



HORTO MEDICINAL

RELÓGIO DO CORPO HUMANO

Caroline Crochemore Velloso
Afaf Muhhammad Wermann
Teresinha Berwian Fusiger

Putinga/RS, 2005

RESUMO

O Horto Medicinal: Relógio do Corpo Humano é uma metodologia de trabalho desenvolvida pela EMATER/RS-ASCAR e com concretização pela Pastoral da Saúde e pelo Escritório Municipal da EMATER/RS/ASCAR de Putinga/RS. Surgiu da necessidade de conhecer mais as plantas medicinais utilizadas pelas famílias e de reuni-las em um único local. O Horto oferece segurança na produção das plantas medicinais, livres de agroquímicos, animais e contaminantes, didaticamente serve de suporte do conhecimento, facilita o acesso da comunidade, preserva o ambiente e as espécies e promove a qualificação das atividades. Foi inaugurado em junho de 2004, em Putinga/RS. Há um fator inovador neste Horto, a união das plantas medicinais com os principais órgãos do corpo humano, informando os horários de maior atividade de cada órgão e quais as plantas recomendadas para tratamento de doenças específicas. O Horto é aberto a visitas da comunidade local e regional, serve de espaço para demonstrações técnicas de cultivo e uso de plantas medicinais e para a execução de dia de campo referente às plantas medicinais e à saúde. Todas essas práticas têm sido importantes ferramentas de divulgação deste trabalho de resgate do saber popular e do conhecimento científico.

PALAVRAS-CHAVES

Plantas medicinais, relógio do corpo humano, fitoterapia, saúde.

CONTEXTO

O Município de Putinga/RS, localizado no vale do Taquari, foi colonizado por imigrantes italianos que chegaram na região por volta do ano 1905. Trouxeram na bagagem a esperança de prosperar e de desenvolver a região, construíram suas casas, organizaram suas comunidades e preservaram a sua cultura, herança de seus ancestrais. Nesta época, a medicina não estava ao alcance de todas as pessoas, devido ao seu alto custo e a distância onde se encontravam os postos de saúde e hospitais. Isso fez com que a sabedoria popular do uso de plantas medicinais fosse muito valorizado e difundido.

A região apresenta relevo acidentado, montanhoso, de solo pedregoso, com vegetação abundante, rica em variedades de espécies de árvores nativas como a araucária, canela, angico, guavirova, erva-mate, etc., muitas delas consideradas medicinais. O clima é temperado, com variações de temperatura conforme as estações do ano, que são bem definidas. A base da economia do Município é a agricultura. A população, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) do ano de 2000, é de 4.268 habitantes. A população urbana é de 1.286 habitantes e a população rural é de 3.342 habitantes.

Este povo, descendente de italianos, cultiva fortemente as tradições e os hábitos de seus antepassados. A religião que predomina é a católica, tendo grande valor para o povo. A Pastoral da Saúde é uma organização social ligada à Igreja Católica. Esta entidade sempre buscou a medicina popular à base de plantas, para realizar seus trabalhos. Hoje, a Pastoral da Saúde é formada por 15 mulheres voluntárias que dedicam um dia por semana para seus trabalhos. Elas acreditam no resgate do saber do povo, na preservação das plantas medicinais e no seu potencial de ação, utilizando-as de várias maneiras, desde chás e de remédios caseiros, como, xaropes, sabões, compressas, tinturas e pomadas. Preocupadas

com o cultivo das plantas e com a proposta de devolver para a natureza tudo que ela tem proporcionado na melhoria da saúde das pessoas, sentiram a necessidade de construir um Horto Medicinal Comunitário.

As plantas medicinais são tradicionalmente utilizadas pelas famílias da comunidade local. Sua vasta aplicação e variedades de espécies fazem com que se necessite aprimorar e obter mais conhecimentos sobre o assunto. Mesmo as comunidades do interior sempre buscam na Pastoral da Saúde ou na EMATER/RS-ASCAR informações sobre o uso e a aplicação de plantas medicinais.

A EMATER/RS-ASCAR faz parte da vida da comunidade e vem trabalhando com plantas medicinais desde a década de 80, através da área de bem-estar social. A sua atuação possui objetivos, na qual cabe à Assistência Técnica e Extensão Rural resgatar, valorizar, promover e qualificar iniciativas em plantas medicinais. Para este trabalho os objetivos são os seguintes:

- resgatar e valorizar as plantas medicinais e a sua utilização;
- estimular iniciativas com plantas medicinais, como opção de geração de renda;
- promover e orientar sobre o cultivo, proteção e propagação das espécies de plantas medicinais;
- orientar sobre a utilização de plantas medicinais;
- qualificar as experiências/iniciativas com plantas medicinais, através de capacitação para técnicos e agricultores;
- elaborar material educativo para subsidiar o trabalho com plantas medicinais;
- participar da construção e implementação da Política Intersetorial de Plantas Medicinais do RS.

