

SABERES DA MEDICINA TRADICIONAL DO POVO TREMembÉ DA BARRA DO MUNDAÚ, ITAPIPOCA - CE

*PLANTAS DO HORTO MEDICINAL -
ALDEIA SÃO JOSÉ 2021*



SAMUEL TREMEMBÉ



APRESENTAÇÃO

A Terra Indígena Tremembé da Barra do Mundaú está localizada no distrito de Marinheiros, no município de Itapipoca, litoral oeste do Ceará, dividido em quatro aldeias, São José, Munguba, Buriti do Meio e Buri de Baixo, no qual está pesquisa-ação foi realizada.

Atualmente, as aldeias Tremembé contam com aproximadamente 150 famílias que lutam por seus direitos garantidos por lei, mas especificamente pela demarcação de seu território sagrado. Do ponto de vista ambiental o território localiza-se no litoral cearense, com uma extensão territorial de 3.580 hectares com um importante estoque de recursos hídricos como lagoas, córregos e nascentes, além de dunas móveis e fixas, reprodução de espécies nos manguezais e conservação das plantas nativas. O povo Tremembé se organiza na luta em defesa do território, fortalecendo a cultura e tradição, buscando sempre fazer a transmissão de conhecimentos de forma intergeracional, onde os "Troncos velhos" são a memória viva e nosso patrimônio imaterial, mas que, no entanto, se faz necessário a sistematização desses saberes para as futuras gerações.

O povo indígena Tremembé tem seus recursos naturais e direitos ameaçados, por empreendimentos turísticos, parques eólicos e viveiros de criação de camarão em cativeiro. Soma-se a esse contexto, um modelo de desenvolvimento baseado na maximização produtiva e na dependência de insumos externos cuja presença no território se caracteriza por áreas de desmatamentos e queimadas, uso indiscriminado de agroquímicos, mecanização, substituição das sementes locais por variedades "melhoradas", dentre outras práticas nocivas ao meio ambiente.

A construção dessa cartilha da medicina tradicional Tremembé evidenciando as plantas e ervas curativas presentes no horto coletivo do território Barra do Mundaú significa manter preservado os costumes e tradições de curas e conexão do povo com os saberes, além de fortalecer a relação de pertença com a Mãe Terra que produz o que nos cura todos os dias.

Essa cartilha foi construída por Samuel Tremembé, liderança jovem indígena e Agente Indígena de Saneamento - AISAN - na aldeia São José e Munguba, onde trabalha desde 2012 garantindo e possibilitando o acesso a água de qualidade para as famílias e realizando um debate junto as mezenheiras, raizeiras, curandeiros e lideranças sobre a importância das plantas medicinais e dos saberes desses mestres e mestras no território. Samuel então decidiu junto a Equipe Multidisciplinar de saúde Indígena - EMSI construir nos arredores da caixa d'água um horto com as plantas e ervas medicinais que o mesmo encontrava nas visitas domiciliares. Foi então que, com o apoio de sua colega de trabalho Priscila Tremembé esse sonho se tornou realidade e assim sua pesquisa ganhou corpo e continuou segue até os dias atuais, mobilizando e construindo uma gestão compartilhada desses conhecimentos. Além disso, Samuel vem desenvolvendo no território um programa de conscientização junto as famílias sobre os cuidados com o lixo em suas residências.

CAPIM SANTO CITRONELA



É uma planta muito cultivada nos quintais das famílias Tremembé, também conhecido como capim-limão justificando pelo seu cheiro. É muito utilizado no café da manhã e em festas tradicionais Tremembé da Barra. Geralmente indicado para pessoas agitadas e nervosas.

PARA QUE SERVE?

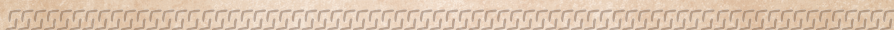
Serve para acalmar e para fortes dores de cabeça causadas por pressão alta, com efeito antifúngico é um antisséptico natural eliminando odores.

OUTROS USOS?

Perfuma e desinfeta a casa; cuidado com os cachorros no combate fungos e ácaros; cuidado com roupas.

MODO DE PREPARO:

Coloque um maço de capim santo citronela na água quente, em seguida coloque em uma xícara com ou sem açúcar. Em seguida pode tomar



AÇAFRÃO (SAFROA)

É uma planta de usos importantes no território e encontrada nos canteiros de medicinais dos troncos velhos. Atualmente precisa ser multiplicada, pois está quase em extinção em algumas residências.

PARA QUE SERVE?

