



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF E ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 3

Juventudes e Agroecologia



## **Fitoterapia Popular e Alimentação Saudável com um grupo de mulheres erveiras e a juventude local de Marudá-Pará.**

*Popular Phytotherapy and Healthy Eating with a group of female herbagers and local youth in Marudá-Pará.*

CHAVES, Tahnity Haarad Moura<sup>1,2</sup>; MANESCHY, Rosana Quaresma<sup>1,3</sup>;  
BARBOSA, Wagner Luiz Ramos<sup>1,4</sup>; SANTOS, Amanda Rayana da Silva<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Pará, Programa de Pós-Graduação em Gestão dos Recursos Naturais e Desenvolvimento Local na Amazônia, NUMA- Núcleo de Meio Ambiente; <sup>2</sup>tahnityhaarad@gmail.com;

<sup>3</sup>romaneschy@ufpa.br; <sup>4</sup>barbosa@ufpa.br, <sup>5</sup>santos.agro@gmail.com

### **Tema Gerador: Juventudes e Agroecologia**

#### **Resumo**

O relato descreve a oficina de “Fitoterapia Popular e Alimentação Saudável” que foi realizada no distrito de Marudá, município de Marapanim-Pará. Com o tema “Juventude esperta, saúde certa” no espaço Erva Vida teve como objetivo despertar nos jovens o interesse à Fitoterapia Popular através de um grupo local de mulheres erveiras. As mesmas produzem fitoterápicos com base no conhecimento local, associado a alternativas de práticas alimentares saudáveis. Foi possível constatar durante a oficina que apesar de não conhecerem o tema fitoterapia popular, a maioria dos presentes já utilizaram plantas medicinais para o tratamento de enfermidades. Na ocasião da oficina, verificou-se ainda que apesar do grupo conhecer práticas de cultivo existe um consumo excessivo de produtos industrializados devido à ausência de hortas na comunidade, encarecendo as hortaliças na localidade.

**Palavras-chave:** Fitoterápicos, Alimentos saudáveis, Conhecimento empírico.

#### **Abstract**

The report describes the workshop on Popular Phytotherapy and Healthy Eating that was held in the district of Marudá, municipality of Marapanim-Pará, with the theme “Smart youth, right health” in the space “Erva Vida”. It aimed to awaken in the young people the interest regarding to Popular Phytotherapy through a local group of female herbagers who produce herbal products based on local knowledge, associated to alternatives of healthy food practices. It was possible to observe that during the workshop that despite not knowing the topic of popular herbal medicine, the majority of those present have already used medicinal plants for the treatment of disease. At the time of the workshop, it was also verified that although the group knows about cultivation practices, there is an excessive consumption of industrialized products due to the absence of vegetable gardens in the community, increasing the vegetables in the locality.

**Keywords:** Phytotherapeutics, Healthy food, Empirical knowledge.

#### **Contexto**

A utilização de plantas com finalidades terapêuticas é uma característica intrínseca da humanidade (MACIEL et al., 2002). Segundo Pitman (1996), as origens da fitoterapia, ou seja, do uso de plantas medicinais, datam dos primórdios da vida humana, já que os seres humanos sempre usaram plantas, tanto na alimentação quanto com fins me-



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF E ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 3

Juventudes e Agroecologia



dicinais. Laplantine e Rabeyron (1989) complementam que o uso de plantas medicinais sempre fez parte da terapêutica popular em todas as sociedades humanas. No Brasil, a fitoterapia surgiu a partir da miscigenação cultural e dos elementos que envolvem a medicina indígena brasileira, a tradicional africana e a tradicional europeia que aqui se instalaram. A grande biodiversidade brasileira, em especial ao da região Amazônica atrelada ao conhecimento popular e tradicional dão as características únicas em relação aos fitoterápicos e ao resgate da alimentação saudável com o consumo dos alimentos *in natura*, sem conservantes, com uma variedade de castanhas, amêndoas, frutos, frutas, raízes (LISBOA et al., 2002).

Na Amazônia, a dificuldade de acesso a médicos devido a distâncias geográficas ou por falta de disponibilidade destes profissionais principalmente na zona rural, faz com que as pessoas quando precisam curar alguma enfermidade utilizem os fitoterápicos ou o “poder” das benzendeiras, que adquirem o conhecimento através de gerações. Esta transmissão do conhecimento empírico, implica na preservação cultural, étnica e religiosa, além da difusão das práticas adquiridas através dos antepassados (BORRÁS, 2003).

