



Universidade Federal do Rio de Janeiro

Plantar vidas, colher histórias

*UMA RODA DE CONVERSA SOBRE PLANTAS COM
ESTUDANTES JOVENS E ADULTOS DO CEJA-ITABORAÍ*

REALIZAÇÃO:

Projeto Fundação Biologia - UFRJ:

As plantas e o ensino de Ciências e Biologia: uma experiência sensível
na formação docente

AUTORAS:

Dayana Maria Silva Simões

Bruna Figueiredo Dias

Amanda de Oliveira Sampaio

Juliana Marsico

EDITORAS DA PUBLICAÇÃO:

Dayana Maria Silva Simões

Amanda de Oliveira Sampaio

COORDENAÇÃO:

Juliana Marsico

APOIO:

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Faculdade de Educação

Instituto de Biologia

Pró-reitoria de extensão pR5

Centro de Educação de Jovens e Adultos Itaboraí

CAPES

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P713

Plantar vidas, colher histórias: uma roda de conversa sobre plantas com estudantes jovens e adultos do CEJA-Itaboraí / Dayana Maria Silva Simões, Bruna Figueiredo Dias, Amanda de Oliveira Sampaio, Juliana Marsico. -- . Rio de Janeiro : As autoras, 2025.
55 p. : il.

Projeto Fundação Biologia – UFRJ: As plantas e o ensino de Ciências e Biologia: uma experiência sensível na formação docente.
ISBN 978-65-01-55677-2 (versão on-line)

1. Plantas – estudo e ensino - Rio de Janeiro (RJ). 2. Botânica – Rio de Janeiro (RJ). 3. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Projeto Fundação Biologia. I. Simões, Dayana Maria Silva. II. Dias, Bruna Figueiredo. III. Sampaio, Amanda de Oliveira. IV. Marsico, Juliana.

CDD:581.0711

Elaborada por: Adriana Almeida Campos CRB-7/4081



Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior



instituto de **biologia**
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



Índice

Apresentação.....	5
Sobre o Projeto Fundação.....	6
Sobre o Projeto Plantas.....	7
As plantas e seus usos cosméticos.....	8
Babosa	9
Arroz	11
Goiaba	13
As plantas e seus usos medicinais.....	15
Abacate	16
Salsa	18
Couve	20
Batata.....	21
Graviola.....	23
Cravo-da-Índia.....	25
Jurubeba.....	27
Hortelã grosso	29
Guaco.....	31
Erva Cidreira.....	33
Ora-pro-nóbis.....	35
Gengibre.....	37
Mamão.....	39
Pitanga.....	41
Cultivando afetos.....	43
Polinizando amor.....	45
Alimentar o mundo.....	47
Festa de aniversário.....	47
Samambaia longa.....	48
Pedaço de mim.....	49
Plantar nas alturas.....	50
Histórias de pescador.....	51
Referências	53

Apresentação

A obra "***Plantar vidas, colher histórias***" foi desenvolvida pelo grupo de extensionistas do projeto *"As plantas e o ensino de Ciências e Biologia: uma experiência sensível na formação docente"*, pensando em valorizar as narrativas dos estudantes do Centro de Educação de Jovens e Adultos (CEJA) localizado no município de Itaboraí, na região metropolitana do Rio de Janeiro.

Através de Oficinas organizadas pelo grupo no ano de 2021 com o intuito promover conversas sobre diferentes temas utilizando as plantas como mediadoras, o grupo se deparou com uma riqueza de saberes muito grande acerca das plantas dos estudantes, e seus usos como forma medicinal, estética, espiritual e afetiva.

Essa obra pretende enaltecer esses saberes, bem como abordar outras informações complementares sobre as espécies das plantas, estabelecendo conexões com as narrativas dos estudantes jovens e adultos do CEJA-Itaboraí.



Coleus



Tapete de Rainha



Maranta



Maranta-malague

O Projeto Fundação Biologia UFRJ é um projeto pioneiro dentro da Universidade, se fazendo presente desde 1983 como potencial articulador de ações que têm como objetivo a formação inicial e continuada de docentes que atuam na Educação Básica. Durante seu tempo de existência, este projeto busca ser um lugar onde professores de Ciências e Biologia atuantes em escolas públicas e docentes em formação inicial podem se encontrar através das diferentes atividades que são pensadas com o intuito de aproximar escolas, universidade, estudantes e professores, num intercâmbio de trocas que contribui para a melhoria da formação de professores e para o ensino de Ciências e Biologia.

Dentre as atividades realizadas pelo Projeto Fundação Biologia, estão as oficinas que são desenvolvidas com escolas parceiras, a produção de materiais didáticos e a participação em feiras de Ciências e eventos acadêmicos, investindo, no diálogo entre diversos temas de interesse que circulam em nossa sociedade, em promover debates, questionamentos, curiosidades e dinamização do ensino de Ciências e Biologia.

O projeto “**As plantas e o ensino de Ciências e Biologia: uma experiência sensível na formação docente**” é uma ação de extensão vinculada ao Projeto Fundação Biologia, e que pretende ampliar o universo de possibilidades de trabalho com as plantas no ensino e na formação docente no âmbito das disciplinas escolares de Ciências e Biologia. As atividades do ‘projeto plantas’, como costumamos chamar, tiveram início no ano de 2019. Em 2020, na ocasião do isolamento social obrigatório, em virtude da pandemia de covid-19, realizamos uma série de oficinas remotas em parceria com o Centro de Educação de Jovens e Adultos – CEJA Itaboraí. Nessas oficinas, tivemos grande participação de estudantes jovens e adultos que abriram suas casas para nos mostrar suas plantas e quintais, em muitas conversas sobre o tempo em que estávamos vivendo, sobre as Ciências, a vida e outras histórias, sempre mediadas pelas plantas. Este material é produzido a partir dessas histórias e, por isso, queremos agradecer a todos os estudantes do CEJA-Itaboraí e ao professor Daniel Cândido, docente da escola e parceiro do projeto, por viabilizar tantos encontros que não só enriqueceram a formação inicial de professores, mas também tornaram o tempo de isolamento mais afetoso a partir dessas conversas.