Partiu-se para a busca de parcerias e colaboração de outras entidades municipais, para adquirir mais conhecimento na área de plantas medicinais e de infra-estrutura e para instalar no município uma unidade demonstrativa de plantas medicinais.

O Horto Medicinal : Relógio do Corpo Humano está localizado em uma área de terras de propriedade da Paróquia (Mitra Diocesana de Santa Cruz do Sul), cedida para implantação deste projeto. A área de terra possui 1.765m², onde 400m² referem-se ao Relógio do corpo Humano, e 30m² são usados para produção de diversas espécies, enriquecendo ainda mais a biodiversidade no local. O restante, por meio de um acordo, é cultivado por duas famílias vizinhas do terreno.

A utilização de plantas para a saúde está diretamente ligada à evolução humana, pois elas influíram diretamente nas práticas religiosas, na medicina, no folclore e nas lendas. Ao longo dos séculos, teve sucesso e fracasso nas suas experiências. Os primeiros registros datam de 5.000 a.C. pelos chineses que já relacionavam doenças e plantas para seus tratamentos.

Estes conhecimentos, passados de geração para geração, persistem no tempo e são conservados pela população. Este tema sempre gerou interesse das pessoas, no sentido de aumentar seus conhecimentos, para que a utilização das plantas medicinais se qualificasse, tornando-se cada vez mais segura. A Pastoral da Saúde trabalhava no preparo de produtos fitoterápicos e atua desde o ano de 1975 no município, porém devido a poucos incentivos recebidos, o grupo desestimulou-se e, em 1998, retirou-se da atividade, retornou em 2002, quando percebeu que poderia firmar parceria com a EMATER/RS-ASCAR na manutenção do Horto e na divulgação do trabalho.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A EMATER-RS/ASCAR, a partir de 2001, começou um trabalho de Diagnóstico Rural Participativo, no intuito de conhecer melhor as comunidades, para realizar atividades que venham ao encontro das necessidades da população. Constatou a utilização de plantas medicinais e a falta de informações sobre o tema. A partir dessa constatação, formou-se um grupo (entre elas estavam mulheres que já participavam da Pastoral da Saúde) para participar de um curso intensivo de plantas medicinais em Teutônia/RS, no Centro de Treinamento de Agricultores. Este curso de 40 horas foi subsidiado pela Paróquia e pelo Município de Putinga, com o acompanhamento da extensionista de bem-estar social, Teresinha Fusiger. No retorno, realizou-se reunião entre as parcerias para retomar as atividades da Pastoral da Saúde e implantar um horto medicinal, reunindo um número maior de espécies de plantas medicinais e produzindo-as dentro de um sistema orgânico (limpo e sadio) de forma qualificada e segura.

A partir deste momento a Pastoral da Saúde, com apoio da EMATER-RS/ASCAR e da Paróquia, marcou encontros semanais para dar andamento aos trabalhos. Durante o ano de 2002, as parcerias colaboraram, a Paróquia cedeu o terreno para instalação do horto, foi feito cercamento, correção e preparação do solo e colocação de portões na entrada do horto. Foram também realizadas capinas, revolvimento da terra e preparo e cultivo de três canteiros com mudas de plantas medicinais, preparando para formar o horto medicinal. Sentiu-se a necessidade de um membro da Pastoral ser o coordenador e mantenedor do horto, e espontaneamente a voluntária Dolfina Bovie, colocou-se à disposição.

Paralelamente aos trabalhos do horto, a Pastoral, com apoio da EMATER-RS-ASCAR, continua realizando estudos sobre as plantas e preparando produtos fitoterápicos para a comunidade, uma sala da Paróquia foi cedida para o grupo poder desenvolver suas atividades com infra-estrutura adequada (geladeira, fogão, utensílios, armários, matéria-prima, embalagens, etc.). Os recursos provenientes destes produtos são aplicados no horto e na manutenção e melhoramento dos equipamentos da Pastoral da Saúde.

Em todos os encontros e reuniões se discutia e se buscava a construção de um *Horto Comunitário Medicinal* diferenciado dos demais que existem por aí, com canteiros compridos, feitos com tijolos pintados de branco. A intenção era de que o horto reforçasse a idéia de saúde. A partir disso, o desafio estava lançado e as técnicas da EMATER-RS-ASCAR Afaf Muhammad Wermann, do escritório regional Estrela e a coordenadora estadual da área de plantas medicinais, Caroline Crochemore Velloso; foram buscar sugestões e respostas. Consultaram livros, cartilhas, folders, e desenvolveram o Projeto e a metodologia do "**Relógio do Corpo Humano e as Plantas Medicinais**".

