

Agricultora e terapeuta homeopática Josefa Ataídes lançou um livro com dicas, receitas e opções para quem procura as ervas para melhorar a saúde, disponível gratuitamente. Especialista alerta para os cuidados com o uso e manuseio desses vegetais

#### Faça o download

» Para adquirir o livro *Farmácia caseira*, basta acessar o site <https://www.ifb.edu.br/soasebastiao/29481-editora-ifb-publica-a-obra-farmacia-caseira>. A edição completa está disponível em arquivo formato PDF.

# Benefícios das plantas medicinais

» JÚLIA ELEUTÉRIO  
» ANA MARIA POL

O uso das plantas medicinais para curar e prevenir doenças é um conhecimento de povos antigos passado de geração em geração. Pensando em dar continuidade para esses saberes, a terapeuta homeopata e agricultora Josefa Ataídes, 60 anos, escreveu o livro *Farmácia caseira*, com receitas de chás terapêuticos, pomadas, xaropes, explicações sobre o cultivo, a manipulação e a utilização das plantas. Ensinamentos que foram passados por outras mulheres da família de dona Josefa, como é mais conhecida. Ao longo dos anos, ela se aprimorou por meio de estudos científicos, pesquisas e cursos, se tornando educadora popular em saúde.

A ideia do livro surgiu após Josefa dar oficinas com mulheres do curso de vivericultura, no Instituto Federal de Brasília (IFB). Os professores organizaram o material escrito para o lançamento em 31 de janeiro. Para a terapeuta, as plantas têm como intuito promover saúde. “Quando penso em plantas medicinais, como hortelã, tomilho, alecrim, que são chás mais básicos e cultiváveis, sei que vão fazer parte da minha alimentação diária. Por exemplo, eu não preciso tossir para tomar um chá de tomilho. Quando eu como no meu dia a dia, fortaleço meu corpo para que não fique doente”, explica a homeopata.

Orgulhosa das origens, dona Josefa se define como uma mulher da terra e, por isso, escreveu o livro com linguagem simples. A obra está disponível gratuitamente na internet. “É para que todos possam baixar e fazer bom uso, e comecem a cuidar da saúde de forma preventiva, de forma que faça com que as pessoas entendam que podemos viver e envelhecer de forma saudável”, acrescenta a agricultora.

Criada no interior do Tocantins e levando uma vida simples, dona Josefa cresceu utilizando as ervas para melhorar a saúde. “Vim conhecer a medicina tradicional entre a adolescência e a vida adulta. Era uma prática comum cuidar da saúde com plantas e comida fresca. Os males eram sempre tratados com chá ou preparação caseira de alguma pomada. Algo simples, primitivo”, detalha a agricultora.

Moradora de São Sebastião, a terapeuta lembra que teve problemas de saúde logo que chegou no Distrito Federal e quis retomar a vida mais natural que tinha. “Comecei a cultivar um quintal com ervas, e a saúde melhorou muito. Foi quando fiz esse resgate de encontro comigo mesma e faço do meu quintal um Tocantins com infinitas

Ed Alves/CB



Do interior do Tocantins, Josefa juntou a experiência que a terra proporcionou com estudo científico para escrever o livro

possibilidades”, ressalta dona Josefa.

A pesquisadora destaca que a abrangência do uso de ervas inclui o que é colocado no prato, na pele, no cabelo e até nas unhas. “É um conjunto de ações que vai promover a saúde. As plantas medicinais, nesse momento que vivemos, passaram a ter uma grande aceitação. Antes, achávamos que o industrializado era maravilhoso”, avalia dona Josefa sobre o aumento da procura de produtos naturais, após a chegada da pandemia em que muitas pessoas buscaram cuidar da saúde.

No entanto, dona Josefa ressalta que o remédio comprado na farmácia não é um vilão. “O problema está no uso indiscriminado e descontrolado. E os alimentos fitoterápicos funcionam da mesma forma. Saber usar e ter orientação é fundamental. Sendo assim, consigo cuidar da minha saúde, envelhecer com qualidade de vida”, argumenta a homeopata.