Serve para o controle do colesterol e da glicose, com ação antidepressivas e ajuda importante na digestão de alimentos, além de ter propriedades anti-inflamatórias e combate a tumores no corpo.

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo médio água em uma chaleira a “safroa” e um pedaço de gengibre, cozinhe até ferver; quando levantar a fervura, adicione um limão e pedaço de canela em pau; deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo baixo; em seguida, desligue o fogo, deixe descansar por mais 5 minutos e está pronto para beber; coe o chá e saboreie!



MANJERIÇÃO

O manjerição é uma planta medicinal muito encontrada nas aldeias Tremembé, muito usada no tratamento de tosse e catarro. Encontrada em praticamente todas as casas e famílias do aldeamento Barra do Mundaú.

PARA QUE SERVE?

O manjerição é indicado e usado no tratamento da tosse, catarro e feridas; falta de apetite, gases, aftas na boca e dor de garganta; verruga e dor de mulher.

OUTROS USOS?

Picada de cobras.

MODO DE PREPARO:

Pegue 10 folhas de manjerição e coloque para ferver duas xícaras de água em uma panela ou chaleira, em seguida machuque e rasgue as folhas no pilão ou na mão; enquanto isso a água está fervendo; coloque as folhas maceradas na água fervendo em copo e espere 5 minutos; coe e está pronto para consumo.



CAMOMILA

A camomila é uma planta medicinal que tem seus usos reconhecidos pelos troncos velhos Tremembé, pois seus usos estão ligados ao alívio do estresse e alívio de dores de cólica.

PARA QUE SERVE?

A camomila serve o alívio do estresse, tratamento da ansiedade, melhora a sensação de má digestão, alivia o estresse, auxilia no tratamento da ansiedade, alivia o enjoo e cólicas menstruais, acalma e renova a pele.

MODO DE PREPARO:

Pegue 2 copos de água e coloque para ferver em uma vasilha, depois que levantar fervura desligue o fogo, despeje a camomila na água; abafe e em infusão por aproximadamente 7 minutos; coe e já pode tomar.



CIDREIRA

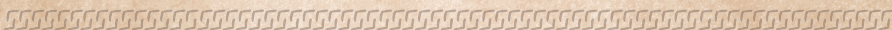
A cidreira é uma planta medicinal encontrada com frequência nos quintais e casas da Barra do Mundaú, principalmente nas casas onde tem criança pequena, pois seus usos como alimento e cura é muito usado.

PARA QUE SERVE?

Muito usada no alívio da insônia de crianças e adultos, reduz a ansiedade e o estresse, melhora a função cognitiva, ajuda na digestão de alimentos, alivia dor de cabeça, ajuda nas dores e cólicas menstruais e alivia dores de cabeça.

MODO DE PREPARO:

Pegue 5 folhas de erva-cidreira, duas xícaras de água, acrescente uma colher de chá com gengibre picado (opcional), uma colher de mel para adoçar (opcional); em seguida junte tudo em uma chaleira e coloque para ferver por três minutos, depois coloque em uma xícara e pode tomar.



CORAMA

A corama é uma planta de usos medicinais reconhecido pelos troncos velhos e lideranças para produzir chás, lambedores e garrafadas. Atualmente se encontra vivendo ameaça de extinção, mas nesse sentido, estamos multiplicando e distribuindo para as famílias.

PARA QUE SERVE?

Serve para tratamento de inflamações internas e externas, cicatrização de ferimentos diversos, como garrafada combate a gastrite e problemas respiratórios como conjuntivite.

MODO DE PREPARO:

Pegue 2 ou 3 folhas frescas de corama, depois corte em pedaços pequenos e coloque em uma panela com água para cozinhar. Quando começar a ferver, apague o fogo, aguarde esfriar, coe e beba.



CAPIM SANTO

Planta bastante cultivada nos quintais das aldeias e usadas como alimento e cura todos os dias junto as famílias.

PARA QUE SERVE?

Serve para ajudar a cuidar do coração, tratar doenças no estômago, combate a dor de cabeça, melhora a digestão de alimentos, ajuda a combater o câncer; diminui inchaços no corpo e alívio de gripe.

MODO DE PREPARO:

Pegue um maço de capim santo e coloque em uma chaleira com água para ferver por 10 minutos; em seguida deixe esfriar, coe e beba.



TERRAMICINA

Planta bastante cultivada nos quintais das aldeias e usadas como alimento e cura todos os dias junto as famílias.

PARA QUE SERVE?