Capítulo 1:

As plantas e seus usos cosméticos

O cuidado com o corpo é praticado por milhões de pessoas pelo mundo todo. Cada povo, geração e indivíduo busca manter uma relação saudável com o próprio corpo e com a aparência, seja usando ornamentos, roupas, produtos industriais ou usando naturalmente as plantas para fazer extratos, pastas, cremes e óleos para fins cosméticos.

As plantas são consideradas grandes aliadas para manter uma saúde estética da pele e cabelos, por exemplo. Não é atoa que a indústria cosmética logo se apropriou disso para desenvolver seus produtos que prometem hidratar, limpar e restaurar a pele, cabelos, unhas etc.. Mesmo com toda essa popularização, o uso tradicional ainda é uma tecnologia ancestral muito praticada, sendo passada de geração para geração. Por isso, este capítulo é destinado à sabedoria dos estudantes do CEJA Itaboraí acerca do uso de suas plantas para fins estéticos para promover embelezamento e saúde.

Babosa

Aloe vera

"Minha esposa passa nos cabelos a gosma da babosa com um creme de hidratação."

Rafael Wermelinger

Estudante do CEJA-Itaboraí

A Babosa é uma planta de origem africana. Geralmente é encontrada em regiões tropicais e são amplamente utilizadas há muito tempo para fins medicinais e cosméticos. É considerada uma planta de pequeno porte, como são chamadas as plantas herbáceas. Suas folhas, que são grossas e suculentas, apresentam uma substância mucilaginosa denominada **Aloe vera** que se assemelha a uma gosma. A Aloe vera é rica em nutrientes, e é a parte mais utilizada da babosa. Além da Aloe vera, ao cortar uma folha de babosa, uma outra substância viscosa, amarelada e de sabor amargo é escoada. **Esse líquido deve escorrer de um a dois dias antes de utilizá-la.**

A “gosma” presente nas folhas possui propriedades cicatrizantes e anti bacterianas, promovendo a regeneração celular e retardando o envelhecimento precoce, quando aplicada sobre a pele. Quando aplicada sobre os fios, promove uma hidratação profunda fortalecendo o cabelo, enquanto no couro cabeludo combate a ação fúngica e bacteriana.



Receita: Mel de babosa para o cabelo - *“Essa receita ajuda no crescimento capilar, diminui a queda e dá brilho”*

Como preparar? *"Pegue a folha de uma babosa madura, deixe escorrer o líquido amarelado, depois lave, tire os espinhos, descasque e corte em pedaços. Pegue um vidro e adicione uma colher de açúcar e um pouco do gel da babosa e assim intercale até encher o pote... Depois feche o pote e deixe-o descansar por 3 dias para ter o mel da babosa. Agora é só usar!"*

Joice Medina
Estudante do CEJA-Itaboraí

Arroz

Oryza sativa

Oryza sativa é a planta responsável por produzir as sementes que chamamos de **arroz**, essa planta faz parte da família Poaceae, a mesma que os capins e gramas. Sua origem é asiática, e seu grão é amplamente cultivado ao redor do mundo, servindo de alimento para muitos povos.

O grão de arroz possui muitos nutrientes, e por isso, ele faz parte de uma alimentação equilibrada e saudável. Além de suas propriedades nutricionais, o arroz também possui compostos químicos que são utilizados pela indústria cosmética e farmacêutica para compor sabonetes, hidratantes e remédios.

O plantio de *oryza sativa* precisa ser feito num solo bem irrigado, com uma temperatura mediana. Podem atingir de 45 cm a 180 cm e suas flores são verdes e pouco visíveis.





Receita: Hidratação capilar com água de arroz

Como preparar? *"Lave o arroz e reserve a água da lavagem. Com os cabelos lavados, aplique a água mecha a mecha e depois é só lavar."*

"Essa receita é muito boa para hidratar e dar brilho aos fios."

Evelyn Bastos e Geisy Farias
Estudantes do CEJA-Itaboraí

Goiaba

Psidium guajava

A goiabeira é a árvore que produz goiabas. Pertencem à família botânica Myrtaceae, assim como o araçá e a jabuticaba.

É uma planta nativa da América do Sul, distribuída desde a Venezuela até o Rio de Janeiro. É cultivada amplamente pelos países que apresentam clima tropical. As goiabeiras podem atingir até 7m de altura, desabrocham pequenas flores brancas e produzem a goiaba branca ou a goiaba rosa.

As folhas da goiabeira possuem propriedades terapêuticas que ajudam a combater diarreias, inflamações na boca e na garganta e também é utilizado para combater a queda de cabelo.

De fato, alguns compostos presentes nas suas folhas, induzem o crescimento capilar, estimulando a cicatrização através da sua ação anti inflamatória no couro cabeludo. Para quem desfruta dessa tecnologia, tanto ingerindo quanto usando diretamente sobre o couro cabeludo, obtém ótimos resultados. Além do estímulo do crescimento, existem substâncias que atrasam a perda do pigmento do fio, ou seja, o cabelo demora mais a ficar branco.

"Chá de folha de goiaba ajuda o cabelo a crescer."

Kamilla Lima
Estudante do CEJA-Itaboraí



"Chá de folha de goiaba ajuda a diminuir a queda capilar."

Evelyn Bastos
Estudante do CEJA-Itaboraí

Capítulo 2:

As plantas e seus usos medicinais

As plantas colonizaram o nosso planeta há milhões de anos atrás. Se desenvolveram e evoluíram independente de nós, mas nós, diferente das plantas, somos muito dependentes de tudo que elas podem nos oferecer. Além de serem alimento e cura, também são a matéria prima para fazer diversos objetos e utensílios para facilitar a nossa vida.

