



Programa
TERAPIAS DA FLORESTA

Conservando a flora medicinal
da Mata Atlântica e resgatando
o uso de práticas integrativas da
floresta.



Definições

Conhecimento Tradicional: "saberes, inovações e práticas das comunidades indígenas e locais relacionados aos recursos genéticos. Esses conhecimentos tradicionais são frutos da luta pela sobrevivência e da experiência adquirida ao longo dos séculos pelas comunidades, adaptados às necessidades locais, culturais e ambientais e transmitidos de geração em geração." (Convenção sobre Diversidade Biológica, 2012)

Floresta Estacional Semi-decidual: [possui, além de elevada proporção de espécies endêmicas, uma natureza transicional, que faz com que a mesma tenha contato com diversas outras comunidades vegetais e proporciona o compartilhamento de muitas espécies com as demais formações florestais do Domínio Atlântico e com o Cerrado. (...) Sua flora se modifica em resposta a variações altitudinais e ao distanciamento do oceano, neste caso, devido ao aumento da sazonalidade climática e da fertilidade do solo. (...) Existem alguns padrões gerais para as florestas semidecíduas do sudeste. A riqueza da sua flora arbórea é inferior à da ombrófila, o que não significa que floresta semidecídua seja pouco diversa, pois mais de 1500 espécies arbóreas já foram registradas para essa formação. Algumas famílias típicas dos estratos superiores dessas florestas são Fabaceae, Meliaceae, Rutaceae, Euphorbiaceae, Lauraceae e Myrtaceae. O sudeste de Minas Gerais ostentava um quadro tão contínuo de florestas que foi denominado Zona da Mata. A Zona da Mata Mineira, originalmente coberta por floresta estacional semidecidual é caracterizada por um relevo denominado Mares de Morros.] (Simão et al, 2017)

Herbário: "é o local onde são preservadas plantas desidratadas (secas), as quais foram colhidas na natureza e formam, agora, uma coleção botânica destinada à pesquisa sobre sua origem e classificação, chamadas taxonômica e florística." (Embrapa, nd)

Programa RedesFito-Fundação Oswaldo Cruz: é um programa nacional da Fundação Oswaldo Cruz que visa contribuir com a [inovação em medicamentos da biodiversidade, considerando que medicamentos da biodiversidade são os que se originam da totalidade dos genes, espécies e ecossistemas de cada bioma. A Rede trabalha prioritariamente a biodiversidade vegetal e se estruturou nos principais biomas brasileiros, a partir de Arranjos Ecoprodutivos Locais (AEPLs) (RedesFito, 2020) **que são os diversos Núcleos presentes por todo o Brasil, sendo o Terapias da Floresta, um desses núcleos.**

A criação do Sistema RedesFito tem por objetivo pensar o processo de inovação em fitomedicamentos e fitoterápicos com base no potencial da biodiversidade brasileira. Auxiliando desta maneira na redução da defasagem e dependência econômico/tecnológica do setor farmacêutico nacional em relação ao padrão mundial bem como desenvolver alternativas viáveis economicamente e ambientalmente na produção de fármacos focados nos problemas e na promoção da saúde da população brasileira.] (RedesFito, 2020)

Raizeiros: "é o nome que se dá (...) à pessoa que entende de plantas medicinais, sabendo prepará-las e usá-las para curar diversas doenças. Também é chamado de "doutor raiz"." (Dicionário Informal, nd).

Serra do Brigadeiro:

A Serra do Brigadeiro abriga o Parque Estadual da Serra do Brigadeiro, e [possui inúmeras nascentes, que contribuem de maneira significativa para a formação de duas importantes bacias hidrográficas do Estado: a do Rio Doce e a do Paraíba do Sul.

A Serra é considerada um paraíso botânico, por abrigar espécies raras e ainda não catalogadas pela ciência.

Os primeiros habitantes na Zona da Mata, onde se localiza o parque, foram os índios puris, coroados e coropós. Conhecida por diversos nomes ao longo do tempo, a serra do Brigadeiro era conhecida originalmente como serra dos Arrepiados, referindo-se, segundo versões diferentes, aos cabelos amarrados em forma de coque dos índios puris, ou ao frio das terras altas, que arrepiava a pele daqueles que por lá passavam.] (IEF MG. Nd)





Aroma do Mato- *Rubus sellowii*

O Programa Terapias da Floresta/ Núcleo Embaúba do RedesFito

O Terapias da Floresta, também conhecido como Núcleo Embaúba do programa RedesFito da Fundação Oswaldo Cruz- é a nova versão do programa *Medicina da Mata* que remonta duas décadas de interesse e experiência em Iracambi com as plantas medicinais da Mata Atlântica. Nossa floresta estacional semi-decidual da Serra do

Brigadeiro, na Zona da Mata de Minas Gerais é uma fonte de riquezas medicinais inestimáveis.

