

interproEXTUFRGS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Cartilha de plantas medicinais:

orientações para cultivo, colheita e armazenamento



plantas medicinais



AUTORAS

graduandas

Akemi Larissa Moreira Suzuki

Amanda Della Bruna

Caroline Baroni

Juliana Silveira Tubino Ranucci

Letícia dos Santos Litran

pós-graduandas

Jaqueline Miotto Guarnieri

Renata Riffel Bitencourt

professoras

Luciane Maria Pilotto

Magnólia Aparecida Silva da Silva

Renata Vidor Contri

CURSOS

PARTICIPANTES

Agronomia, Farmácia,

Odontologia, Psicologia



SUMÁRIO

- 1** APRESENTAÇÃO
- 2** CULTIVO DAS PLANTAS MEDICINAIS
ambiente adequado, dicas para preparar mudas e iniciar sua horta
- 3** MANUTENÇÃO DAS SUAS PLANTAS
rega, poda, adubação
- 4** COLHEITA E LIMPEZA
momento certo de colher e como limpar
- 5** SECAGEM E ARMAZENAMENTO
como e onde secar e armazenar
- 6** CUIDADOS E PRECAUÇÕES
atenção na colheita
- 7** REFERÊNCIAS

APRESENTAÇÃO



Essa cartilha foi elaborada por mulheres que compõem o Projeto de Extensão Interprofissional com Plantas Medicinais, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com o intuito de tornar a informação mais acessível em relação ao cultivo de plantas medicinais que pode ser feito em qualquer espaço da sua casa, no jardim ou em vasos. Você também encontrará informações sobre como manter suas plantas, fazer a colheita, limpeza, secagem e armazenamento de forma adequada. Além de tornar nossa casa mais bela e dar vida a espaços antes pouco aproveitados, o cultivo de plantas medicinais pode ser uma alternativa de cuidado, contribuindo para a melhora da saúde familiar. Assim, através de encontros virtuais realizados pelo grupo, devido ao momento de pandemia, foram reunidas informações por meio de conversas, exposições e pesquisas referentes aos saberes das diferentes áreas em relação às plantas medicinais e seu cultivo.



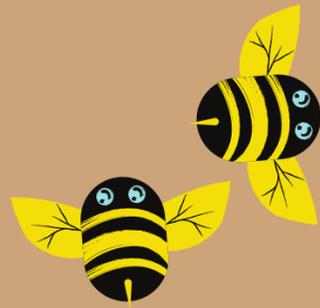
A utilização de plantas medicinais para fins terapêuticos é muito antiga e se insere em diferentes cenários culturais.

VOCÊ SABIA?

Nosso grupo elaborou outra cartilha, com informações sobre algumas plantas medicinais indicadas para alívio de sintomas respiratórios. Caso você tenha interesse, ela se encontra disponível na plataforma LUME/UFRGS.



CULTIVO DAS PLANTAS



As plantas podem ser cultivadas em pequenos espaços como sacadas, áreas de serviço e quintais. Além disso, são diversos recipientes possíveis para o plantio e tudo vai depender da espécie que você quer cultivar e os materiais disponíveis em casa.

Lembre-se também de observar a ocorrência de luz solar, temperatura adequada e disponibilidade de água.



AMBIENTE

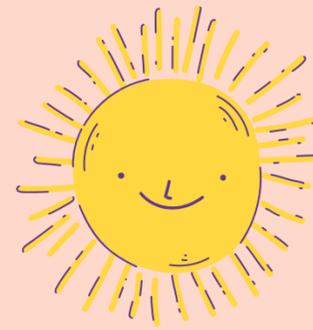
investigue os recursos que já possui ou aqueles que podem ser encontrados próximo de casa

1 TAMANHO



Você pode plantar em vasos, canteiros, ou utilizar materiais reciclados (caixas de leite, garrafas PET, potes plásticos). Dê preferência à lugares de fácil acesso e protegidos de animais domésticos e crianças.

2 LUZ



Identifique as horas de sol incidente no local escolhido. A luz solar é fundamental para manter o desenvolvimento saudável das plantas, sendo o ideal 4 horas de luz.