A verdade é que as plantas apresentam um papel importantíssimo para a nossa vida. Veja só, quantas vezes você já ouviu que o consumo diário de legumes, verduras e frutas reduz o risco de várias doenças? Muitas, não é mesmo?! Pois é, a ingestão diária de bebidas e alimentos naturais é capaz de combater o envelhecimento precoce de suas células e também promove uma vida com mais ânimo e disposição para encarar a rotina.

A seguir será desvendada a sabedoria dos estudantes acerca do uso medicinal daquilo que é muitas vezes desperdiçado, tratado como “mato” ou desconhecido.

Abacate

Persea americana

O abacateiro é uma árvore que pode atingir mais de 15 metros de altura, nativa da América Central, sua copa é arredondada e seu tronco apresenta aproximadamente de 40 cm a 70 cm de diâmetro. As flores do abacateiro são pequenas e ficam organizadas nos ramos terminais da árvore. A cor delas, é um verde-amarelado e seu agradável cheiro atrai muitos insetos.

Para que a árvore dê frutos, é necessário que ocorra a fecundação, sendo primordial a presença de abelhas, formigas e outros insetos para polinizá-las. O abacateiro deve preferencialmente ser plantado perto de outros abacateiros, isso porque as flores possuem as estruturas masculinas e femininas, sendo que as estruturas femininas desenvolvem-se antes. Por isso, o ideal é que elas sejam plantadas perto de outros abacateiros, para aumentar as chances das árvores vizinhas terem as flores masculinas já desenvolvidas, e assim com a ajuda dos insetos, serão polinizadas e darão belos frutos.

Na medicina tradicional o abacate é amplamente utilizado para tratar muitos sintomas associados à doenças reumáticas, além de ser um potente diurético. Suas propriedades são muito poderosas e já são conhecidas através de estudos etnofarmacológicos. Além do potencial nutritivo dos frutos, as folhas, a casca e até a semente apresentam grande importância. As folhas novas são utilizadas para fazer chás para melhorar o funcionamento do fígado, enquanto as folhas velhas são utilizadas como diuréticas, a polpa permite fazer deliciosas receitas além de cremes tonificantes e nutritivos para a pele. Já o caroço, é a parte que contém potencial para combater as doenças dos ossos, bem como luxações.



“Quando eu era criança, meu pai pegava o caroço de abacate, algumas folhas e colocava dentro de um vidro tipo de palmito. Enchia de álcool e deixava curtir e quando alguém se machucava ele passava e dizia que era bom para contusão.”

Bianca Rodrigues
Estudante do CEJA-Itaboraí

Salsa

Petroselinum crispum

A salsa, também conhecida como salsinha, cheiro-verde ou cheiro é uma planta que frequentemente está presente na refeição de quem ama comida cheirosa e muito bem temperada. Essa pequena planta, que possui entre 15-90cm de altura, tem sua origem na Ilha Sardenha que fica localizada na Grécia. Suas flores são pequenas, com uma cor amarelo-esverdeada que ficam juntas, organizadas num formato de guarda-chuva que se chama umbela. As flores são tão pequenas que atingem apenas de 3 - 10 cm de comprimento, e suas sementes são menores ainda.

A salsa não é usada apenas para abrilhantar com seu cheiro e sabor as iguarias da culinária, ela também possui propriedades terapêuticas que são utilizadas há muito tempo na medicina tradicional para auxiliar no tratamento de diferentes doenças. Cada parte da planta é destinada a tratar sintomas específicos, como por exemplo as sementes, de onde é extraído o óleo essencial que é utilizado para aromatizar alimentos e perfumes. As folhas são usadas para fazer sucos e chás que apresentam potencial diurético, anti parasitário, sedativo entre outros.



"Salsa é boa para tirar pedras de rins, é diurético: chá de salsa é ótimo para limpar os rins e também é anti-inflamatório."

Luís Eduardo
Estudante do CEJA-Itaboraí

Couve

Brassica oleracea

A couve, que comumente é encontrada nos pratos e liquidificadores dos brasileiros, é uma planta originária da Inglaterra e da França. A couve é cheia de propriedades capazes de beneficiar a nossa saúde, como é o exemplo dos carotenoides e flavonoides, substâncias que estão presentes em suas folhas e quando ingeridos, agem como antioxidantes, combatendo os radicais livres do corpo. Além do seu sabor intenso, ela também apresenta uma grande quantidade de fibras, ferro, cálcio, fósforo, vitamina A e C. Por apresentar diversos nutrientes, essa poderosa planta é muito utilizada para combater anemia, gastrite, asma entre outras doenças.



"Aqui, uso couve com leite para o estômago em jejum de manhã."