O Terapias da Floresta/Núcleo Embaúba tem três metas a longo prazo: 1) *promover conservação das plantas medicinais da Mata Atlântica* e 2) *Contribuir com o resgate do conhecimento tradicional de plantas medicinais da Mata Atlântica* e 3) *Incentivar o uso de terapias integrativas provenientes da Natureza.*



Para atingir essas metas mencionadas, o programa tem diversos projetos: 1) Pesquisas Botânicas e Etnobotânicas, 2) Mandala medicinal, 3) Workshops com Mulheres de Comunidades Rurais, 4) Pesquisas de Produtos Terapêuticos, 5) Viveiro de Plantas Medicinais, 6) Paisagismo Medicinal, 7) Trilha de Plantas Medicinais e 8) Publicações de Vídeos.

Núcleo Embaúba

TERAPIAS DA FLORESTA

METAS GERAIS DO PROGRAMA

Promover
conservação das
plantas medicinais
da Mata Atlântica

Promover o
resgate do
conhecimento
tradicional de Plantas
Medicinais da Mata
Atlântica

Fomentar
interesse por
terapias holísticas
da Natureza

PROJETOS PARA ATINGIR ESSAS METAS

PESQUISAS
BOTÂNICAS E
ETNOBOTÂNICAS

PESQUISAS DE
PRODUTOS
TERAPÊUTICOS

PUBLICAÇÕES

TRILHA DE PLANTAS
MEDICINAIS

MANDALA DE
PLANTAS
MEDICINAIS

WORKSHOPS
COM MULHERES DA
COMUNIDADE
RURAL

VIVEIRO DE
PLANTAS
MEDICINAIS

PAISAGISMO
MEDICINAL NO
CENTRO DE
PESQUISAS



PESQUISAS BOTÂNICAS E ETNOBOTÂNICAS

Uma importante parte do programa Terapias da Floresta/Núcleo Embaúba é catalogar a flora medicinal do Centro de Pesquisas e do seu entorno. A Serra do brigadeiro é uma região com muitas plantas terapêuticas com muita cultura de medicina caseira.

Conhecer as plantas medicinais nativas da região é de extrema importância, pois *não se preserva aquilo que não se conhece*.

Atualmente um herbário de plantas medicinais está sendo desenvolvido em parceria com o departamento de botânica do programa RedesFito. Em 2021 foram coletadas mais de 100 amostras de plantas, entre

elas muitas já são conhecidas, como a Carqueja (*Baccharis crispa*), Pata de Vaca (*Bauhinia* spp) e Cana de Macaco (*Costus* spp.)

Ademais, Iracambi acompanha o conhecimento tradicional medicinal da comunidade local a alguns anos. Muitas famílias já foram visitadas e lindas histórias repletas de conhecimento medicinal foram compartilhadas.

Raizeiros locais, como o Seu Olavo e a Dona Madalena são exemplos de pessoas que enriqueceram demais o programa Terapias da floresta, ensinando não apenas receitas com plantas medicinais, mas também ritos de *benzeções*.





MANDALA MEDICINAL

Nada seria de um programa de plantas medicinais se não houvesse um horto de plantas medicinais.

O horto medicinal de Iracambi é em forma de mandala e tem vários propósitos. Primeiro, esse espaço é uma *fonte de medicina* para os residentes e visitantes da instituição. Dividida em sistemas do corpo humano, a mandala agrega uma grande variedade de plantas medicinais, a maioria nativas da Mata Atlântica e algumas exóticas não-invasivas. Há plantas para gripe como por exemplo o Doril (*Althernantera brasiliana*), para dores de estômago (*Gervão- Stachytarpheta cayennensis*, *Carqueja- Baccharis crispa*), para dores no corpo e ansiedade (*Macela, Achyrocline spp*, *Cidreira Brasileira- Lippia alba*), e muitas outras.