Fundamentação do Projeto:

O Projeto Relógio do Corpo Humano e as Plantas Medicinais é uma metodologia de trabalho que se caracteriza por um formato de construção de Horto Medicinal. Esse formato une vários conhecimentos sobre as plantas medicinais, aromáticas e condimentares da medicina tradicional Chinesa, destaque para o *Relógio Cósmico* e da medicina Ocidental.

Refere-se à construção de Hortos Medicinais em forma de Relógio, onde cada hora representa uma parcela correspondente a um órgão do corpo humano. Em cada parcela, são cultivadas as Plantas Medicinais de uso referendado pela ciência e que auxiliam nos transtornos de saúde do órgão representado.

O nosso corpo, segundo a medicina Chinesa e a Teoria do *Relógio Cósmico*, consiste em um microcosmo que reproduz as leis da natureza, quando se observa a circulação de energia pelos meridianos principais. A energia vital percorre todo o circuito dentro de um ritmo, horário que se inicia das 3 às 5 horas da manhã no meridiano do pulmão, obedecendo o seguinte percurso: das 5h às 7h – intestino grosso; das 7h às 9h – estômago; das 9h às 11h – baço-pâncreas; das 11h às 13h – coração; das 13h às 15h – intestino delgado; das 15h às 17h – bexiga; das 17h às 19h – rins; das 19h às 21h – circulação-sexo; das 21h às 23h – triplo aquecedor (sistema digestivo/respiratório/excretor); das 23h à 1h – vesícula biliar; da 1h às 3h – fígado. Dessa forma, em 24 horas, cada um dos 12 meridianos principais tem um período de duas horas durante as quais sua atividade atinge o clímax (ou seja, está trabalhando no seu pico máximo de funcionamento). Isso significa que em um tratamento, o horário próprio do meridiano é o mais indicado para a sedação da energia, que terá como resultado acalmar o órgão ou função. Na prática, se quiséssemos tratar um doente com o máximo de êxito, seria preciso, na medida do possível, fazê-lo nas horas propícias procurando observar a manifestação de depuração deste órgão. No momento em que o órgão a ser tratado estiver em estado de máxima tensão (pico energético).

Porém, observou-se que não bastava construir um Horto em formato de Relógio Cósmico, sem haver um Corpo Humano presente neste espaço identificando fisiologicamente a posição destes órgãos de forma educativa, pedagógica e didática.

Esta metodologia relaciona conhecimentos sobre a função dos principais órgãos do Corpo Humano e onde eles se localizam no organismo, promovendo o aprendizado e a reflexão, tornando os indivíduos sujeitos da sua própria saúde, responsáveis pelas suas escolhas e hábitos de vida. Propõe uma forma de tratamento baseada na observação de cada indivíduo e nos primeiros cuidados que podem ser tomados para evitar transtornos de saúde.

Os objetivos do projeto são: promover a educação em saúde, proporcionando o conhecimento da localização e do funcionamento dos órgãos do corpo humano, oportunizando uma reflexão sobre os hábitos de vida, as escolhas comportamentais e os cuidados básicos de saúde, utilizando as plantas medicinais com segurança.

Através do Relógio do Corpo Humano e as Plantas Mediciniais é possível desenvolver atividades multidisciplinares nas áreas de:

- Promoção em saúde.
- Alimentação saudável e segurança alimentar.
- Educação ambiental e preservação ambiental.
- Conhecimento do Corpo Humano (autoconhecimento).
- Identificação segura das Plantas Mediciniais, Aromáticas e Condimentares e suas potencialidades de utilização.
- Produção de Plantas limpas, sadias, de forma orgânica.
- Construção de hortos Escolares (estimula o envolvimento de várias disciplinas, matemática, ciências, português, geografia...).

É importante destacar que a metodologia aconselha a não trabalhar com muitas espécies de plantas para cada órgão, por não ser pedagógico e didático e por poder gerar confusões.

Poderão ser utilizadas outras plantas para compor o *relógio do corpo humano e as plantas medicinais*, desde que sejam bastante comuns para a comunidade onde ele se localizará e desde que seja realizada uma pesquisa aprofundada sobre a validação científica destas plantas para o órgão referente.

Em março de 2004, foi escolhido o local dentro do terreno, demarcadas as dimensões para a implantação do Relógio do corpo humano, e iniciada a formação dos canteiros utilizando as pedras existentes no próprio terreno, foi colocada uma parte de terra pura e esterco curtido, pois no local havia muita pedra, e posterior plantio das plantas conforme suas ações. Para todas estas atividades foram organizados mutirões, para os quais foram convidadas todas as pessoas voluntárias da comunidade e funcionários do município.