O conselho de Josefa é simples: “quem tiver condição e um espaço adequado, plante. Cuidar de uma horta em casa já é um processo de cura. Colher aquilo que a gente produziu é algo que nos dá confiança”. Ela enfatiza que, para aqueles que não podem cultivar, devem procurar produtores que sejam confiáveis. “O livro ensina a ter o básico

#### Para ter em casa:

- » Capim-limão ou erva-cidreira: planta calmante e digestiva
- » Alecrim: ajuda no mau hálito, traz uma clareza mental e disposição corporal, é chamada de ‘planta dos estudantes’
- » Babosa: planta excelente para casos de queimadura e problemas de pele
- » Menta/Hortelã: planta com propriedades digestivas, bom vermífugo e auxilia com dores de barriga
- » Guaco/Erva de Bruxa: planta respiratória, boa para tosse, bronquite e irritação na garganta
- » Boldo: planta digestiva, boa para o fígado
- » Tomilho e Sálvia: plantas que facilitam a digestão e vão contribuir para uma flora intestinal sadia
- » Gengibre e cúrcuma: plantas anti-inflamatórias, que tratam problemas respiratórios. A cúrcuma é altamente antioxidante

da sua farmácia caseira”, adianta.

#### Direto da natureza

A diarista Lindalva Fragoso, 54 anos, conta que tinha conhecimento das ervas medicinais por meio da mãe, mas, com o passar do tempo, e sem fazer uso das receitas de família, passou a ter algumas doenças e tomar medicamentos controlados. “Ela fazia chás e remédios caseiros na infância. Eu tive muito problema de gastrite, artrite reumatoide e artrose na coluna. Depois de um tempo, resolvi substituir os remédios de farmácia por plantas medicinais”, recorda-se a moradora de São Sebastião e amiga da dona Josefa. “Eu controlei tudo com plantas medicinais e com a alimentação na recuperação dos problemas”, completa a diarista.

Babá, Raimunda Silva, 39, não usa medicamentos industrializados há alguns anos. “Eu uso muitos xaropes naturais para a gripe e chás para dor de cólica. Cultivo alecrim e hortelã, entre outras plantas”, enumera. Integrante do Espaço Terapêutico Chá da Terra, comandado pela dona Josefa, a Raimunda passou a ter mais contato com a medicina natural. Nascida no Maranhão, a moradora de São Sebastião conhece técnicas que aprendeu com a mãe. “Há 10 anos,

eu conheci a dona Josefa por meio de uns movimentos sociais, e a gente passou a se reunir para fazer chá, tintura, xaropes”, comenta Raimunda.

Professora do curso de vivericultura do IFB, no campus São Sebastião, Vera Bueno, 47, se aprofundou no uso das ervas medicinais e da fitoterapia com a dona Josefa. “Eu fiquei muito motivada com o livro. Vejo a necessidade de utilizar esse material que ela produziu para promover esse tipo de ação de saúde”, defende Vera. “Os benefícios são inquestionáveis. Desde aquele chá que você toma para relaxar e ter uma boanoinde de sono até outras aplicações que a dona Josefa propõe na obra”, afirma a professora, que alerta para o uso descontrolado das plantas.

#### A dose é fundamental

Apesar dos diversos benefícios das plantas medicinais, os usuários devem ter atenção, principalmente, se recorrerem a terceiros para comprar os produtos. “É uma questão frágil em relação à segurança da planta. Porque muitas delas, quando estão secas, mudam a sua coloração e, quando estão em pó, podem ser adulteradas e aquela espécie que tem a referência terapêutica não é a mesma que está sendo comercializada”, alerta a professora da Universidade de Brasília (UnB) e especialista em fitoterapia Paula Melo Martins. “Essas plantas são adquiridas por extrativismo e devem ser colhidas em regiões que estão longe de estradas e de lugares onde você tem lixo. Uma série de parâmetros de qualidade que devem ser respeitados”, reitera Paula.

A professora reforça que todo tratamento deve ter acompanhamento de uma profissional de saúde. “O paciente usa o medicamento alopático e ainda toma o chá para o mesmo problema, mas não avisa ao médico. Isso se torna um risco. Uma coisa que eu sempre digo é o seguinte: ‘não é porque é natural que não faz mal’. É muito importante que as pessoas tenham essa ideia de uso racional”, explica a professora.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é comprometida com a questão da segurança e da qualidade dos produtos fitoterápicos. “De uns 15 anos para cá, a agência vem reconhecendo o uso tradicional de uma série de plantas”, diz Paula. “Uma outra forma que pode orientar o uso seguro é que, hoje, nós temos nas farmácias vários fitoterápicos elaborados pela indústria farmacêutica com descrição de segurança e eficácia baseada em evidências científicas. Claro que o uso popular e tradicional de plantas medicinais tem o seu valor”, acrescenta a especialista.