Jane Assucena

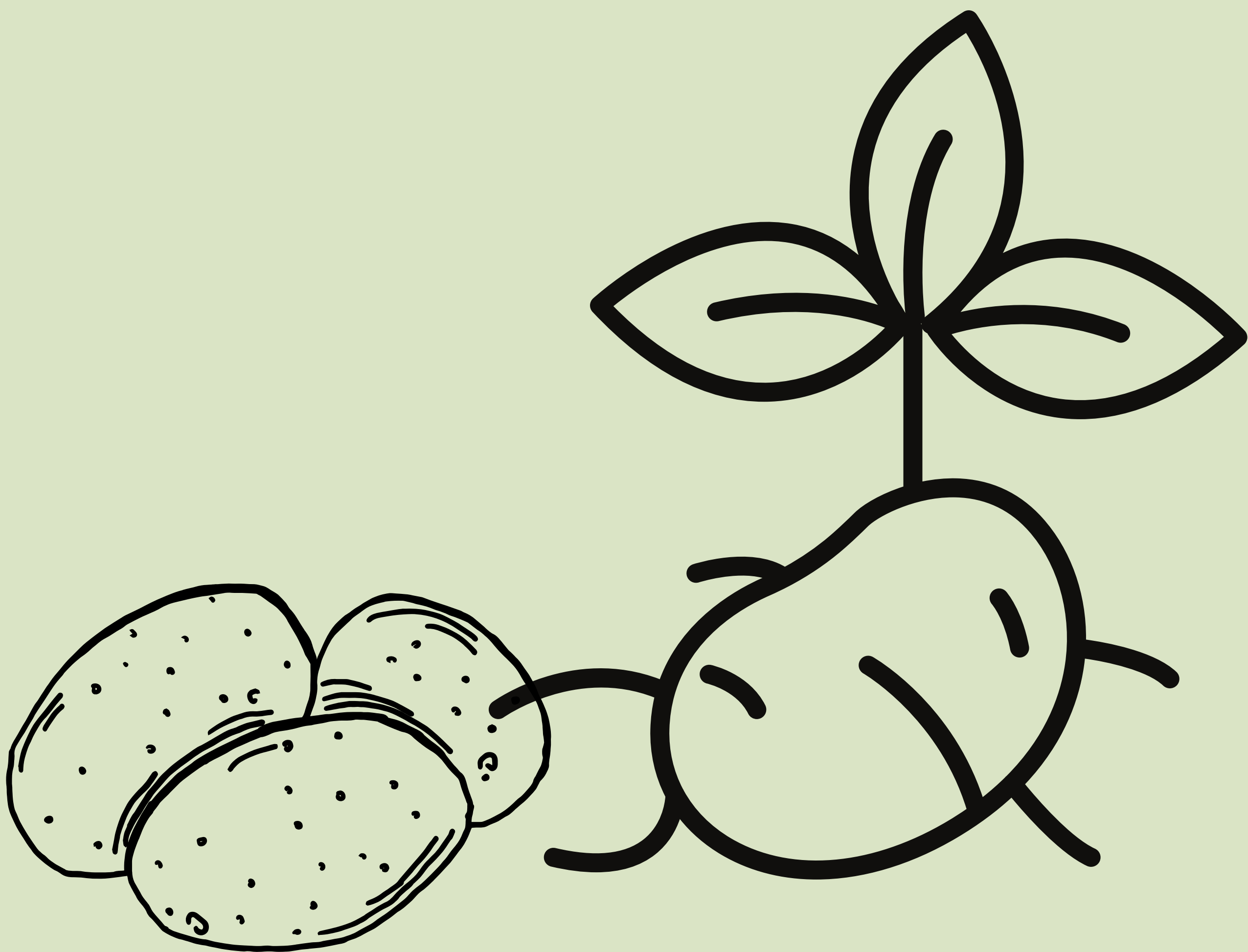
Estudante do CEJA-Itaboraí

Batata

S. tuberosum

A batata está presente em quase todos os países do mundo, sendo considerada um alimento universal. Ela é nativa das Américas, mas foi levada para a Europa no século XVI pelos espanhóis, onde foi amplamente cultivada. A batata é um tubérculo que cresce no caule subterrâneo, servindo como fonte de reserva de nutrientes para a planta. O interessante é que as folhas da planta não podem ser consumidas por humanos, por apresentarem substâncias que podem causar potencial intoxicação, e, é por esse motivo que quando a batata começa a brotar, deve-se desprezar esta parte.

Às vezes a batata é vista como vilã de uma má alimentação, mas isso não é verdade. A batata é cheia de propriedades nutricionais e químicas que demonstram o seu valor, como o fato de ser rica em vitaminas A e B1. Também possui baixo valor energético, mas quando consumida em forma de fritura, fica altamente calórica, tornando-se vilã. Na medicina tradicional a batata é utilizada como antiácido para tratar problemas como gastrites e úlceras, além de ser usada também para tratar queimaduras.



"Eu usava batata em cima de queimadura causada por solda. Você corta a batata em lascas e coloca no local da queimadura, que melhora."

Oscar
Estudante do Ceja-Itaboraí

Graviola

Annona muricata

A graviola é uma planta, ou melhor, uma árvore, levando em conta que pode atingir até 8 metros de altura. Suas folhas são simples, e apresentam um verde muito brilhante.

As flores da graviola são discretas, num formato triangular, com uma coloração verde quando jovens e amarelas quando estão maduras. Quando polinizadas e fecundadas, originam um fruto grande e vistoso, que pode chegar a 2 kg de peso.

A graviola surgiu na América Central e Tropical, mas logo espalhou-se por todos os países de clima tropical, como o Brasil. O sabor do fruto é bem intenso, e atrai bastante os olhares das indústrias alimentícias para a comercialização da polpa do fruto para sucos e sorvetes.

Já é sabido que a graviola possui diversas propriedades medicinais que são passadas de geração em geração buscando aliviar ou tratar doenças e sintomas, mas é preciso tomar cuidado ao usar as folhas e casca do tronco, pois o preparo incorreto pode gerar uma intoxicação.

Na medicina tradicional popular, a graviola é utilizada para tratar problemas gastrointestinais, para baixar a glicose e também para emagrecer (pelo potencial diurético que a graviola apresenta). Cada parte da planta é utilizada de uma forma, como as folhas, que são usadas para fazer chás para combater diarreias.



"Sobre diabetes, eu descobri com a minha mãe no tiktok um monte de plantas que tratam diabetes, a graviola, folha de mamão, pitanga e a maioria das plantas que eu tenho aqui são antibióticos naturais."

Luís Eduardo
Estudante do Ceja-Itaboraí

Cravo-da-Índia

Syzygium aromaticum

Originária das Ilhas Molucas, na Indonésia, o cravo-da-índia é um botão floral cheiroso que brota de um arbusto que é muito cultivado nas regiões tropicais do mundo. A parte mais utilizada dessa planta são as flores, que possuem várias propriedades que são utilizadas por povos na medicina tradicional para tratar sintomas como mau hálito, verminose, micose, gripes e resfriados. Essa especiaria pode ser armazenada por bastante tempo, e seu consumo pode ser através de infusões, óleos essenciais, na culinária ou consumo imediato de um botão floral. Além do mais, seu potencial terapêutico inclui o efeito anti-séptico, antimicrobiano, anestésico, anti-inflamatório, afrodisíaco, dentre outros.