O relógio do corpo humano está assim disposto:

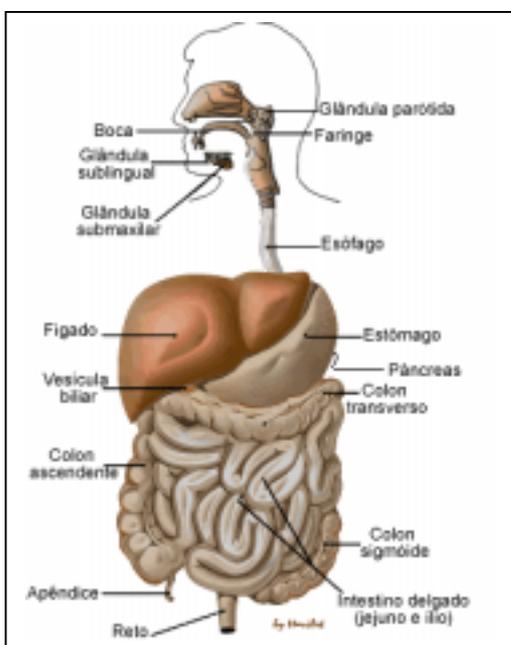
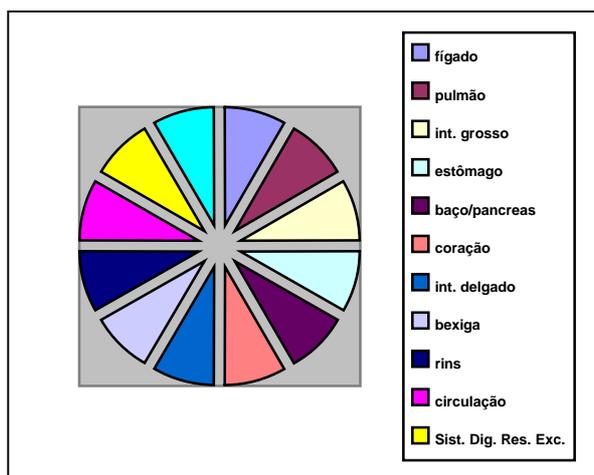


Figura: A

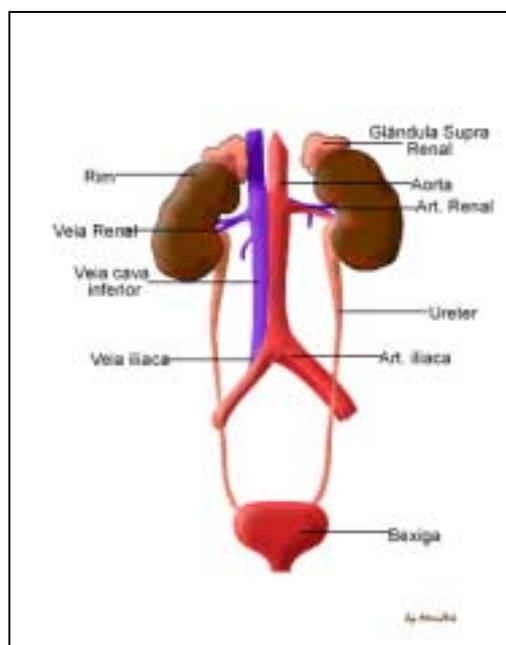


Figura: B

Obs.: As figuras foram ampliadas e colocadas no centro do relógio do corpo humano. Ferramenta fundamental de autoconhecimento e complementação da metodologia de trabalho exposta, proporcionando aprendizado e conhecimento.

Horário	Órgão	Ação principal	Planta medicinal
1h às 3h	Fígado	Produzir a bile. Eliminar substâncias nocivas.	Alcachofra- Cardo mariano-
3h às 5h	Pulmão	Fornecer oxigênio aos órgãos através do sangue.	Pulmonária - Violeta de jardim
5h às 7h	Intestino grosso	Reter a sobra dos alimentos que junto com a água forma as fezes.	Linhaça - Tansagem
7h às 9h	Estômago	Acumular os alimentos para que sofram a ação do suco gástrico.	Hortelã - Manjerição
9h às 11h	Baço e pâncreas	Relaciona-se com a circulação do sangue e com a produção de enzimas.	Pariparoba - Sete sangrias
11h às 13h	Coração	Bombear sangue para todo o organismo.	Alecrim - Pfáfia
13h às 15h	Intestino delgado	Os alimentos passam para a circulação linfática e sangüínea, sendo a seguir distribuído a todas as células do corpo.	Mil em rama - Funcho
15h às 17h	Bexiga	Receber e acumular a urina.	Cavalinha - Malva
17h às 19h	Rins	Eliminar as impurezas existentes no sangue formando a urina.	Carqueja - Quebra-pedra
19h às 21h	Circulação	Corresponde ao aparelho circulatório, artérias e veias que carregam sangue para todo o corpo.	Arnica - Alcanfor
21h às 23h	Sistema digestivo Sistema Respiratório e Sistema Excretor	Estes três sistemas estão interligados e são fundamentais para manter o ser humano saudável . Os alimentos são necessários para produzir energia para trabalhar e para os órgãos funcionarem. O sangue leva a todos os órgãos e partes do corpo o alimento e o oxigênio, porém nesse processo tudo que é desnecessário deve ser eliminado do corpo pelo sistema excretor.	Sálvia – Tomilho
23h às 1h	Vesícula biliar	Acumular, armazenar e concentrar a bile.	Bardana - Dente-de-leão

