé e perna	28
cirurgia intestinal	61
vários machucados	214
varicose	38
Nebulização	245



## MEDICINA POPULAR

	Número de pessoas
xarope expectorante (gripe, bronquite e pneumonia)	78
chás (gripe, dor no peito e rins)	101
remédio (dor de dente, dor de ouvido e pneumonia)	24
garrafadas (hemorroidas)	3
sabão de ervas (coceira e micose)	118 (produção)
pomada (furúnculo)	6
distribuição de ervas para chás	1456
	Quilos
trabalho em equipe (produção de sabão medicinal)	5 quilos



## REZA E SOLIDARIEDADE

Reza com cura	Pessoas
micose	4
erisipela	1
cobreiro	1
varizes	1
<b>Solidariedade</b>	
visitas domiciliares	229
visitas hospitalares e acompanhantes	38
acompanhamento a consultas hospitalares e terapia	22
acompanhamento de pessoas idosas a agências bancárias	6
comunhão a doente canceroso	1



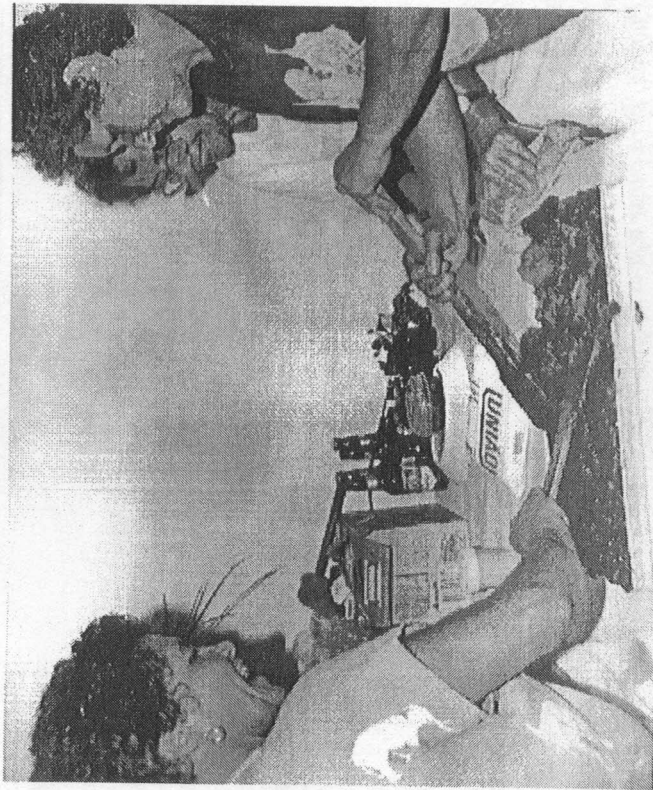
*“Não gosto de ficar aplicando injeção. Queria que nunca tivesse ninguém para eu aplicar. Queria que nunca tivesse uma pessoa para eu levar no hospital. Se a gente ensina a eles como fazer para se defenderem, eles não vão ficar doentes. O trabalho do Sementinha é de Saúde Pública. Para curar tem os hospitais que curam mal mas temos que levar prá lá.”*

*Sementinha*



*Ficamos sabendo o motivo das doenças das comunidades. Não é tanto por causa da água e esgoto, é salário baixo. A pessoa tem que comer e não tem a pessoa fica nervosa. Não adianta querer prevenir doença porque a prevenção está no salário. O salário é a primeira doença.*

### *Sementinha*



*Antônia, Matilde e Neusa colocando o sabão nas formas*

## *Produtos do Sementinha*

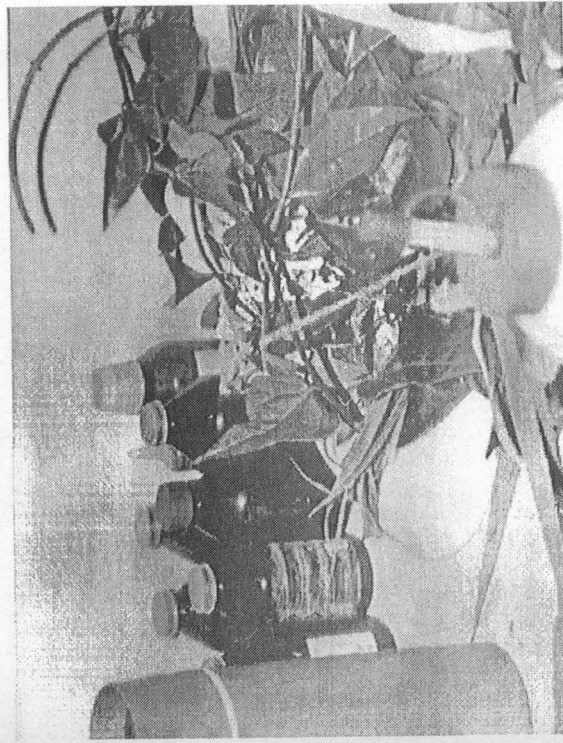


*Produtos à base de ervas elaborados pelo Sementinha e seus principais usos:*

**SABÃO:** *picada de insetos, sarna, manchas na pele.*

**POMADA:** *feridas, cortes, seios rachados*

**XAROPE:** *bronquite e tosse*



*As ervas e ao fundo os xaropes produzidos pelo Sementinha*

*A aquisição destes produtos pode ser feita na própria sede do Sementinha Serviços Comunitários na Rua Santa Luzia nº 75, Grotão - Penha, Rio de Janeiro, ou pelo telefone 590-1998*