Enquanto a couve trata úlceras e gastrites, o cravo-da-índia pode desencadear essas doenças, seja por alto consumo, ou por hipersensibilidade aos compostos presentes nele.



"Chá de cravo é ótimo para a dor e também anti-inflamatório e também é um calmante."

Luís Eduardo
Estudante do Ceja-Itaboraí

Jurubeba

Solanum paniculatum

Presente em quase todo o Brasil, a jurubeba é da mesma família do jiló, da batata e do tomate.

É uma planta arbustiva que pode atingir mais de 2 metros de altura. Suas flores apresentam uma coloração azul-claro e seus frutos são pequenos em formato esférico na cor verde amarelada. A jurubeba pode ser considerada como um invasor, pois frequentemente cresce em regiões como terrenos baldios, beira de estradas, multiplicando-se principalmente pelas suas sementes. Embora indesejada por alguns, outros apreciam a jurubeba pelas propriedades medicinais.

A medicina tradicional utiliza a jurubeba como uma grande aliada para tratar diversos sintomas como doenças hepáticas e anemias. A jurubeba apresenta grande interesse para as indústrias farmacológicas e para o SUS também. Em 2013 ela entrou para a lista de Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS - RENISUS. Ou seja, pretende-se aumentar a produção de jurubeba para retirar os compostos de interesse.

O Luis Eduardo, aluno do CEJA-Itaboraí, utiliza a jurubeba para aliviar sintomas do fígado, mas outras pessoas utilizam ela como cicatrizante de feridas superficiais, para gastrite, problemas uterinos e muitos outros usos.

Os frutos da jurubeba apresentam um sabor amargo, e costumam ser preparados em conservas por aqueles que gostam de degustar seu sabor intenso. Outros pratos contam com um tempero digestivo preparado com jurubeba.



Hortelã-grosso

Plectranthus amboinicus

O hortelã-grosso também conhecido como malvarisco, hortelã-graúda, hortelã-pimenta, hortelã-da-bahia, malva-do-reino é uma planta com um cheiro forte e bem característico. Suas folhas são firmes e aveludadas que se quebram facilmente. O hortelã-grosso variegada apresenta as bordas das suas folhas esbranquiçadas, e muitas vezes é utilizado para ornamentar os espaços. As flores brotam no topo da planta, com uma coloração lilás. Ela é nativa de uma ilha na Nova Guiné, e atualmente é muito cultivada nos países tropicais e subtropicais.

Essa planta está presente nos quintais e hortas de muitas pessoas que cultivam essa planta para usar na comida para dar sabor aos alimentos e também para fazer chás, xaropes e sumos para tratar resfriados, tosse, dor de garganta, e bronquite. Também é utilizada para tratar problemas ovarianos e uterinos, além do uso tópico para afecções de pele.

Bianca Rodrigues, estudante do CEJA-Itaboraí, aprendeu que essa planta é boa para a circulação. Ela está correta! Dentre os compostos fitoquímicos presentes, o malvarisco apresenta uma boa quantidade de flavonoides, substância que tem um potencial vasodilatador, estimulando a circulação.



Guaco

Mikania glomerata

Planta trepadeira nativa do Brasil, também conhecida como coração-de-jesus, erva-de-cobra, guaco-de-cheiro, que cresce espontaneamente às margens de córregos, rios e matas primárias. Adapta-se muito bem em vasos para o cultivo em casa. O guaco pode ser considerado o queridinho na medicina tradicional para tratar sintomas respiratórios como bronquite alérgica ou infecciosa, agindo como broncodilatador, anti-inflamatório, antibacteriano. Costuma ser indicada também para o tratamento de catarro, tosse, reumatismo, varizes, úlceras e feridas.

O guaco é mais uma planta que está na lista das Plantas Medicinais de Interesse do SUS. Isso devido às tantas propriedades presentes nela. Durante a pandemia causada pelo Covid-19, os olhares de muitos pesquisadores voltaram-se para o guaco, enxergando a possibilidade de tratar os sintomas causados pela Covid-19 junto ao tratamento farmacológico aplicado aos enfermos.



"O Guaco é uma planta muito boa para xarope, para fazer chá para gripe"

Bianca Rodrigues
Estudante do CEJA-Itaboraí

Erva-cidreira

Lippia alba

Conhecida também como falsa-melissa, salva-limão, alecrim selvagem, a erva-cidreira é uma planta arbustiva que atinge até um metro e meio de comprimento. É uma planta que é nativa de quase todo o território brasileiro, sendo utilizada há muito tempo pela população como calmante e relaxante. Isso porque a erva-cidreira apresenta em sua composição química propriedades como citral e o mirceno, que são substâncias que agem como analgésicos, calmantes, sedativos, ansiolíticos, além de agirem como expectorante nos pulmões. Devido a todas essas propriedades, o chá de erva-cidreira é muito utilizado para tratar diferentes sintomas, dentre eles estão as cólicas menstruais e intestinais, insônia e ansiedade.



A Kamilla Lima, estudante do CEJA-Itaboraí não deixa de tomar um cházinho de erva-cidreira:

“Eu uso erva cidreira e amo demais, ajuda na minha ansiedade!”

Kamilla Lima
Estudante do Ceja-Itaboraí

Ora-pro-nobis

Pereskia aculeata Mill.