Serve para ajudar a cuidar do coração, tratar doenças no estômago, combate a dor de cabeça, melhora a digestão de alimentos, ajuda a combater o câncer; diminui inchaços no corpo e alívio de gripe.

MODO DE PREPARO:

Pegue um maço de capim santo e coloque em uma chaleira com água para ferver por 10 minutos; em seguida deixe esfriar, coe e beba.



BOLDO

O boldo é uma planta muito utilizada nas aldeias, principalmente em chás usando as folhas para curar o mal-estar e prisão de ventre gerada por alimentos.

PARA QUE SERVE?

Serve para estimular o funcionamento do fígado, ajuda na perda de peso, melhora a digestão, auxilia no tratamento da gastrite e ajuda a tratar problemas na vesícula.

MODO DE PREPARO:

Pegue 9 folhas de boldo e coloque em uma chaleira para ferver por 5 minutos, depois deixa descansar por 10 minutos e está pronto para tomar.



MALVARISCO

O malvarisco é uma planta medicinal encontrada no horto medicinal porque representa os saberes dos nossos troncos velhos por meio dos seus chás, lambedores e garrafadas.

PARA QUE SERVE?

Serve para fortalecer a memória, aumenta a energia e disposição, eliminando o cansaço; alivia a diarreia, usada para alívio da tosse, dores de garganta, diminui o catarro e diminui o colesterol.

MODO DE PREPARO:

Pegue 2 folhas secas de malvarisco, rasgue em uma xícara e depois adicione água quente, deixe repousar por 10 minutos,coe e pode beber.



MALVA CORAMA

A malva corama é uma planta que vem sendo multiplicada no horto e distribuída nas aldeias por compreender a sua importância na medicina tradicional e a necessidade de cuidar desses saberes dos parentes sobre essa planta.

PARA QUE SERVE?

Essa planta medicinal serve para combater prisão de ventre, dor de garganta, gripes fortes agindo na soltura do catarro.

MODO DE PREPARO:

Pegue 2 folhas de malva corama e coloque para secar, depois rasgue as folhas em pedaços pequenos e coloque em uma xícara, coloque água fervida; deixe repousar por 10 minutos, em seguida coe e beba.



COLÔNIA

A planta da colônia é muito poderosa como uma medicinal. É bastante consumido pelos trancos velhos ou pessoas com pressão alta.

PARA QUE SERVE?

Serve para o tratamento de hipertensão, asma, catarro no peito, sinusite, diarreia, dores de cabeça e febre. Muito usado em tosse seca e micose na pele e unha.

MODO DE PREPARO:

Pegue 2 folhas de colônia, corte em pedaços pequenos e coloque em uma vasilha, em seguida adicione 1 litro de água fervendo dentro do recipiente com as folhas e cubra com uma tampa e deixe esfriar; coe o chá, coloque em vasilha e beba durante o dia como se fosse a sua água.



AGRIÃO

O agrião aqui nas aldeias Tremembé é usado tanto como alimento, quanto como cura. Reconhecida por seu poder de cura, principalmente no tocante ao combate a doenças de câncer.

PARA QUE SERVE?

O Agrião é usado na aldeia para melhorar a saúde dos olhos e da pele, fortalecer sistema imunológico, prevenir doenças cardíacas, combate de doenças do câncer, usada para prevenir anemia, fortalecer os ossos.

MODO DE PREPARO:

Pegue 10 folhas de agrião com os talos e coloque em uma xícara, coloque em uma chaleira um 100ml de água para ferver; em seguida pegue a água fervendo e coloque na xícara que se encontra com o agrião, abafe por 10 minutos; coe e beba ainda um pouco morno. Fazer o chá e tomar 3x ao dia.



ANADOR

A planta de Anador é uma planta importante nas aldeias Tremembé por sendo muito utilizada para fazer chá para combater as dores de cabeça substituindo os remédios de butique. No entanto, precisamos seguir multiplicando para que não seja ameaçada de extinção.

PARA QUE SERVE?

Usado contra dores de cabeça e febre, rinite alérgica e problemas respiratórios, ótimo cicatrizante de feridas.

MODO DE PREPARO:

Pegue 10 folhas de anador e coloque em uma xícara; pegue um copo de água fervendo junto das folhas dentro da xícara, depois tampe para abafar por 15 minutos, após esfriar, pode tomar. Orienta-se tomar de 1 a 2 xícaras por dia.