Segundo, esse espaço serve como uma classe de aula ao ar livre, sendo um instrumento de educação ambiental para todos os visitantes da ONG. Esse horto mostra a grande variedade de plantas

medicinais nativas do Brasil. Em espaço relativamente pequeno, uma pessoa pode usar todos os seus sentidos para aprender sobre a nossa flora medicinal. Se pode visualizar as diferentes morfologias, cheirar as aromáticas, tocar e sentir as diferentes texturas, e além de tudo, se pode experimentar quase todas essas ervas em formas de chás, xaropes, e outras formas terapêuticas. A quantidade de informação e conhecimento que se agrega nesse espaço é substancial.

Por último, a mandala medicinal é um instrumento de conservação e propagação da diversidade genética das plantas medicinais nativas. Muitas plantas medicinais da região estão sumindo, principalmente por causa das gramas de pasto, como a *Brachiaria ruziziensis*. Esse horto resguarda plantas matrizes, servindo como fonte de diversas mudas de nativas que serão doadas para a comunidade- assim propagando e conservando nossa flora medicinal.



Mandala Medicinal/ Carqueja- *Baccharis crispa* e Macela- *Achyrocline satuireioides* na mandala medicinal/ Flores de Macela



WORKSHOPS COM MULHERES DE COMUNIDADES RURAIS

A alma do programa Terapias da Floresta/ Núcleo Embaúba é a interação com a comunidade local por meio de workshops. Iracambi oferece oficinas gratuitas para mulheres locais envolvendo os seguintes temas: fitoterapia, cosméticos naturais, geoterapia, florais, trofoterapia, hidroterapia aromaterapia, terapia com elas, extração de óleos essenciais, saboaria artesanal e empreendedorismo. E no futuro, planejamos agregar outros temas como: meditação da floresta (Shinrin Yoku), homeopatia, radiestesia e terapia solar.

A Mata Atlântica, com todos seus elementos, é fonte de saúde e bem-estar, e por meio desses eventos,

passamos essa visão de mundo, que na maioria das vezes é compartilhada com as participantes- que são normalmente mulheres.

Nesses eventos, mostramos de forma interativa, as diversas receitas de produtos terapêuticos, além das diversas práticas terapêuticas que a floresta nos proporciona.

Esses eventos são revigorantes, porque além da animação das mulheres, elas compartilham muito conhecimento de plantas medicinais e outras práticas integrativas que elas e suas famílias já fazem em suas vidas. Os eventos são de pura energia compartilhada, criando um vínculo cada vez mais forte entre Iracambi e as comunidades rurais.





PESQUISAS DE PRODUTOS TERAPÊUTICOS

Para Iracambi oferecer workshops de qualidade, a necessidade de um constante estudo de receitas terapêuticas e práticas integrativas é essencial. Estamos em um constante ciclo de aprender/ensinar, de ensinar/aprender.

A coordenação do programa está atualmente se formando em Naturopatia, pelo Instituto Nacional de Naturopatia Aplicada (Innap) (que inclui todas as terapias acima citadas, geoterapia, hidroterapia, etc.) e também se capacitando em Cosmetologia Sustentável pelo programa Cosmetologia do Bem, além de já ter feito um curso vivencial de destilação de óleos essenciais no grupo Spagiros, da Serra da Mantiqueira.

Tudo que se ensina nos workshops é avidamente estudado e testado antes no Laboratório de Plantas Medicinais de Iracambi. Pesquisamos e testamos diversos produtos, como por exemplo bálsamos corporais, sabonetes biodegradáveis, tinturas, pomadas, desodorantes.

Extraímos também óleos vegetais e destilamos óleos essenciais e hidrolatos- os usando sempre que possível nas receitas terapêuticas.

Todas essas pesquisas são de extrema valia para oferecer workshops de saúde com segurança e responsabilidade.



Bálsamo corporal/ sabonetes de coco,/ amendoim sendo prensado a quente / oleato de Urucum- Bixa orellana/ Destilação de Mentrasto- Ageratum conyzoides/ Insumos para bálsamo corporal.



VIVEIRO DE PLANTAS MEDICINAIS



○ Terapias da Floresta/ Núcleo

Embaúba insiste na importância de propagar certas espécies de plantas medicinais na região, como parte da conservação da Mata Atlântica local. Por esse motivo, o viveiro de reflorestamento da ONG (que comporta em torno de 50 mil mudas) possui uma sessão de mudas de ervas medicinais nativas. Essas mudas são plantadas no centro de pesquisas ou doadas para famílias locais, principalmente para as participantes dos workshops.