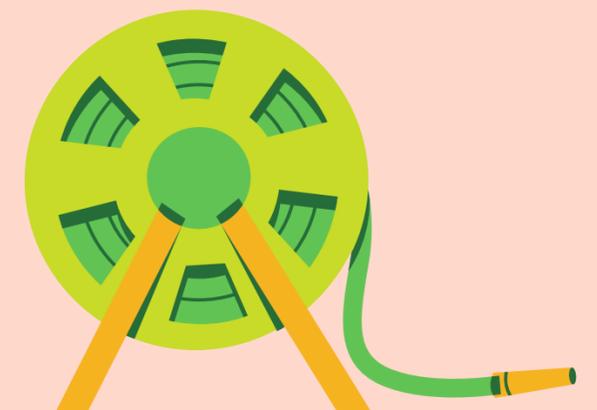
3 VENTO

Ventos fortes e frequentes podem danificar as estruturas das plantas. Você pode amenizar esse efeito amarrando a planta à gravetos, arames ou bambus.



4 ÁGUA

Prefira locais onde exista água de fácil acesso para a rega.



DICAS PARA INICIAR SEU CULTIVO

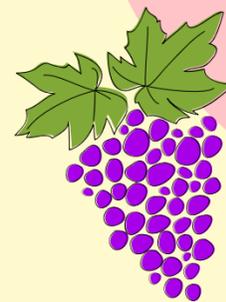


O solo é a principal fonte de nutrientes das plantas, sendo necessário reproduzir sua função no local ou recipiente de modo que ele possa proporcionar esses nutrientes para sua planta se desenvolver.

Para cultivos orgânicos em residências, a compostagem é uma alternativa de fonte de nutrientes para a planta, portanto é importante quando se fala em cultivo!



Se você dispõe de um quintal, a compostagem é uma atividade simples: coloque em camadas restos de alimentos (cascas de frutas, restos de verduras e folhas). A última camada deve ser preenchida por folhas secas ou palha, sendo necessário mexer de vez em quando para não ocorrer aquecimento do material.



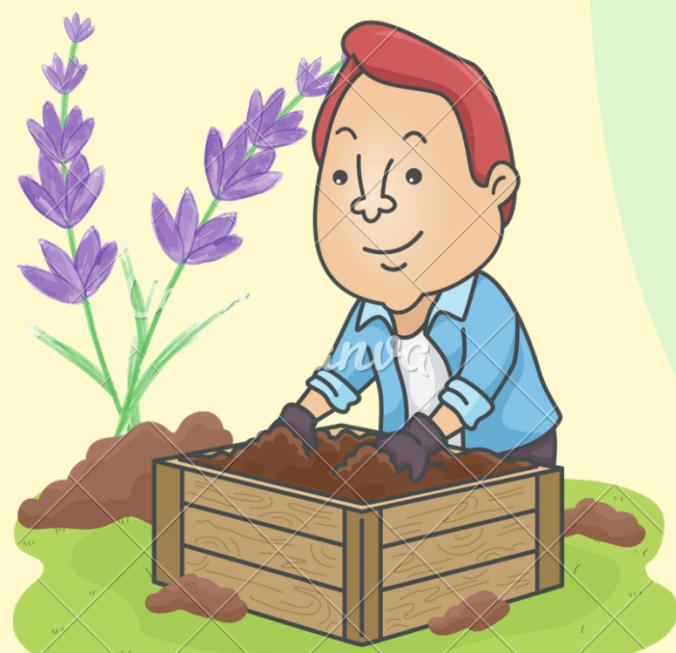
QUANDO A COMPOSTAGEM ESTÁ PRONTA?

Quando não for possível observar mais restos de comida e nem de folhas. **O composto deve apresentar cor escura, cheiro de terra e ser fofo!**

DICAS PARA INICIAR SEU CULTIVO



Assim que o composto orgânico estiver pronto, pode ser incorporado ao canteiro ou vaso e servirá como ótima fonte de nutriente às plantas!



Não tem espaço para compostagem? Sem problema! Você pode optar por algumas alternativas que contribuem com nutrientes para as plantas, como **cascas de ovo, que são fonte de cálcio**. Lave cascas de ovo e deixe secar; em seguida triture-as no liquidificador até ficarem pedaços bem pequenos. Coloque um pouco dessa mistura em cima da terra dos seus vasos e regue.