Foi colocado, no centro do Horto, um corpo humano, com as figuras da página anterior, para que as pessoas conheçam melhor a localização destes órgãos dentro do seu próprio organismo. Buscou-se, a partir de resgate feito nas comunidades, visando a conhecer as plantas medicinais mais comuns e pesquisa em vários materiais bibliográficos, escolher as plantas para compor o Horto Medicinal, baseada na comprovação científica e com a identificação correta das espécies cultivadas. A seguir, descreve-se os órgãos do corpo, as plantas cultivadas e seus nomes científicos e suas propriedades, respectivamente:

- **Fígado** – Alcachofra - *Cynara scolymus* – é depurativa, baixa o colesterol, atua no combate da diabetes, elimina o ácido úrico, é hepatoprotetora, diurética e digestiva. Cardo mariano – *Silybum marianum* – Atua contra a cirrose hepática, alcoolismo, diurética, digestiva, depurativa e hepatoprotetora.
- **Pulmão** – Pulmonária – *Stachys byzantina* – Atua nos problemas respiratórios, asma, tosse, bronquite e garganta. Violeta de jardim – *Viola odorata* – é expectorante, para problemas respiratórios, tosse, asma.
- **Intestino Grosso** – Linhaça – *Linum usitissimum* – é refrescante intestinal, fundamental para quem sofre de prisão de ventre ou hemorróidas. Tansagem – *Plantago sp* – antiinflamatório, cicatrizante, depurativa, a folha é antidiarreica.

- **Estômago** - Hortelã – *Mentha sp* – É digestiva, para problemas hepáticos, má digestão e vermífoga. Manjerição – *Ocimum sp* – digestiva, condimentar, conservante natural, anti-séptica, sudorífica, anti-reumática.
- **Baço e pâncreas** – Pariparoba – *Piper dilatatum* – depurativa, ativa o baço e o pâncreas, digestiva, antiinflamatória e cicatrizante. Sete sangrias – *Cuphea sp* – ativa a circulação, depurativa, digestiva antitérmica.
- **Coração** – Alecrim - *Rosmarinus officinalis* – ativa a circulação, condimentar, conservante natural tônico da mente e do corpo, anti-séptica e digestiva. Pfáfia – *Pfafia glomerata* – estimulante, ativa a circulação e a memória, usada para o mal de Parkinson, estrias, flacidez da pele, labirintite e artrose.
- **Intestino delgado** – Mil folhas – *Achillea millefolium* – analgésica, antitérmica, antiinflamatória, digestiva, diminuir cólicas é cicatrizante. Funcho – *Foeniculun vulgare* – digestiva, analgésica, antitérmica, diminuir cólicas.
- **Bexiga** – Cavalinha – *Equisetum sp* – Rica em sais minerais, remineralizante, imunoestimulante, cicatrizante, para incontinência urinária, para problemas de próstata e osteoporose. Malva – *Malva parviflora* – expectorante e laxativa, antiinflamatória, principalmente para boca garganta e ovários.
- **Rins** – Quebra-pedra - *Phyllanthus nirure* – analgésica, contra cálculos renais, usada em casos de hepatite. Carqueja – *Baccharis sp* – diurética, anti-séptica, antimicrobiana, digestiva, cicatrizante.
- **Circulação** – Alcanfor – *Artemisia camphorata* – analgésica, bactericida e anti-séptica. Arnica – *Wedelia palludosa* – ativa a circulação periférica, contusões, dores musculares.
- **Sistema digestivo, respiratório e excretor** – Sálvia – *Salvia officinalis* – digestiva, vermífuga, depurativa, anti-séptica, condimentar e analgésica. Tomilho - *Thymus vulgare* - digestiva, condimentar, depurativa, anti-séptica.
- **Vesícula biliar** – Bardana – *Arctium lappa* – para cálculos biliares, depurativa diurética digestiva e cicatrizante. Dente-de-leão – *Taraxacum officinalis* – comestível, rica em vitaminas, digestiva e depurativa.

Foi identificado um canteiro para o Sistema Epitelial, reunindo plantas potencialmente cicatrizantes: Confrei – *Symphytum officinale* - cicatrizante, emoliente, antipsoríase. Calêndula – *Calendula officinalis* – antialérgica, antiinflamatória, cicatrizante, anti-séptica, bactericida, antifúngica. – Babosa (*Aloe vera*, *A.saponarea*, *A. arborescens*), regenerador de tecidos, anticasca, antiinflamatório, emoliente, umectante, cicatrizante e ant queda de cabelo. Todas para uso externo.

