



TANTINHA
Aparecida Arruda

ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Memórias, saberes e práticas
de uma raizeira do Cerrado





Dedico este livro à memória do Fernando Luiz Vieira, meu companheiro, que por uma longa jornada esteve presente construindo o Ervanário São Francisco de Assis. Dedico a ele, com todo carinho, esta nova versão do livro, e sei que ele está presente de alguma forma aqui.

Aos meus antepassados, a todas as pessoas que praticam o cuidado através das plantas, àquelas que fizeram isso por toda a sua vida e não foram valorizadas. Dedico esse livro também às pessoas que valorizam o meu trabalho, que o conhece e que gostam dele. Aos meus fregueses das feiras e todas as pessoas que buscam aprendizados relacionados às plantas e que, certamente, irão dar continuidade a esse trabalho. Agradeço às novas bruxas e aos novos bruxos, que surgem a todo momento e que estão sempre em ação!

SUMÁRIO



Apresentação 12

MEMÓRIAS

Tantinha menina 16
Encontro de trajetórias 20
Como o Ervanário nasce 24
Afluentes 32
Cerrado, nossa casa 38
A passagem do Fernando 42
O presente 44
Cuidados, para seguir cuidando 48

ERVANÁRIO
SÃO FRANCISCO DE ASSIS:
rio da vida 50

CUIDAR COM AS PLANTAS 54

Pomada 58
Xaropes 62
Chás 74
Inalação 78
Tintura 79
Banhos 82
Água Florida 86

CONHECENDO MAIS SOBRE
AS ERVAS 88

Referências Bibliográficas 95



ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS:

Rio da Vida

Ancestralidade

AAVÓ
era raizeira e parteira.

A MÃE
preparava chás com
as ervas de Cerrado.

TANTINHA.
na infância, buscava
plantas para os cuidados
que a mãe fazia.

Tantinha aprendeu
a reconhecer as plantas
pelo cheiro e pelo tato.

Ainda jovem,
curava o umbigo
de crianças
da comunidade.



1982
Tantina e Fernando
se conhecem.

1988
Se casam.

1991
Nasce a Raiane.

1994
Nasce o Christopher.

1995
Chris tem uma grave doença
respiratória e Tantina faz um curso
de plantas medicinais na igreja,
para aprender a tratar do filho.

1997
Fernando se envolve com as
plantas medicinais e formam
uma farmacinha caseira.
Participação do grupo da Igreja
em atividades do CEVAE.



1999
Nasce a
Articulação
Pacari.

2001
Nasce o Jean.



2003

O processo de ampliação dos cuidados através das plantas é batizado como Ervanário São Francisco de Assis.



2003

Publicação da primeira edição do livro Ervanário São Francisco de Assis.

2004

Realização da Caravana Dignidade e Vida - marco de criação da AMAU.

2009

Participação do Ervanário na elaboração da Farmacopéia Popular do Cerrado, pela Articulação Pacari.

2010

Participação no Curso Casa Natural.



ERVANÁRIO

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

2015

Ampliação do espaço do Ervanário para Sabará.



LINA MINTZ

★ ★ ★ **2017**

A passagem do Fernando.

2017

Resolução da UFMG para o reconhecimento do notório saber de mestras e mestres, do qual Tatinha faz parte.

Participação na Articulação Embaúba: Parteiras, Raizeiras e Benzedeadas da RMBH.

Atualmente

O Ervanário São Francisco de Assis hoje: participação em feiras, cursos, oficinas, aulas, atendimentos à comunidade.



CUIDAR COM AS PLANTAS



*“Quem cura são as plantas.
Eu só agradeço por poder ser uma
ponte entre elas e as pessoas!
E a minha maior alegria é ver
as pessoas se curando através
dessas plantas, que são, muitas
vezes, consideradas mato.”*

A medicina tradicional se expressa por meio de diferentes ofícios de cura, resultantes, principalmente, da aliança das medicinas dos povos indígenas brasileiros e dos povos africanos e colonizadores portugueses que chegaram ao Brasil. Os/as praticantes destes ofícios utilizam diversos recursos para a prevenção e o tratamento da saúde, como os remédios feitos de plantas medicinais, dietas alimentares, banhos, benzimentos, orações, aconselhamento, massagem e aplicação de argila. (PROTOCOLO COMUNITÁRIO BIOCULTURAL DAS RAIZEIRAS DO CERRADO,

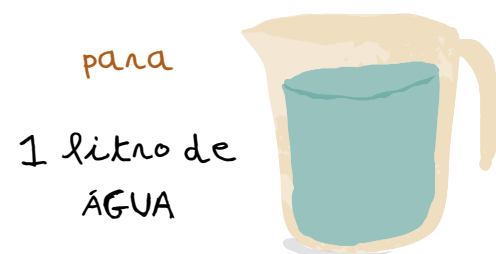
ARTICULAÇÃO PACARI, 2014, P.04).