Outra alternativa é utilizar as **cinzas do fogão a lenha ou da lareira, que é uma boa fonte de potássio** para a planta. Quando as cinzas já estiverem frias, coloque cerca de uma colher na terra dos seus vasos e regue. Se ela apresentar porções maiores, triture até ficarem quase pó. Não utilize cinzas da churrasqueira pois ela pode conter sal e respingos de gordura da carne.

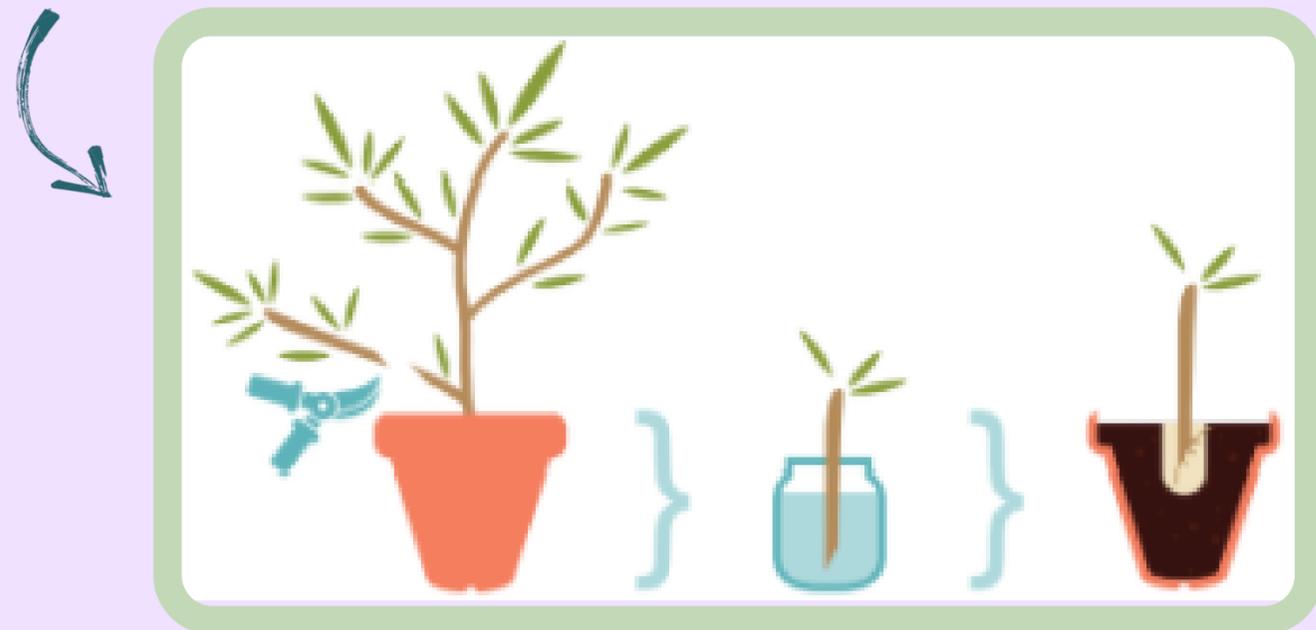
FORMAS DE OBTER MUDAS E PLANTAR

para vasos e/ou canteiros

A propagação das plantas medicinais pode ser realizada pelo método de sementes ou pelo método de multiplicação por meio de estruturas vegetais (brotos, estacas, divisão de touceiras, etc.).