A ora-pro-nobis é uma planta trepadeira cheia de espinhos que pode ser encontrada da Bahia até o Rio Grande do Sul. Possui a capacidade de se adaptar bem a diferentes solos, mas tem preferência por locais com bastante iluminação. Ela também é chamada de trepadeira-limão, proteína-vegetal dentre outros. Suas flores são brancas, amarela clara ou creme, mas existem outras variações. Elas são bem perfumadas e atraem muitos insetos. Seus frutos são pequenos, redondos e quando maduros ficam alaranjados. Diferente das folhas, os frutos não contêm proteínas, mas contêm carboidratos e fibras e são ótimos expectorantes. As folhas apresentam uma quantidade significativa de vitaminas, aminoácidos, minerais e lipídeos, sendo uma ótima opção para incluir no cardápio. Além disso, a ora-pro-nobis é um alimento que pode ser consumido em sucos, saladas, hambúrgueres, refogados etc, agindo no corpo como um antioxidante, anti-inflamatório e cicatrizante.

As folhas apresentam uma quantidade significativa de vitaminas, aminoácidos, minerais e lipídeos, sendo uma ótima opção para incluir no cardápio. Além disso, a ora-pro-nobis é um alimento que pode ser consumido em sucos, saladas, hambúrgueres, refogados etc, agindo no corpo como um antioxidante, anti-inflamatório e cicatrizante.



Gengibre

Zingiber officinale

O gengibre é uma planta originária da Ásia, que possui um sabor bem característico, sendo utilizado para diferentes fins como chás, receitas, xaropes etc. Isso porque além de seu sabor intenso, o gengibre apresenta propriedades medicinais que atuam como anti-inflamatório, antisséptico, estimulante do sistema nervoso e aparelho digestivo. Apresenta ainda, potencial antimicrobiano, e por isso, é utilizado para combater rouquidão, resfriados e inflamações na garganta.

Quando se fala em gengibre, o que é consumido são as raízes frescas, que se desenvolvem embaixo da terra. As folhas da planta são longas e finas, com uma coloração bem verde, que se perde à medida que a raiz está pronta para a colheita. Suas flores são brancas-amareladas.



"Uma vez, uma amiga veio me perguntar sobre remédio para dor de dente para dar ao seu filho. Arranquei um pedaço da raiz de gengibre e dei para ela e disse: bota no dente dele."

Luís Eduardo
Estudante do CEJA-Itaboraí

Mamão

Carica papaya L.

O mamoeiro é uma planta que pode atingir em média 3 metros de altura. Possui um caule cheio de cicatrizes das folhas que caíram. Não apresenta ramificações, suas folhas são grandes e suas flores são pequenas, na cor creme. As flores podem ser macho, fêmea ou hermafrodita. O fruto é o mamão, que possui uma cor intensa quando maduro. O mamoeiro é utilizado para diferentes fins, atraindo olhares de indústrias alimentícias, farmacêuticas e de estética. Toda essa popularidade deriva de diferentes usos feitos pela medicina tradicional de geração em geração.

O mamão é nativo da América Central e Caribe, mas é amplamente cultivado nas regiões tropicais e subtropicais.

As folhas adultas do mamão podem ser usadas para hidratar as mãos, enquanto o fruto é usado para tratar problemas intestinais.



Uma substância chamada papaína está presente na polpa e no leite do mamão. Esta substância é a responsável pela ação digestiva. As sementes são ótimos vermífugos e o leite da casca do fruto elimina verrugas.

"Eu tô aqui com mais de 10 Pés de mamão formosa, eu fui jogando semente no quintal. A minha cachorra come semente do pé de mamão, (Juliana: "É bom que é vermífugo") é bom né, mas eu fico sem mamão né?!. Minha esposa é malandra, ela misturou semente de mamão com pó de café para tirar o cheiro da fruta, só que aí eu não consigo plantar nada."

Luís Eduardo
Estudante do CEJA-Itaboraí

Pitanga

Eugenia uniflora

A pitangueira é uma planta nativa do Brasil. Ela pode atingir até 10 metros de altura. É uma árvore que possui um cheiro muito característico e seus frutos denominados pitangas, possuem um tom de laranja para o vermelho quando estão maduros, com um sabor intenso e marcante.

Muito antes de qualquer indústria farmacêutica, os povos indígenas já conheciam e cultivavam pitanga e além de se deliciarem com o sabor dos frutos, utilizavam as folhas da pitangueira para tratar sintomas como febre, para tratar verminose, diarreias e doenças reumáticas.

Essa planta cresce em várias regiões e ocupa facilmente lugares onde suas sementes caem e quando as condições são favoráveis, desenvolvem-se até se tornarem árvores vistosas.

"Sobre diabetes, aí eu descobri com a minha mãe e no tiktok um monte de plantas que tratam diabetes: graviola, folha de mamão, pitanga e a maioria das plantas que eu tenho aqui são antibióticos naturais. Aí se tomar, alguma parte do corpo vai melhorar"

Luis Eduardo
Estudante do CEJA-Itaboraí



Capítulo 3:

Cultivando afetos

Plantas e afetividade são temas que, à primeira vista, podem parecer distantes, mas na verdade possuem uma profunda conexão que atravessa a história humana. As plantas, além de serem fundamentais para nossa sobrevivência ao fornecer alimentos, remédios, e ar puro, desempenham um papel emocional importante na vida das pessoas. O vínculo afetivo com as plantas pode surgir de diversas formas, como através do cuidado diário em jardins e vasos, do simbolismo de presentes florais, ou mesmo da contemplação da natureza em espaços urbanos e rurais. O ato de cuidar de uma planta pode ser uma prática terapêutica. O simples gesto de regar, podar ou observar o crescimento de uma planta traz uma sensação de conexão com o ciclo natural da vida.

Além disso, as plantas evocam memórias e histórias pessoais. Uma árvore no quintal de casa pode remeter a uma infância vivida em meio à natureza; uma flor pode ser o símbolo de uma pessoa querida.