De acordo com Delwing et al. (2007) e Albuquerque e Andrade (2002), o conhecimento fitoterápico acumulado das comunidades tradicionais, tem contribuído como poderosa ferramenta para o planejamento para manutenção e conservação dos recursos genéticos vegetais. Para Santos et al. (2011), o repasse do conhecimento fitoterápico deve-se aos pais, onde as mulheres assumem essa responsabilidade.

Outro aspecto importante é o resgate da alimentação saudável. Na atualidade, grande parte da população tem preferência por alimentos de rápido preparo, alimentos calóricos com baixo teor nutritivo. Dentre esta parcela encontra-se o público jovem, que em sua maioria não possuem hábitos alimentares adequados (PRZYBYSZ; MENEGAZZO, 2011).

No distrito de Marudá no estado do Pará, o grupo Erva Vida, constituído por mulheres, desenvolvem há mais de 21 anos fitoterápicos a base dos saberes e que sempre vem discutindo dentro do grupo e na comunidade local a temática dos alimentos saudáveis, perpetuando dessa forma o conhecimento empírico da comunidade. Entretanto, a juventude local, encontra-se alheio a esta questão, incorporando cada vez mais hábitos externos (alimentos industrializados), ameaçando a extensão desse conhecimento e a saúde local. Dessa forma, o resgate sobre conhecimento fitoterápicos e alimentação saudável, torna-se necessário. Para o Ministério da saúde a alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual.



### Descrição da Experiência:

O distrito de Marudá fica localizado na região do salgado paraense, no município de Marapanim no estado do Pará (BRASIL, 2010). A oficina de Fitoterapia Popular e Alimentação Saudável foi realizada nos dias 13 e 14 de dezembro de 2016 no âmbito do projeto “Rede para o Fortalecimento e Inovação Estratégica da Cadeia Produtiva de Extratos e Óleos da Amazônia Paraense aplicados a Fitoterápicos e Cosméticos”, com o tema “Juventude esperta, saúde certa” no espaço do grupo Erva Vida no bairro do Sossego- Marudá. A oficina teve como o objetivo despertar nos jovens o interesse à Fitoterapia Popular através de um grupo local de mulheres erveiras que produzem fitoterápicos com base no conhecimento local, associado a alternativas de práticas alimentares saudáveis.

A mobilização foi realizada através da rádio comunitária local, também foi utilizado aplicativo de celular, ao qual foi criado um grupo para uma breve socialização dos jovens interessados na oficina. A oficina teve a participação de dez jovens e três adultos da comunidade. Sendo dividida em duas partes: a) Na primeira parte foi abordada a temática “Fitoterapia Popular”, onde uma erveira do Grupo Erva Vida juntamente com a Engenheira Agrônoma e Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Gestão dos Recursos Naturais explanaram sobre o conceito da fitoterapia, a importância dela dentro do Contexto do uso dos recursos naturais, assim como para a saúde e o resgate ao conhecimento tradicional repassado de geração para geração. b) Na segunda parte, foi realizada a oficina com a produção de pão integral, refrigerante caseiro como alternativas de uma alimentação mais saudável (Figura 1).



**Figura 1-** Oficina com roda de conversa sobre a Fitoterapia Popular



## Resultados:

Uma das formas de desvincular o consumo de alimentos processados e ultraprocessados com excessivo uso de corantes, conservantes foi a inserção de produtos com elementos mais saudáveis. Como exemplo se utilizou o pão integral e o refrigerante caseiro. O refrigerante tem como a base uma hortaliça (cenoura ou beterraba), juntamente com casca da laranja e água. Os jovens se interessaram sobretudo pelo refrigerante caseiro e relataram que irão inserir na dieta diária, substituindo pelo refrigerante tradicional (Figura 2).



**Figura 2-** Oficina de Alimentação Saudável com a produção de pão integral e refrigerante natural de cenoura e beterraba.

Durante a roda de conversas da oficina, foi constatado que a maioria dos jovens presentes não sabiam do que se tratava a fitoterapia popular, mas que já tinha utilizado as plantas medicinais para o tratamento de alguma enfermidade.