Ultimamente as seguintes espécies nativas estão sendo cultivadas: Gervão- *Stachytarpheta cayennensis*; Cidreira Brasileira, *Lippia Alba*; Pimenta Cumari- *Capsicum praetermisum*; Erva Canudo- *Mesophaerum suaveolens*; Erva Baleeira- *Coreia verbenacea*; Macela do Campo- *Achyrocline satureioides* e *Achyrocline alata*; Amora Brava- *Rubus sellowii*. Com exceção da Cidreira Brasileira e a Erva baleeira, todas

essas ervas nascem espontaneamente na região e ao serem doadas, estamos proliferando a genética dessas espécies, contribuindo para a conservação do bioma regional.



Mudas de Cidreira -*Lippia a.* e Macela - *Achyrocline* spp



PAISAGISMO MEDICINAL

As plantas medicinais do Brasil são muito ornamentais. Em Iracambi estamos cada vez mais aproveitando o espaço paisagístico com as mudas de plantas medicinais que fazemos no viveiro.

O paisagismo do Brasil sofre um certo *colonialismo botânico*, ou seja, muitas plantas valorizadas como ornamentais não são nativas, como as Rosas (*Rosa* spp), Violetas (*Viola* spp), o Agapanto (*Agapanthus africanus*), as Alamandas (*Allamanda cathartica*) e Alpinias (*Alpinia purpurata*).

Focar em plantas nativas no paisagismo agrega valor ambiental, pois elas contribuem para a harmonia dos nossos ecossistemas, promovendo a biodiversidade. Plantas exóticas não possuem a mesma função, elas competem por espaço, não tem predadores naturais e podem até mesmo se tornar invasivas.

Ademais, se focamos em plantas nativas *medicinais* no paisagismo, não somente agregamos valor ambiental a esse espaço mas também fazemos um horto medicinal, uma fonte de medicina. Em um só espaço, se tem beleza, harmonia de natureza e fonte de saúde.

Precisamos valorizar mais a beleza de nossas plantas medicinais nativas! Pode-se formar uma sinfonia visual com belos arranjos, como por exemplo considerando a beleza das flores roxas do Gervão, do Mentrasto (*Ageratum conyzoides*), do Manacá (*Tibouchina mutabilis*) as cores prateadas das folhas da Macela (*Achyrocline satureioides*), as lindas folhas roxas do Doril (*Alternanthera brasiliana*), ou as lindas flores brancas da trepadeira Amora do mato. Há infinitas possibilidades de arranjos paisagísticos com a nossa flora medicinal.



Amora do Mato-*Rubus sellowii*/ Flor de Manacá- *tibouchina mutabilis*/
Cipó Mil Homens- *Aristolochia* spp/Cidreira- Lippi a../ Macela-
Achyrocline s./ Doril- *Alternanthera* b.



TRILHA DE PLANTAS MEDICINAIS



A trilha de plantas medicinais de Iracambi já consta no Centro de Pesquisas a mais de 15 anos. A floresta caracterizante de Iracambi é estacional semi-decidual, com estações bem definidas e uma variedade de espécies de plantas medicinais, tanto herbáceas como arbustos e árvores.

A floresta da trilha ainda está em plena regeneração, passando para um estado de floresta secundária com muitas pioneiras para um estágio com árvores mais tardias, como por exemplo a Jussara- *Euterpe edulis* e Xaxim- *Dicksonia sellowiana*.

A trilha é de curta duração (20 minutos), mas muito rica em árvores medicinais, como por exemplo a Guaçatonga- *Casearia sylvestres*, Pau Colher- *Bathysa*

australis, Adrargo- *Croton urucurana*.. Esse trajeto sempre foi um instrumento de educação ambiental, possibilitando o aprendizado pelos sentidos. As pessoas, ao andarem na trilha, podem *vivenciar* as plantas medicinais, podendo-as ver, tocar, sentir a textura e cheirar.- assim realmente integrando esse conhecimento não só de forma racional, mas de forma instintiva. Vivenciar a floresta e se conectar com as plantas medicinais dessa forma é insubstituível.

Andar por essa trilha é um rito de passagem. As pessoas saem mais conectadas com a causa de plantas medicinais. Essa sensibilização é de extrema importância para a preservação dessa riqueza inestimável para a nossa sociedade.