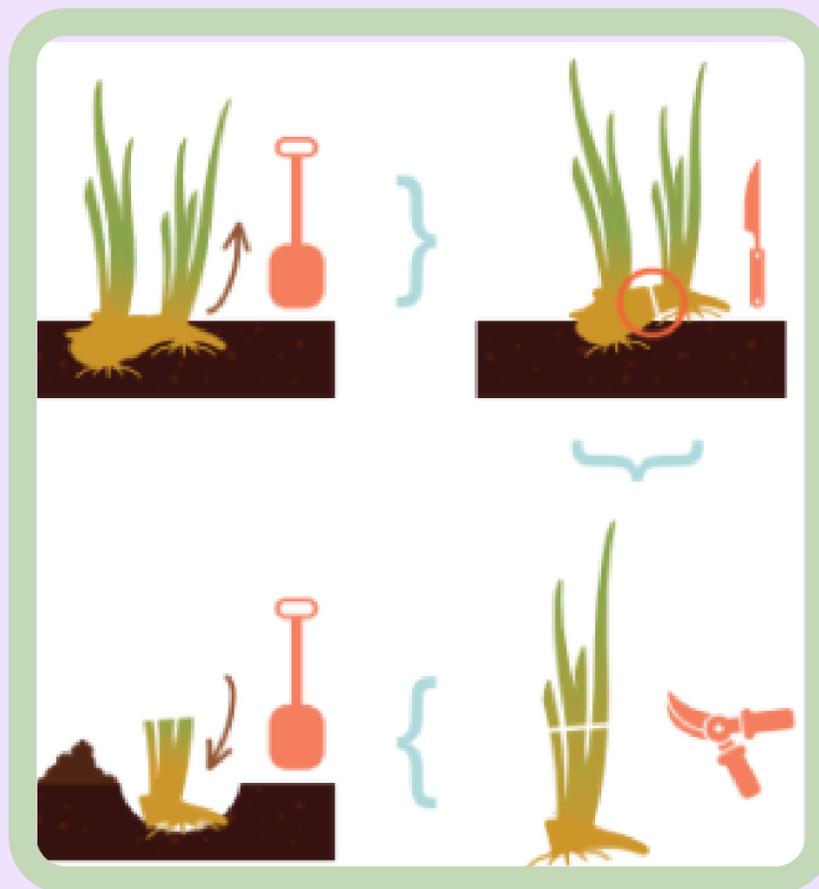


No método de multiplicação, você pode fazer estaca de uma planta e colocar em água para enraizar. Após esse processo, plantar em copinhos de plástico ou jornal, transplantando depois para o vaso ou canteiro. Ex.: Guaco.



O método por rebrota pode ser feito a partir de estruturas subterrâneas da planta (rizoma). Quando cortá-las, deixe um tempo em água e plante diretamente no canteiro ou no vaso. Ex.: gengibre e açafrão.

Para plantas que são touceiras, você pode fazer a separação da touceira em mudas. Ex.: Capim-limão.



Já as sementes, são plantadas de forma mais superficiais no vaso ou canteiro. Quando colocadas em copinhos de jornal ou de plástico, com substrato, dão origem à mudas que podem ser transplantadas para um local definido (canteiros ou vasos). Ex.: Marcela.

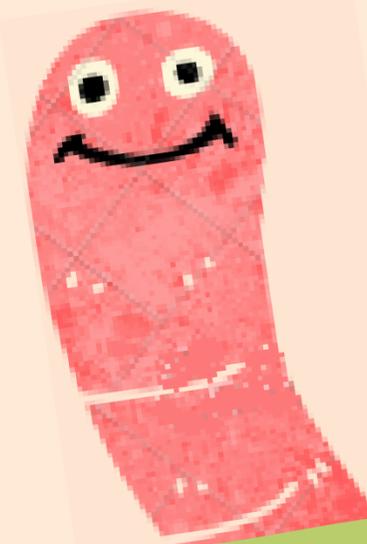


1 Escolha um espaço e limpe-o retirando restos de construção, garrafas e itens que prejudiquem o desenvolvimento das plantas.

3 No caso do plantio de mudas em canteiros, devemos misturar bem o solo com adubo, deixando o canteiro bem fofo para facilitar a penetração das raízes novas. Deve-se marcar os locais onde serão levantados os canteiros, podendo ser com estacas nas bordas e barbante nas laterais.

2 Os canteiros podem ser construídos de alvenaria, garrafas pet, bambu ou feitos diretamente na terra, com largura média de 1 metro e comprimento variável. A altura deve ser de 20 a 30 centímetros.