Chás

Você pode usar uma grande diversidade de plantas para preparar chás. Cada uma delas tem propriedades diferentes e muito importantes.

Uma pequena listagem de plantas e suas propriedades medicinais está indicada no capítulo *Estudo das Ervas*.



A medida da quantidade de plantas que indicamos é a medida da mão de quem vai tomar o chá - essa medida é chamada de medida de raizeira. Se a planta estiver fresca, usa-se uma mão cheia como medida. No caso da planta seca, a medida é o fundo da própria mão. Essas quantidades são indicadas para 01 litro de água e o chá deve ser tomado em até 24h.

Recomendação: tomar 04 xícaras ao longo de um dia.

Uma dica importante: não guardar o chá por mais de 24h, porque a partir deste tempo já se perde parte importante dos princípios ativos, além do risco de estragar o chá. E não se esqueça de coar o chá antes de guardar.



INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA TOMAR UM CHÁ

- Chás que são tomados buscando ação anti-inflamatória (por exemplo, chá de tansagem, para infecção urinária), precisam seguir as orientações de tomar de 03 a 04 vezes ao dia, durante 07 a 15 dias.
- Para chás diuréticos, que buscam tirar líquido do corpo, preferencialmente tomar o chá frio, podendo tomar o chá da mesma planta durante 15 dias. Caso deseje seguir tomando, é preciso usar outra planta diurética.
- Chás com propriedades depurativas também devem ser tomados sequencialmente, por até 15 dias. Em seguida, há necessidade de usar outro tipo de planta. Essa indicação vale para quando tomamos chás de uma planta só. Em caso de chás com mais de uma planta, tomar por, no máximo, 15 dias e depois suspender o uso.
- Aqueles chás que são dedicados a cuidados de problemas respiratórios (como bronquite, asma e outros) devem ser tomados quentes.
- Chás calmantes podem ser tomados quentes ou frios.
- No caso de tratamentos sintomáticos, como enjoo, mal estar e dor de cabeça, tomar 01 ou 02 doses, não havendo necessidade de uso contínuo.

Neta de parteira, filha de uma conhecedora das plantas medicinais, Aparecida Arruda é uma raizeira do Cerrado e agricultora urbana da Região Metropolitana de Belo Horizonte (MG). Ela decide dedicar-se ao estudo das plantas para cuidar da saúde de um dos seus filhos que enfrentava, desde pequeno, doenças respiratórias graves. Ao perceber a significativa melhora do filho, Tatinha encontra nas plantas medicinais, na saúde popular e na alimentação saudável sua missão de vida.

Junto com Fernando (em memória), seu companheiro, dão origem ao Ervanário São Francisco de Assis, um espaço de cuidado com as plantas medicinais de referência na Região Metropolitana de Belo Horizonte e no Cerrado.

Em *Ervanário São Francisco de Assis: memórias, saberes e práticas de uma raizeira do Cerrado*, Tatinha conta um pouco de sua história e descreve o bonito percurso de criação desse espaço. Ela também ensina receitas de alguns remédios caseiros, nos convida a práticas de cuidado e compartilha conhecimentos sobre as plantas medicinais do Cerrado, adquiridos ao longo dos anos de caminhada.

Estudar sobre as plantas medicinais é uma grande satisfação. Assim como é gratificante poder ensinar o que aprendemos. (Tatinha)

Realização:

ERVANÁRIO
SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Parceria:

 **REDE**
Agroecologia
no campo e na cidade

 **ARTICULAÇÃO**
PACARI
Raizeiras do Cerrado

Projeto Ervanário São Francisco de Assis, nº 0310/2018,
aprovado no Edital Descentra 2018 oriundo da Política
de Fomento à Cultura Municipal (Lei nº 11.010/2016).