Com respeito ao consumo de industrializados e pouca a ingestão de alimentos naturais na dieta diária, os jovens mencionaram que os custos das verduras e frutas ao chegarem na comunidade são elevados. E apesar das erveiras terem conhecimento de técnicas de plantio, os jovens não tem esse conhecimento. E com isso o consumo dos industrializados acabam tornando a única alternativa para a alimentação local, tendo em vista a escassez dos pescados e mariscos da região. Assim, os hábitos alimentares vêm sendo alterados, pois a comunidade tinha como prática frequente o consumo de peixes e mariscos, conforme Santos et al. (2015) comum em comunidades ribeirinhas, principalmente as amazônicas.



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF e ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 3

Juventudes e Agroecologia



Esta mudança dos hábitos alimentares é bastante preocupante no Brasil, estudos recentemente demonstram que o país vem sofrendo com a obesidade, mas que se comprometeu a diminuir os produtos industrializados como sucos artificiais e refrigerantes na população adulta e venda destes produtos nas escolas, para fomentar o consumo de alimentos *in natura* (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

Nas próximas iniciativas o grupo deverá aplicar as técnicas de preparo utilizando alimentos locais e realizando a adaptação das receitas. Para o preparo de pães, bolos e bolinhos é possível o uso da mandioca e para a produção do refrigerante caseiro serão utilizadas frutas disponíveis nos quintais das casas.

### **Agradecimentos**

Ao Grupo Erva Vida que há mais de 21 anos de resistência e empoderamento feminino vem produzindo fitoterápicos a base do saber local, e aos jovens que estiveram presentes durante a oficina

### **Referências Bibliográficas**

ALBUQUERQUE, U. P.; ANDRADE, L. de, H. C. Conhecimento botânico tradicional e conservação em uma área de caatinga no estado do Pernambuco, nordeste do Brasil. In: Acta Botânica Brasílica. 16(3): pp273 – 285, 2002.

BRASIL. IBGE. Censo Demográfico, 2010. Disponível em :<[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>. Acesso em: 22 abr.2017.

Borrás, M.R.L. 2003. Plantas da Amazônia: medicinais ou mágicas - Plantas comercializadas no Mercado Municipal Adolpho Lisboa. Manaus: Editora Valer, Governo do Estado do Amazonas. 322p.

Delwing, A. B.; Franke, L. B; Barros, I. B. I. de; Pereira, F. S.; Barroso, C. M. A etnobotânica como ferramenta da validação do conhecimento tradicional: manutenção e resgate dos recursos genéticos. Resumos do II Congresso Brasileiro de Agroecologia. Revista Brasileira de Agroecologia, v.2, n.1, fev. 2007.

Lisboa, P.L.B.; Gomes, I.A.; Lisboa, R.G.L.; Urbinati, C.V. O estilo amazônico de sobreviver: manejo dos recursos naturais. pp. 41-170. In: Lisboa, P.L.B. Natureza, homem e manejo de recursos naturais na região de Caxiuanã, Melgaço, Pará. Museu Paraense Emílio Goeldi. 2002.

MACIEL, M. A.; PINTO, A. C.; VEIGA JÚNIOR, V. F. Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares. Química Nova, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 429-438, 2002.



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF E ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

**Tema Gerador 3**

Juventudes e Agroecologia



PITMAN, V. Fitoterapia. As plantas medicinais e a saúde. Lisboa: Estampa, 1996. 188p.

PRZYBYSZ, M.; MENEGAZZO, R.C.S. Alimentação Saudável x Alimentos Industrializados. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO- EDUCERE, 10., 2011, Curitiba. I Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação- SIR-SSE, Curitiba: PUCPR, 2011. P. 11821-11829.

SANTOS, A. R. S.; ROSÁRIO, L. P. C.; AZEVEDO, H. P.; FELIZARDO, A.O.; ROSAL, L. F. A busca pelo resgate do conhecimento tradicional sobre as plantas medicinais no IFPA - Campus Castanhal. Resumos do VII Congresso Brasileiro de Agroecologia – Fortaleza/CE – 12 a 16/12/2011.

SANTOS, A. R. da S.; FELIZARDO, A. O.; NASCIMENTO, W.L.N. do; Reis, A.A. dos. Pluriatividade: uma estratégia de desenvolvimento na unidade familiar de várzea na comunidade ribeirinha São João Batista, Pará. Revista Tecnologia e Sociedade, Curitiba, v.11, n.23, jul/dez. 2015. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/2736/0>. Acesso em 17/04/ 2017.