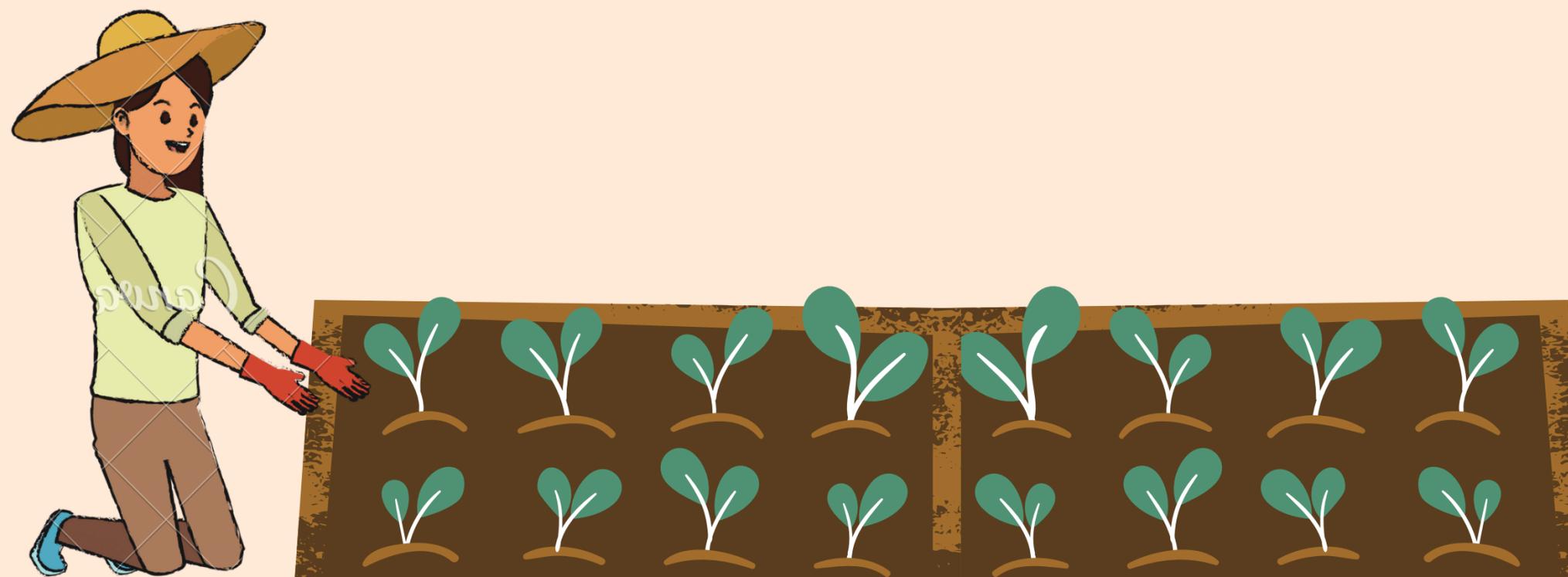
4 Os canteiros devem ser previamente adubados com material orgânico (como o composto orgânico feito a partir da compostagem).