Esse vínculo afetivo é evidenciado em muitas culturas e tradições, onde as plantas têm significados especiais e são usadas para marcar ocasiões importantes como nascimentos, casamentos e funerais. Elas carregam simbolismos profundos de transformação, renascimento e continuidade da vida. Em um contexto mais amplo, a relação afetiva com as plantas também reflete uma visão do mundo em que os seres humanos não estão separados da natureza, mas fazem parte dela. Essa conexão promove uma consciência mais cuidadosa e respeitosa em relação ao meio ambiente.

Portanto, as plantas não são apenas seres biológicos com funções ecológicas. Elas se tornam parte das nossas histórias, das nossas emoções e do nosso cotidiano. O cuidado e a convivência com plantas nos permitem cultivar não apenas um espaço físico, mas também um espaço de afetividade, onde a vida se entrelaça com a natureza de forma harmoniosa e significativa.

Polinizando Amor

Laura

"Meu nome é Laura, sou diretora do CEJA Itaboraí junto com o Daniel. Estou muito emocionada porque estamos todos distantes, estávamos acostumados com barulho, com corre corre. No CEJA é mais tranquilo por serem jovens e adultos, mas eu estava comentando com o Daniel como nós sentimos falta de estarmos perto de vocês, de acompanhar de perto cada conquista que vocês têm. Eu trabalho em escola desde os meus 17 anos e não estou acostumada com essa distância. Estou muito feliz de estar vendo vocês aqui, reunidos, podendo falar tanta coisa legal e de forma leve. Só tenho a agradecer. Nós estamos ajeitando a escola pra vocês, ela está linda, mas está vazia, sem vocês. O CEJA é um projeto muito especial e a gente acredita muito e sabemos como o que oferecemos muda a vida do estudante jovem e adulto que não teve a oportunidade de estudar quando era mais novo, e ficamos muito felizes de proporcionar isso para o município de Itaboraí e até de outros municípios que procuram a gente.

Eu aprecio hortas e plantas, mas eu não sei cuidar, mas eu convivo com pessoas que têm muito amor. No CEJA, nós mantemos e preservamos uma área verde, mesmo sabendo que isso é complicado. Lá todo mundo planta, os professores, alunos, funcionários... As mudinhas das plantas que vocês plantaram já viraram árvores, a jabuticaba, graviola, acerola, tangerina... tem maracujá que a professora Tânia deu uma muda e um aluno fez o pergolado. Um aluno falava que não ia dar o fruto porque não tinha Mamangava e esse inseto é o único que consegue polinizar o maracujá e aí um belo dia a mamangava começou a aparecer e polinizar e deu muito maracujá. Essa história gerou todo um conhecimento muito importante trazido por um aluno. Isso me emociona muito."

Alimentar o Mundo

Luis Eduardo

“Meu tio cismou que eu tinha que comprar um terreno lá em Caxias, aí eu vendi uma casa e tô pra vender o terreno, mas na época ele me questionou porque plantar, porque lá em Cangulo é bem calorento, mas gente sem mentira, eu plantei tudo no terreno. Eu plantei pinha, banana, manga, muito milho e aipim e aí eu dou para os outros porque lá tem muita gente que passa necessidade.

Ah, sou soldado reformado e já fiquei internado muito tempo, aí eu quase fui preso porque plantei e enchi o quarto com flores. O coronel foi lá e me deu uma bronca, mas disse que ficou muito bonito. Com essas coisas de depressão, plantar ajuda muito.”

Festa de Aniversário

Jasmine

“Eu passei a gostar mais de plantas durante a pandemia. Agora eu to com um monte (risos), minha casa está parecendo uma floresta. Tem na varanda, no painel, é a coisa mais linda! Já fiz até aniversário para a minha planta, 2 anos da minha Jiboia.”

Samambaia Longeva

Oscar

“Eu tenho uma samambaia que tem mais de 30 anos. No caso, minha mãe que tem. Eu devia ter uns 10 anos, e roubei um galhinho/um pedaço de raiz na rua, cheguei em casa e plantei num vaso da minha mãe. Cresceu cresceu cresceu e está aí até hoje, hoje já estou com 48. Uns meses atrás estava conversando com a minha mãe, limpando a planta, arrancando os pelinhos, porque da última vez que vim ela não estava dando mais folha; em geral ela dá umas folhas enormes. Aí fui, limpando, tirei um galhinho/raíz para mim e plantei no quintal, num vasinho pequeno. Achei que não fosse dar em nada, mas essa semana fui olhar e brotou. Tá com cara de que vai sair uma folha, vamos ver se vai vingar. Mas a da minha mãe tem 35 anos já, por aí. Depois que eu limpei e podei, minha mãe até me ligou dizendo que precisava limpar de novo porque cresceu muito, muitas folhas novas. (Day perguntou dica) Olha, todas as plantas aqui de casa eu coloco só água. Água e amor, né? Hahahaha. Tem gente que bota casca de legume, eu vejo muita dica na internet, pó de café, com casca de beterraba, de sei lá o que, nunca botei nada disso. Todo ano eu pego e tiro metade da terra das plantas e coloco terra adubada. Todo ano, e é isso.”

Pedaco de Mim

Adriana Flores

“O sobrenome não tem a ver com plantas não (risos). Quem gostava muito era minha mãe. Eu gosto um pouco, tenho algumas e cuido. Mas não consigo plantar muito porque eu gosto de criar galinhas e elas comem tudo.

Uma muito especial que tenho aqui é a "Comigo Ninguém Pode", não sei se vocês conhecem, que eu trouxe da casa da minha mãe. Era dela, ela faleceu tem 7 anos, vai fazer em Novembro. Eu peguei um pedacinho dela, não gosto tanto, mas quis de recordação, lembrança. Sempre gosto de guardar uma recordação... Perda a gente e nunca está preparado e eu gosto de poder recordar alguém que se foi. Amanhã faz um ano que perdi meu pai também. Enfim, acabei gostando e peguei mais, agora já tenho 4 potinhos. Não consigo mostrar foto hoje, porque estou na casa da minha tia. Mas ela também gosta muito de planta. É muito cuidadosa, diz que elas têm vida, sentem dor,... Já tem 74 anos ela. Apesar da idade, minha tia é muito ativa e cuida muito bem desse jardim. Ela ama. E eu ajudo a cuidar. Fico aqui durante a semana, e no fim de semana volto para minha casa e cuido das minhas.”