As dimensões do Horto Medicinal: Relógio do Corpo Humano em Putinga/RS são:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| – Largura – 20m | – Comprimento dos canteiros – 5 m |
| – Comprimento – 20m | – Largura externa dos canteiros – 3m |
| – Caminhos ao redor do Relógio – 20m | – Largura interna do canteiros – 0,30m |
| – Centro do relógio - 2m | – Raio do Relógio parte externa – 42m |
| – Caminhos entre canteiros – 0,50m | – Área total do Relógio- 400m ² |

As comunidades do interior de Putinga colaboraram doando mudas de plantas medicinais que possuem em suas propriedades sendo realizada uma campanha municipal de arrecadação de plantas.

Em cada canteiro, optou-se por plantar duas espécies que tenham comprovação científica de uso e, no canteiro central, variedades condimentares e aromáticas. As espécies que não eram selecionadas para os canteiros do Relógio foram plantadas em canteiros

feitos nos cantos, em volta do Relógio, assim como o canteiro da pele (sistema epitelial). E, em abril de 2004, foi construída uma área com sombrite, para abrigar diferentes espécies de plantas e mudas de plantas medicinais que são distribuídas à população e aos visitantes.

Ainda neste período, foram ampliados os caminhos ao redor do relógio do corpo humano, para facilitar o trânsito de pessoas dentro do Horto. Foram também identificadas todas as plantas existentes no horto com o nome popular, nome científico e nome da família, com plaquetas de madeira, individualizando cada planta, proporcionando maior esclarecimento e orientação à população e evitando possíveis acidentes devido: semelhanças morfológicas, indicações semelhantes e mesmo nome popular. Orientações a respeito do uso das plantas, dosagens, contra-indicações e cuidados com a sua utilização são informados aos visitantes.

Cada fatia do horto que corresponde ao órgão também possui uma placa, que sinaliza o horário de maior atividade deste órgão.

O horto foi inaugurado no dia 09 de junho de 2004 com a benção do Pároco da Paróquia Nossa Senhora da Purificação Pe. Rogério Kunrath, realizou-se um Dia de campo sobre plantas medicinais, com a participação de 10 municípios da região, reunindo 250 pessoas. Na ocasião, foi distribuído o primeiro folder elaborado pela equipe de trabalho sobre as plantas medicinais e o relógio do corpo humano.

A partir dessa data, o Horto passou a ser visitado por alunos das Escolas Municipais e Estaduais do Município, além de grupos organizados de outros municípios, através de um pré-agendamento. Os guias são as voluntárias da Pastoral e a extensionista de bem-estar social da EMATER/RS-ASCAR do município. Para receber melhor os visitantes, organizou-se uma capacitação aos membros da Pastoral, para explicar o funcionamento do Relógio do corpo humano, bem como a ação das plantas medicinais cultivadas no horto. É importante destacar que este grupo se reúne todas as segundas-feiras para desenvolver ações em plantas medicinais, seja para uma reunião de estudos, para manutenção do Horto, preparo de produtos naturais à base de plantas ou ainda como guias, acompanhando as visitas agendadas.

RESULTADOS

a) Resultados:

Com base nos objetivos descritos, destacam-se como resultados os seguintes itens:

- A partir da implantação do Horto o grupo já recebeu mais de 20 visitas agendadas, totalizando aproximadamente 500 visitantes e possui exemplares de mais de 60 espécies de plantas medicinais, aromáticas e condimentares, devidamente identificadas.
- A correta identificação botânica das plantas medicinais no Horto evita equívocos e acidentes com plantas tóxicas ou semelhantes.
- Criaram uma rotina de encontro para poder dar qualidade as ações, onde todas as segundas-feiras o grupo se encontra na sala da Paróquia.
- Distribuição de mudas para a comunidade e visitantes, com orientações de como utilizá-las.
- Espaço procurado por ser educativo e didático, onde se conhece melhor a natureza, evita-se o extrativismo, estimula-se a reflexão, o uso racional das plantas medicinais, aromáticas e condimentares e propiciando a troca de conhecimentos entre as pessoas.
- Realização de Dia de campo Regional sobre plantas medicinais, com aproximadamente 240 participantes.
- Plantas medicinais cultivadas no Horto apresentam uma qualidade nas plantas (matéria-prima, utilizada na preparação dos produtos naturais) bem superior, pois são

cultivadas organicamente (de forma limpa e sadia) são isentas do uso de agroquímicos e protegidas de outros poluentes como (esgotos, lixo, animais, gases de automóveis e indústrias).