**COMO
MONTAR
O SEU
CANTEIRO**

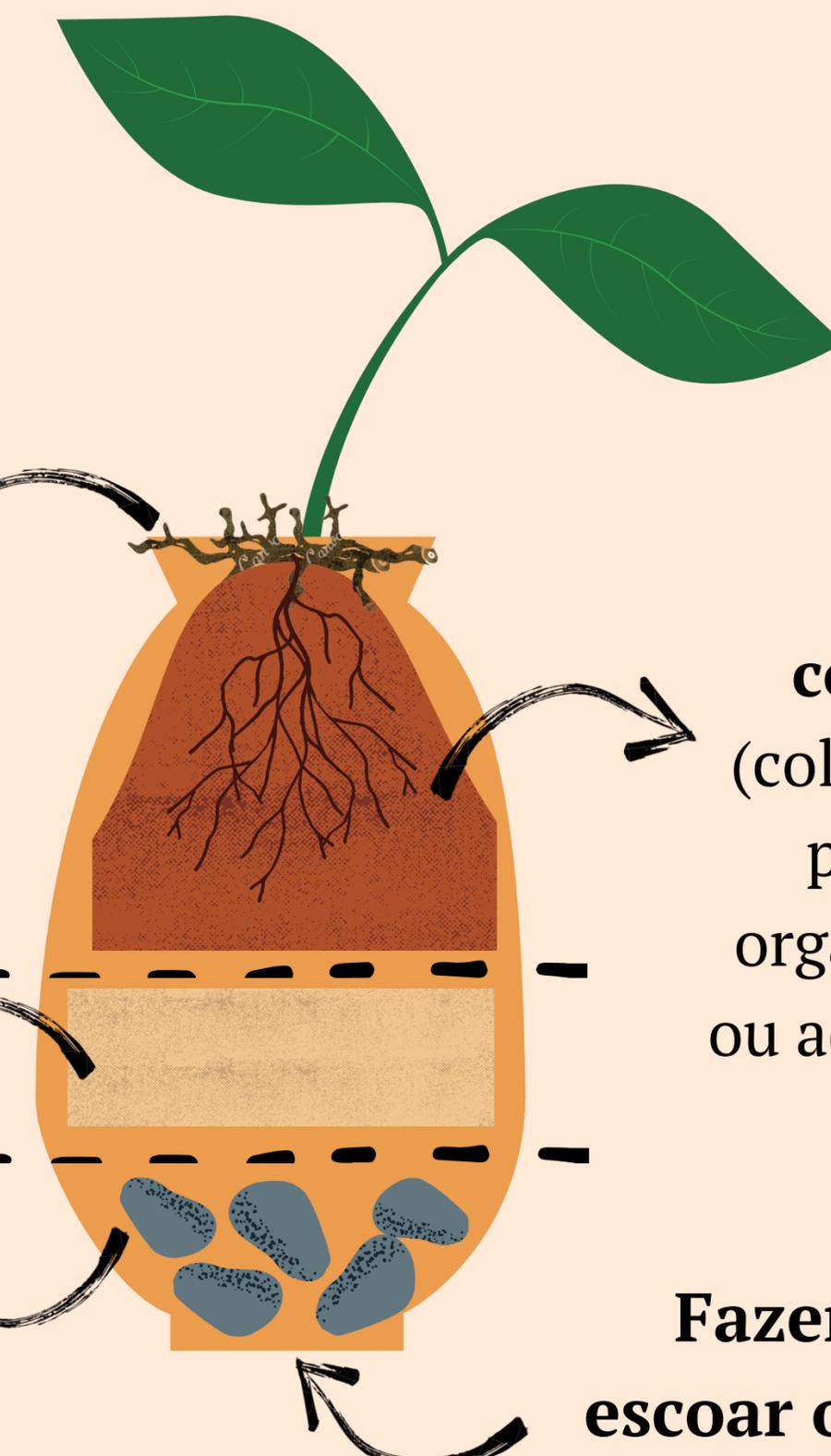
5 Para plantar mudas devemos abrir pequenos buraquinhos no canteiro ou vaso, que podem ser feitas com uma pequena pá ou com as mãos.

6 Misture o composto orgânico no solo e caso tenha feito mudas, retire-as dos recipientes (vaso, garrafa, copinho de jornal, etc) com cuidado para não danificar as raízes ou desfazer os torrões (porção onde se encontram as raízes da muda).





COMO MONTAR SEU VASO



**Cobertura de palha,
graveto ou casca de
árvore**

Camada de areia

**Pedras, cacos de telha ou
de tijolos**

Substrato:
misture terra ao
composto orgânico
(colocar 2 partes de terra
para 1 do composto
orgânico da composteira
ou adquirir o substrato em
agropecuárias).

Fazer um furo para
escoar o excesso de água

MANUTENÇÃO DA SUA PLANTA

REGA



Não existem regras fixas sobre a quantidade de água, varia de acordo com a espécie e clima. Em épocas mais quentes e secas, as regas devem ser mais frequentes do que em períodos mais úmidos. Tente regar suas plantas no período da manhã ou à noite, quando a temperatura é mais amena.

PODA



Cortar as folhas secas, doentes ou machucadas deve ser um processo constante para que a planta não desperdice energia, água e nutrientes. Além disso, esse processo ajuda na prevenção de pragas e doenças.

ADUBAÇÃO



Com o tempo, existe a necessidade de nutrir o solo para manter o desenvolvimento das plantas. É aí que você pode utilizar o composto produzido pela sua composteira.

COLHEITA E LIMPEZA

VOCÊ SABIA?

A colheita deve ser realizada sempre com tempo seco, de preferência pela manhã (após a evaporação do orvalho) ou no final da tarde, se o dia estiver quente. Lave a planta em água corrente para remover as sujeiras e se utilizar as folhas, é importante lavar uma a uma.

Preste atenção no local de colheita: plantas colhidas em beira de estradas podem estar contaminadas por produtos derivados do tráfego de automóveis. Além disso, plantas próximas às lavouras podem ter sido expostas a agrotóxicos. Fique atento também com as coletas próximas a depósitos ou emissão de resíduos industriais.