Plantar nas Alturas

Oscar

“Já tentei de tudo! Eu já plantei morango em cima de telhado, mas alfavaca... Quando eu era moleque, soltava pipa em cima do telhado da casa onde eu morava. Aí tinha um espaço embaixo de uma telha, eu fechei, enchi de terra e peguei uma muda na casa da explicadora onde eu estudava, que tinham várias na entrada. Eu pedi para ela, ela me deixou pegar, peguei umas 4, ou 5 e nasceu! Agora essa alfavaca... eu não consigo. Tem gente que fala que é só pegar as sementes e espalhar, mas nem assim eu consegui. (Ruama brinca dizendo: tenta fazer com café). Nem roubada eu consigo plantar. Eu já tentei de galho, que peguei em frente à garagem de onde eu trabalho, sou motorista de ônibus. Lá tinha um pé de alfavaca que parecia uma árvore. O caule era grosso, eu nunca tinha visto daquele tamanho, eu arranquei um galho bem grande e estava convicto que ia pegar. Levei pra casa, peguei um balde, enchi de terra e botei ela lá. Cadê? Morreu!”

Histórias de Pescador...

Luis Eduardo

“Pesco, Claro! Eu pescava em Mauá, lá na praia de Olaria, o pessoal me conhecia pelo nome Poita, eu ajudava muito a galera e acabei ficando conhecido. A vida de pescador não é fácil não, é até bom conversarmos sobre isso porque faz parte da aula.

Eu fiquei cansado porque eu ia na Baía de Guanabara e jogando 20 panos, que são dois mil metros, ou seja, é muita coisa. Eu jogava na Baía de Guanabara para pescar, lá perto do Suruí. Eu pegava mais toneladas de lixo do que de peixe, aí eu vi que o pessoal joga muito lixo dentro da Baía de Guanabara. A quantidade de lixo é muito grande e eu sou muito sensível para essas coisas, então eu fico chorando pensando nisso. Na época eu tinha osteomielite e aí sofri um acidente tive que amputar a perna, mas mesmo amputado eu pesco, eu gosto de pescar. Eu pescava de onda porque eu sou soldado reformado do exército, então eu gostava de ajudar o pessoal e em pouco tempo aprendi tudo.

Quando fui para itaboraí eu estava tentando me adaptar a pescaria, por que pescar em si é fácil, o mais difícil é se adaptar ao ser humano na praia, a questão da cadeira de rodas, a questão de você estar com prótese.

Eu aluguei uma casa na beira da praia, paguei para limpar e tirar todo lixo pra eu poder entrar e pescar. Tirei entulho, caco de vidro, muita coisa. Coloquei para o lixeiro levar.

Um idoso pegou o saco de lixo e espalhou pela praia todinha. Eu não discuti com ele, mas me mudei porque para além disso tudo, o acesso ao médico era difícil. Tem um lugar ali em Niterói que o aluguel do barco custa 20 reais, aí dá pra conhecer vários lugares. Eu gosto muito de história e conheci uma ilha que morava uma moça chamada Luz del Fuego. Eu gosto bastante de história e por aqui tem muito assunto. Ali em Magé tem o Quilombo Maria Conga foi uma chefe de Quilombo que saiu no meio da floresta e este espaço ainda existe, fica lá em Magé.”

Referências

AFFONSO, R. S.; RENNÓ, M. N.; SLANA, G. B. C.; FRANÇA, T. C. C. Aspectos químicos e biológicos do óleo essencial de cravo-da-índia. Revista Virtual de Química, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS - Guaco. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revistafitos/article/view/1292>.

BRASIL. Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Monografia da Espécie Solanum paniculatum (Jurubeba). Organização: Ministério da Saúde e ANVISA. Brasília, 2015. Fonte do recurso: Ação 20K5 (DAF/SCTIE/MS)/2012.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. Tecnologias para produção de arroz irrigado, 2012. Disponível em: <https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/arroz/arvore/CONT000fe75wint02wx5eo07qw4xeclygdut.html>.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS-UFSC. Disponível em: <https://www.xn--farmacutico-sbb.com/plantas-medicinais-renisus#:~:text=A%20Rela%C3%A7%C3%A3o%20Nacional%20de%20Plantas,e%20ao%20Minist%C3%A9rio%20da%20S%C3%A1ude>.

LISBOA, Maria do Socorro; FERREIRA, Sonia Maria; SILVA, Maria Silene da. Uso de plantas medicinais para tratar úlceras e gastrite pela comunidade do povoado Vila Capim, município de Arapiraca-AL, Nordeste do Brasil. Arapiraca, 2017.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas. 3. ed.

MAEDA, J. A.; ALVES BOVI, M. L.; ALVES BOVI, O.; DO LAGO, A. A. Craveiro-da-Índia: características físicas das sementes e seus efeitos na germinação e desenvolvimento vegetativo.

PAIVA, Paula Cristina Barros. Desenvolvimento de novos produtos alimentícios à base de arroz. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19596/4/PaulaCristinaBarrosPaiva_Dissert.pdf.

SALVINO, Érica Menezes. Avaliação química e nutricional de couve (*Brassica oleracea* var. *acephala*) desidratada e aplicação em formulações de pão de forma. João Pessoa, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal da Paraíba.

ZANZINI, Alice Pereira. Composição química de couve (*Brassica oleracea* L.) em diferentes estádios de desenvolvimento e avaliação da aceitabilidade de microgreens. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de São Carlos, 2015.