MASTRUZ

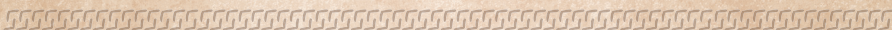
O mastruz é uma planta santa para os nossos troncos velhos e aldeia em geral. Atualmente esta sendo multiplicada e distribuída no horto para as famílias indígenas Tremembé.

PARA QUE SERVE?

Serve para diminuir inflamações nos ossos e combate a osteoporose, fortalece a imunidade, combate a pressão alta, mata vermes intestinais, muito usado para colocar catarro no peito e melhora a digestão de alimentos.

MODO DE PREPARO:

Colocar 9 folhas rasgada em pedaços pequenos em uma xícara, coloque água quente, tampe e deixe repousar por 10 minutos. Beber 4x ao dia.



ARRUDA

É uma planta muito usada pelos troncos velhos para afastar mal olhado e espíritos ruins. Além disso, a arruda conhecida como uma planta que só é produzida por pessoas de bom coração e espírito limpo. Essa planta se encontra ameaçada.

PARA QUE SERVE?

Serve para cólicas menstruais, dor de cabeça, dor de estômago, mau olhado, limpeza espiritual e dores reumáticas.

MODO DE PREPARO:

Pegue um punhado pequeno de folhas de arruda seca e coloque em uma xícara, em seguida, acrescente água quente e deixe descansar de 15 a 20 minutos;coe e beba.



HORTELÃ ROXO

O Hortelã roxo é uma planta importante da nossa medicina tradicional usada como alimento e cura. Hoje estamos atuando na multiplicação dessa planta, porque hoje está correndo risco de extinção.

PARA QUE SERVE?

Serve contra má digestão, náusea ou vômito, colesterol alto; dor de cabeça, cólica menstrual; usada para congestão nasal; como lambedor usado para dores abdominais e catarro no peito.

MODO DE PREPARO:

Pegue um galho de folhas de hortelã e coloque em uma chaleira para ferver; em seguida coloque para esfriar e pode tomar sem açúcar.



HORTELÃ VICK

O hortelã vick é uma planta especial existente nas nossas aldeias, pois para os troncos velhos ela cura muitas doenças que precisam de tratamento rápido como por exemplo gases intestinais e alívio de febre.

PARA QUE SERVE?

Serve para aliviar febre, gases intestinais, contra dor de cabeça, combate a azia e gastrite, diminui os sintomas de estresse, ansiedade e agitação; usado em para cura como alimento nos sucos e ajuda a combater a gripe.

MODO DE PREPARO:

Pegue um galho pequeno de hortelã vick, coloque em uma xícara, em seguida adicione na xícara água quente; tampe, coe e pode beber.



LANÇA DE SÃO JORGE

A lança de São Jorge é geralmente plantada na frente das casas e usadas contra olho gordo, mau-olhado e inveja, um conhecimento passado de geração para geração.

PARA QUE SERVE?

Serve para purificar o ar e as energias positivas, eliminando olho gordo, mau-olhado, inveja. Usado também contra dor no corpo.

MODO DE PREPARO:

Raspe um pedaço da lança de São Jorge e coloque a raspa em um recipiente com álcool, em seguida passe no local onde está sentindo dor ou deixe em um local para purificar a casa.



BOLDO GRANDE

A boldo grande é uma planta muito usada no nosso território principalmente em chás e lambedores. Uma planta presente em praticamente em todas as casas da Barra do Mundaú.

PARA QUE SERVE?

Serve para combater inflamações intestinais e dores de barriga, gastrite e câncer.

MODO DE PREPARO:

Pegue 3 folhas de boldo grande e corte em pedaços pequenos, coloque em uma chaleira e adicione água fervente; em seguida deixe descansar por 5 a 10 minutos. Beber ainda morno.



BABOSA

A babosa é uma planta muito usada no nosso território principalmente em garrafadas, queimaduras, tratamento de cabelo e cuidados com a pele. Uma planta presente em praticamente em todas as casas da Barra do Mundaú.

PARA QUE SERVE?

Serve para tratar cicatriz e queimaduras, dor muscular, combate a queda de cabelo, elimina a caspa e coceira na cabeça e queima rugas na pele.

MODO DE PREPARO:

Pegue uma folha de babosa e abra, retire o gel e bata em uma vasilha ou liquidificador. Use uma colher de gel de babosa e coloque em um copo de água e aplique na região desejada.



CHÁ DE TERREIRO

A planta do chá de terreiro é uma planta de importância reconhecida pelos mais velhos, porém com grande risco de extinção. Nesse sentido, estamos multiplicando no horto e estamos distribuindo para as famílias.