# Agradecimentos



*Comentinha Serviços Comunitários* lembra a importância de várias pessoas, agentes de saúde e outros profissionais, que atualmente, por diferentes motivos, não se encontram mais junto ao grupo mas que contribuíram com seu trabalho para que este Caderno fosse realizado. Agradece então às seguintes pessoas:

*Antônia Lageiras (Agente comunitária - Parque Proletário)*

*Carla Moura Pereira*

*Carlos Dimas Martins Ribeiro*

*Maria das Dores (Agente comunitária - Vila Cruzeiro)*

*Nair (Escola comunitária)*

*Reinângela Carneiro*



(...) a doença deles é a miséria. Não tem que dê uma esperança para eles.

E o nosso trabalho é de esperança

D. Creusa, Sementinha

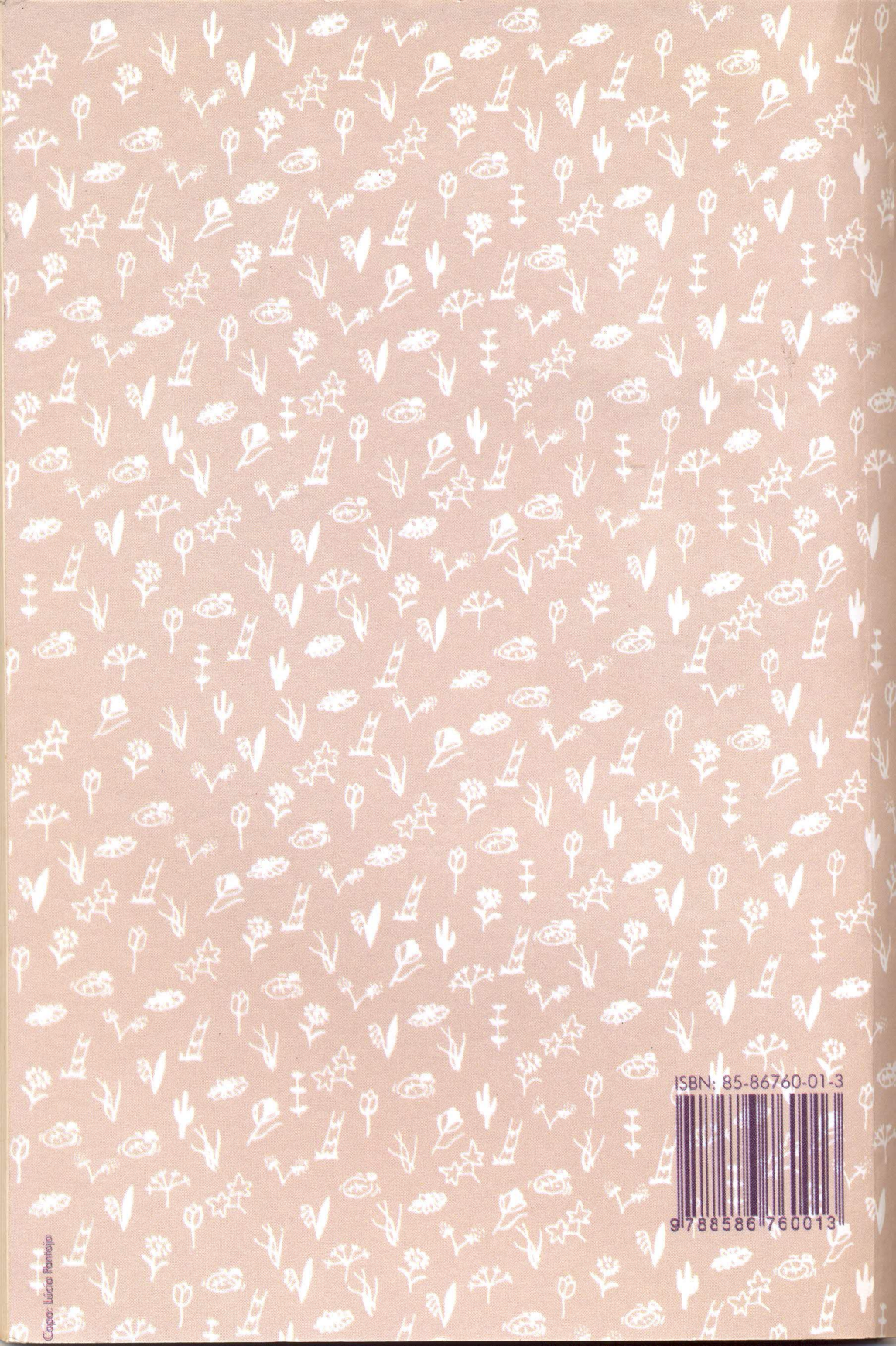


O grupo, da esquerda para a direita: Elza, Antônia, Creusa, Maria de Lourdes (em  
pés), Maria José, Neusa, Matilde e Catarina (agachada  
pós), Antônia Salustiano, Lourdinha (em  
pés), Maria José, Neusa, Matilde e Catarina (agachada

**Errata:** nos créditos (p.6) leia-se também:

**Coordenadora do Sementinha:**

**Maria de Lourdes dos Santos Gomes**



ISBN: 85-86760-01-3



9 788586 760013