b) Produto

- Criação de folder ilustrativo: As Plantas Medicinais e o Relógio do Corpo Humano.
- Criação de banner ilustrativo divulgando o trabalho realizado no horto.
- Elaboração de material técnico educativo, relacionado ao Relógio do Corpo Humano e as plantas medicinais com ação farmacológica comprovada, distribuído para qualificar as informações de todo o grupo envolvido na atividade.
- Produção de reportagens a serem divulgadas nos meios de comunicação (TV, Rádio e Jornal) referentes ao Projeto.
- Elaboração e apresentação de trabalho científico no II Congresso Brasileiro de Agroecologia, V Seminário Internacional sobre Agroecologia e VI Seminário Estadual sobre Agroecologia divulgando a experiência do Horto Medicinal Comunitário: Relógio do Corpo Humano e as Plantas medicinais.

c) Impactos

- Adesão de mais pessoas voluntárias para integrar a Pastoral da Saúde e conhecer os trabalhos no horto medicinal.
- A partir desta experiência modelo, realizada em Putinga/RS, surgiram vários Hortos Medicinais: Relógio do Corpo Humano e as Plantas Medicinais, em diferentes municípios do estado. Destacam-se as feiras locais, tais como: Expointer (Feira Internacional de Agronegócio - Esteio), Expoagro (Santa Cruz do Sul), Expolajeado (Lajeado), Expofred (Frederico Westphalen), Exposol (Soledade), Expodireto (Não-Me-Toque), entre outras. Outros Relógios foram construídos em Áreas Públicas (praças, escolas, hospitais, assentamentos) e alguns em propriedades particulares e estabelecimentos comerciais. Procura de grupos organizados de outros municípios interessados na implantação de hortos similares em seus municípios;
- Incentivo para as pessoas conhecerem melhor o seu próprio corpo, responsabilizando-se pela sua própria saúde.
- Realização de palestras em outros municípios, devido ao interesse despertado, para relato de experiência e explicação da metodologia desenvolvida.
- Este trabalho resgatou o grupo das Voluntárias da Pastoral da Saúde o que refletiu no processo organizacional, melhorando a auto-estima do grupo, o que se observa em alguns depoimentos descritos a seguir:
 - “Cada segunda-feira é uma motivação, tem coisas novas para conversar e para levar para casa, me sinto muito bem com este trabalho”.
 - “Acho ótimo este grupo, aprendi e aprendo muito.”
 - “ Foi e é uma escola para mim, uso tudo que fazemos nos encontros e tenho visto que dá resultados”.
 - “Gosto muito de estar aqui e temos repassado o conhecimento para outras pessoas e comunidades”.
 - “Este trabalho tem muito haver comigo, plantar, lidar com a terra e a natureza. O trabalho é maravilhoso e conseguimos muitas coisas até chegar aqui”.
 - “Temos vários depoimentos de pessoas que usaram os produtos caseiros produzidos pela Pastoral e que obtiveram excelentes resultados”.

POTENCIALIDADES E LIMITES

a) Potencialidades:

- O horto, sendo em terreno cedido pela Paróquia é público e está localizado geograficamente em um bom local, recebe a iluminação matinal do sol, com acesso facilitado, pois localiza-se, junto a Igreja Matriz, com rua calçada e terreno cercado com portões adequados;
- Os tratamentos que utilizam Plantas Medicinais, além de serem produtos naturais acessíveis a população (pois muitos já possuem nas suas casas), são usados desde o início das civilizações e apresentam efeitos colaterais, mais amenos que os medicamentos sintéticos;
- Um Cenário mundial de valorização das Plantas Medicinais e das Medicinas Tradicionais, devido a vários fatores que promovem uma Medicina ortodoxica doente (elevados custos com medicação, inúmeros efeitos colaterais, inclusive com mortes, excesso de solicitações de exames clínicos, distanciamento médico/ paciente, entre outros) que provocam uma grande insatisfação da população na medicina convencional e a busca por outras alternativas de saúde;

Limites:

- Este trabalho conta com várias entidades parceiras, onde no momento fomentam o projeto, porém com o passar do tempo, poderá não ser mais importante este trabalho e assim limitar a continuidade dele, já que, não possui contrato de vigência e poderá terminar se não for priorizado pelas parcerias, ou ainda, caso contrário, empoderar e melhorar as ações e o alcance deste projeto;
- O trabalho no horto é realizado pelas integrantes voluntárias da Pastoral da Saúde, o que reduz com isso as despesas para a manutenção do horto medicinal; porém o limite poderá também ser a participação de voluntárias com idade avançada, faltando força física na manutenção do horto e a falta de mão-de-obra qualificada;

AUTORES E COLABORADORES

Autores:

- Caroline Crochemore Velloso (Farmacêutica-Bioquímica, Especialista em Fitoterapia, Coordenadora Estadual de Plantas Medicinais da EMATER/RS-ASCAR).
- Afaf Muhhammad Wermann (Coordenadora Regional das Ações Sociais da região de Estrela/RS, Instrutora do curso de Plantas Bioativas do Centro de Treinamento de Agricultores de Teutônia/RS).
- Teresinha Ana Berwian Fusiger (Extensionista de Bem-estar Social).