PARA QUE SERVE?

Serve contra mau-olhado, indigestão e dor de barriga.

MODO DE PREPARO:

Coloque um galho de chá de terreiro em um litro de água em uma panela para cozinhar e quando ferver, espere esfriar e pode beber.

ORAÇÃO DO POVO TREMEMBÉ

Nós Tremembé acreditamos; em Deus que é o nosso pai Tupã; na terra que é nossa mãe; na mata que é nossa vida; na lua e nas estrelas; que são nossas energias; no sol que é nossa luz; No trovão e no relâmpago; que são nossas previsões; Nas pedras e nos astros que; são nossas armas; No fogo que é nossa visão; E em toda atmosfera; Vivemos da força da terra; Que nos dá energia; Para lutar e vencer nossas batalhas; Por isso somos povos da luta; Por isso somos povo Tremembé;

Assim seja!

AGRADECIMENTO ESPECIAL AS ORGANIZAÇÕES QUE ATUAM NA TERRA INDÍGENA TREMEMBÉ DA BARRA DO MUNDAÚ:

Conselho indígena Tremembé de Itapipoca - CITI
Troncos velhos vivos e encantados
Adriana e Erbene Tremembé- Lideranças
Equipe Multidisciplinar de Saúde indígena - EMSI
Escola indígena Brolhos da Terra
C.E.I curumim e Cunhatã
Grupo de Mulheres Tremembé Cunha Porã
Grupo Juventude Indígena em Ação
Distrito Sanitário Especial de saúde indígena -DSEI
Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e a Trabalhadora - CETRA
Instituto do Meio Ambiente do Município de Itapipoca -IMMI
Prefeitura Municipal de Itapipoca
Federação dos Povos e Organizações Indígenas do Ceará - FEPOINCE



SAMUEL TREMEMBÉ - AUTOR

Sou Samuel Nascimento de Castro, indígena da etnia Tremembé, moro na Terra Indígena Tremembé da Barra do Mundaú, Aldeia Buriti do Meio, distrito de Marinheiros, Itapipoca, Ceará.

Sou Agente Indígena de Saneamento - AISAN do Povo Tremembé da Barra do Mundaú, agricultor, jovem liderança indígena, pesquisador da medicina tradicional Tremembé, coordenador financeiro do Projeto Cultura de Alimentar a aldeia, tesoureiro do Conselho Indígena Tremembé de Itapipoca, também tenho graduação em Educação Física.

Como AISAN, desde 2012, venho desenvolvendo ações de fortalecimento e valorizando os saberes tradicionais dos troncos velhos ligados a medicina indígena.

Observando à necessidade de preservar os costumes, saberes e tradições da medicina do povo Tremembé, busquei juntamente com a Equipe Multidisciplinar de Saúde Indígena-EMSI, Conselho Indígena Tremembé de Itapipoca-CITI, Escola Indígena Brolhos da Terra, Creche Indígena Curumim e Cunhatã, Lideranças do Território, Troncos Velhos, grupos culturais como Protegidas dos Orixás, Defensoras da Mãe-Terra, Juventude Indígena em Ação dentre outros, estamos fortalecendo ações como:

- Construção do horto medicinal; Fortalecer o viveiro de muda; Distribuição de mudas de plantas medicinais, hortaliça e frutíferas; Rodas de Conversa; Palestra; Visita e diálogos com troncos velhos; Pesquisa de receitas medicinais; Fortalecimento da casa de semente; do Ponto de Cultura Recanto dos Encantados; Atividades dentro das Festas Tradicionais e produção de conhecimento.

MATEUS TREMEMBÉ - REVISOR E COLABORADOR

Agricultor, jovem liderança indígena, pesquisador da cultura alimentar do povo Tremembé da Barra do Mundaú e estudante de agronomia pela UNILAB

PRISCILA TREMEMBÉ - COLABORADORA DO ESPAÇO DO HORTO:

Agente de Saúde Indígena do Povo Tremembé da Barra do Mundaú- Itapipoca - Ceará, agricultora, membro do Grupo de Mulheres Protegidas dos Orixás, Cunhã Porã e do Grupo Juventude Indígena em Ação.

JULIENE TREMEMBÉ - COLABORADORA E INCENTIVADORA

Professora indígena, agricultora, vice-presidente do Conselho indígena- CITI, membro do grupo de mulheres Cunha porã e da Diretoria da AMICE e esposa do autor da Cartilha.







Apoio: _____



PREFEITURA DE
Itapipoca
Pra frente, pra gente