Plantas Medicinais Catalogadas na Trilha

Carqueja- *Baccharis crispa*
Cana de Macaco- *Costus spicatus*
Panacéia- *Solanum cernuum*
Guaçatonga- *Casearia sylvestres*
Adrargo- *Croton urucurana*
Datura- *Brugmansia suaveolens*
Jaborandi do Mato- *Piper arboreum*
Pau Colher- *Bathysa australis*
Canela Amarela- *Nectandra lanceolata*
Embaúba- *Cecropia Pachystachia*
Jussara- *Euterpe edulis*
Xaxim - *Dicksonia sellowiana*
Chapéu de Couro- *Echinodorus grandiflorus*
Pata de Vaca- *Bauhinia forficata*
Jatobá- *Hymenaea courbaril*



PUBLICAÇÕES DE VÍDEOS

O programa Terapias da Floresta/ Núcleo Embaúba tem um foco muito grande em educação - que normalmente é conduzida nos workshops e com os visitantes da ONG- no nosso laboratório, trilha e mandala. Porém, nem todos tem acesso físico a esses projetos. Por isso em 2021 começamos a publicar vídeos sobre plantas medicinais brasileiras e práticas integrativas no YouTube e Instagram.

Hoje em dia o aprendizado é muito visual, por isso estamos nos ajustando as demandas da atualidade e editando vídeos- assim, compartilhando conhecimento de forma mais dinâmica.

Os temas dos videos normalmente são de planta medicinais características da Mata Atlântica. Já postamos os seguintes temas: 'Xarope de Cambará- Lantana camara'; 'Chá de Chapéu Couro- Echinodorus grandiflorus'; 'Chá de Jatobá- Hymenaea courbaril'; 'Terapias com Macela do Campo'; 'Chá de Carqueja- Baccharis crispa', entre outras.

Já postamos também vídeos que demonstram algumas práticas, como destilação por arraste a vapor, e da prática japonesa Shinrin Yoku- que é uma meditação na floresta. Todos os vídeos são em português e em inglês, assim atingindo também um público internacional.

Acreditamos ser imprescindível compartilhar a nossa riqueza medicinal com o mundo, assim incentivando a proliferação e por consequência a preservação dessas espécies.



Farmácia Viva: Chá de Jatobá. Living Pharmacy: Jatoba tea

2K views...

81 DISLIKE SHARE SAVE ...



Farmácia Viva: Xarope de Cambará

583 views...

29 DISLIKE SHARE SAVE ...



Terapias da Floresta: chá de Chapéu de Couro ~ Forest Therapies Program: Chapéu de Couro tea

2.9K 112 DISLIKE SHARE CLIP SAVE ...



VOLUNTARIANDO NO TERAPIAS DA FLORESTA NÚCLEO EMBAÚBA

Atividades para voluntários

Comunicação

- Escrita de relatórios
- Fotografia e filmagem
- Edição de vídeos

Trabalho de Campo

- Jardinagem na mandala medicinal, no viveiro e nos locais de paisagismo medicinal
- Identificação botânica

Pesquisa de receitas para workshops

- Auxílio nas pesquisas de produtos terapêuticos no laboratório

volunteers@iracambi.com



REFERÊNCIAS

Convenção sobre Diversidade Biológica. 2012. *Conhecimentos Tradicionais*. <https://www.cbd.int/abs/infokit/revised/web/factsheet-tk-pt.pdf>

Dicionário Informal. Nd. *Raizeiro*. <https://www.dicionarioinformal.com.br/raizeiro/>

Embrapa. Nd. *Árvores*. https://www.embrapa.br/contando-ciencia/arvores/-/asset_publisher/Zd2bjD3HpAAC/content/herbario/1355746?inheritRedirect=false#:~:text=Herb%C3%A1rio%20%C3%A9%20local%20onde,classification%20chamadas%20taxon%C3%B4mica%20e%20floral%20ADstica.

IEF MG. Nd. *Parque Estadual da Serra do Brigadeiro*. <http://www.ief.mg.gov.br/component/content/197?task=view>

RedesFito. 2020. Apresentação. <https://redesfito.far.fiocruz.br/index.php/a-redesfito>

Simão, M.C.R.C. et al. 2017. *Árvores da Mata Atlântica: livro ilustrado para identificação de espécies típicas de Floresta Estacional Semidecidual*. Marcos Vinícius Ribeiro de Castro Simão. Manaus.



Núcleo Embaúba

Serra do Brigadeiro MG



RedesFito

Inovação em Medicamentos da Biodiversidade