Colaboradores:

- Equipe do Escritório Municipal de Putinga: Ovideo Ribeiro Lopes (Técnico Agrícola); Jurandir José Marques (Técnico Agropecuário); Dairton Lewandowsky (Eng. Agrônomo); Mário Gerber (Supervisor Microregional); Tânia Mara Brandini (Auxiliar Administrativa); Eduardo Gonzatti (Funcionário da Prefeitura Municipal).
- Pastoral da Saúde: Anides Boureie Cerutti (Coordenadora da Pastoral da Saúde);
- Voluntárias: Marly B. Beltrami; Inês Badin Titon; Teresinha Forti; Clerinda P. Trivelin; Regina C. Zanutelli; Carmem Favini; Dolфина Bovie; Alice Bovie; Céris Bertuol; Cléris Rabaiol; Ermilene Civa; Irmã Rovena Thasel; Anides Fontana.

REFERÊNCIAS

- ALICE, C.B...et al. Plantas Medicinais de Uso Popular Atlas Farmacognóstico Canoas: Ulbra,1995,205p.
- ALZUGARAY, D; ALZUGARAY, C. Medicina Natural, São Paulo, 1983. 175p.
- Apostila do Programa Estadual de Qualificação Profissional- Planfor Qualificar-Porto Alegre/RS: EMATER/RS, 2000.38p
- CASTRO, L.O. de ; CHEMALE, VERA- Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas: descrição e cultivo/ Guaíba: Agropecuária, 1995. 195p.
- CORREA JUNIOR, C., MING, L.C.; SCHEFFER, M.C. Cultivo de Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas/Curitiba:Emater-PR,1994. 152p.
- FROES, VERA. Curso Básico de Plantas Medicinais/Rio de Janeiro: IECAM,1997. 86p.
- JÚNIOR, A.;VIZZOTTO,V.J.; GIORGI,E. ;MACEDO,S.G.; MARQUES,LF. .Plantas Medicinais, caracterização e cultivo.Florianópolis:EPAGRI,1994. 74p.
- LIMA, SALETE .M GALVAN.. Cartilha de saúde: Plantas medicinais no Serviço público, Prefeitura Municipal de Sananduva, 2004. 194p.
- LOPES, AMÈLIA MOEMA VEIGA. Plantas usadas na medicina popular do Rio Grande do Sul/ Santa Maria : INFOGRAPH, 1997. 49p.
- LORENZI, HARRI; MATOS, F.J.. Plantas Medicinais no Brasil nativas e exóticas. Instituto Plantarum, 2002, 512p.
- MATOS, F.J..Guia Fitoterápico. Secretaria de Saúde do Ceará, 2001.
- PANIZZA, S.. Plantas que curam: Cheiro de mato/ 23.ed. São Paulo : IBRASA, 1997. 279p.
- RUDDER, E. A. M. C. Guia Compacto das Plantas Medicinais. Tradução - São Paulo, 2002. 478p.
- SANGUINETTI, E.E. Plantas que Curam 2.ed.Porto Alegre/RS 1989 .208p.
- SIMÕES, C.M.; MENTEZ, L.A.; SCHENKEL,E.P.; IRGANG, B.E.; STEHMANN, J.R.. Plantas da Medicina Popular no Rio Grande do Sul/ 4 ed. Porto Alegre :UFRGS, 1995. 173p.
- SPANENBERG, M. et al. Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares. Apostila do curso CETANP (Centro Regional de Formação profissional de Agricultores de Nova Petrópolis/RS)1998.62p.
- TESKE, M.;TRENTINI, A.M..Compêndio Herbarium de Fitoterapia.
- UPNMOOR, ILKA...Cultivo de Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares. Guaíba - Agropecuária, 2003.56p.
- VELLOSO, C. C; PEGLOW, K. Plantas Medicinais. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2003. 72 p. (Coleção Aprendendo a Fazer Melhor, nº 4).
- ZURLO, CIDA.; BRANDÃO MITZI. As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas/São Paulo, 1990.164p.
- WERMANN, A. M; et al. Plantas Medicinais: A essência da vida ao seu alcance! Apostila do curso Certa (Centro Regional de Formação de Agricultores de Teutônia/RS) 2000. 59p.

REDE DE CONTATO

- Caroline Crochemore Velloso – Fone: (0xx)51 21253071 – cvelloso@emater.tche.br
- Afaf Muhhammad Wermann – Fone: (0xx) 51 37122611 – afaf@emater.tche.br
- Teresinha Berwian Fusiger – Fone: (0xx)5137771121 – emputing@emater.tche.br



Mulheres voluntárias fazendo a manutenção do horto medicinal.



Mulheres voluntárias fazendo a manutenção do horto medicinal.



Sabonete artesanal elaborado pela Pastoral da Saúde.



Xaropes e tinturas.