Evite a colheita após um período prolongado de chuvas, pois a atividade medicinal pode diminuir, facilitando também o aparecimento de fungos e bactérias no material.



O QUE E QUANDO COLHER

Parte da planta	Momento de colheita
Planta toda	No meio da floração
Sementes	Antes de cair espontaneamente
Folhas	Antes do florescimento
Flores	No início da floração
Frutos	Na maturação
Raízes	Planta adulta: inverno ou primavera
Casca	Antes do florescimento: primavera



SECAGEM E ARMAZENAMENTO

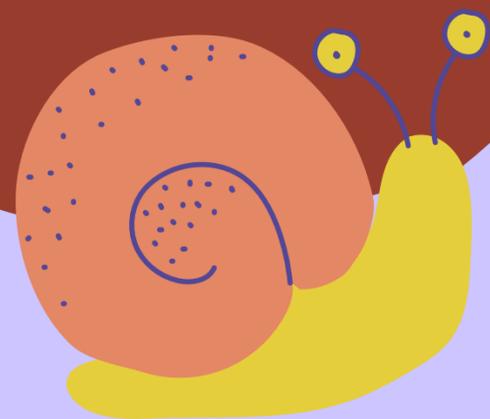
Depois de limpas, as plantas podem ser secas com papel toalha ou deixar que sequem à sombra em ambiente arejado.

Deixe em lugares bem ventilados para evitar o aparecimento de fungos e bactérias.

Quando secas, guarde em recipientes (sacos de papel, vidros ou potes limpos) e de preferência em lugares escuros ou longe da luz solar. Caso note a presença de fungos (bolor), descarte a planta.

Dica: depois de usar o forno para cozinhar, com o gás desligado, aproveite o calor para secar as plantas, 5-10 minutos são suficientes.

VOCE SABIA?



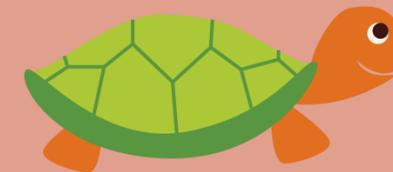
- 1 O Manjericão, devido ao seu cheiro, repele moscas e mosquitos. Porém, evite plantá-lo perto da arruda.
- 2 A losna mantém os animais longe do seu cultivo, mas sua vizinhança não faz bem a nenhuma outra planta.
- 3 O alecrim mantém afastadas as borboletas-da-couve e as moscas-da-cenoura, sendo também uma ótima planta companheira da sálvia.
- 4 A manjerona melhora o aroma das plantas e o funcho geralmente não se dá bem com nenhuma outra planta.
- 5 A arnica brasileira inibe a germinação de sementes de plantas daninhas.



E aí, o que achou? Preparada(o) para iniciar o cultivo de suas próprias plantas medicinais?

Essas foram algumas dicas que achamos importantes trazer para você ter autonomia na hora de cuidar das suas plantas, introduzindo também novos hábitos e novas maneiras de pensar a natureza! Para além do consumo, as plantas medicinais podem se tornar grandes aliadas e um estímulo positivo na sua saúde mental.

Deixamos aqui um convite para você, seus amigos e familiares vivenciarem essa experiência, dentro de suas possibilidades.



Ajude a espalhar esta ideia!

REFERÊNCIAS

AVASUS. Ambiente Virtual de Aprendizagem do SUS. Uso de Plantas Medicinais e Fitoterápicos para Agentes Comunitários de Saúde. UFRN / CdP / COMMUNITAS / MS. Disponível em: <https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=149>. Acesso em: 25 jun 2020.

COMPOSTA SÃO PAULO. Cartilha para plantio de pequenos jardins urbanos. São Paulo, 2014. Disponível em: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file.php?fileId=886. Acesso em: 31 jul 2020.

RIO DE JANEIRO. Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil. Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção de Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coordenação de Linhas de Cuidado e Programas Especiais. Manual de Cultivo de Plantas Medicinais. Subgerência do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterapia. Gerência do Programa de Práticas Integrativas e Complementares. – Rio de Janeiro: SMSDC, 2011. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/3424596/4135675/ManualdeCultivoPPMF2011.pdf>. Acesso em: 31 jul 2020.





Comunicação Direitos Humanos Saúde Justiça
Trabalho

EU FAÇO EXTENSÃO

Cultura Educação Meio Ambiente e Tecnologia
Produção