



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALTAMIRA
FACULDADE DE ETNODIVERSIDADE
CURSO DE ETNODESENVOLVIMENTO**

JACIARA SILVA RIBEIRO

**O USO DE PLANTAS MEDICINAIS INDÍGENAS: O PLANTIO E O
COMPARTILHAMENTO DE MUDAS NA ÁREA URBANA DE ALTAMIRA-PA**

ALTAMIRA-PA

2023

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará**

**Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a)
autor(a)**

S586u SILVA RIBEIRO, JACIARA.

O USO DE PLANTAS MEDICINAIS INDÍGENAS: OPLANTIO E O
COMPARTILHAMENTO DE MUDAS NAÁREA URBANA DE
ALTAMIRA-PA / JACIARA SILVA RIBEIRO. — 2023.

49 f. : il. color.

Orientador(a): Prof. Dr. Willian Cesar Lopes Domingues Trabalho
de Conclusão de Curso (Graduação) -

Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Altamira,
Faculdade de Etnodiversidade, Altamira, 2023.

1. Plantas e terapias medicinais indígenas. . 2.
Valorização cultural. . I. Título.

CDD 215.72

JACIARA SILVA RIBEIRO

**O USO DE PLANTAS MEDICINAIS INDÍGENAS: O PLANTIO E O
COMPARTILHAMENTO DE MUDAS NA ÁREA URBANA DE ALTAMIRA-PA**

Trabalho apresentado como requisito de avaliação para obtenção do título de Licenciada Plena em Etnodesenvolvimento, ofertado pelo Curso de Etnodesenvolvimento da Faculdade de Etnodiversidade da Universidade Federal do Pará Campus Universitário de Altamira, orientado pelo Prof. Dr. William César Lopes Domingues – Uwira Xakriabá.

ALTAMIRA-PA

2023

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, que me inspiraram a buscar conhecimento e sempre me apoiaram em todas as minhas escolhas acadêmicas. As minhas irmãs, por seus apoios, amor incondicional e suporte emocional. Aos meus filhos que foram e são minha maior motivação ao longo deste caminho. E a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização da pesquisa, dedico esse trabalho!

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos aqueles que contribuíram para a conclusão bem-sucedida desta pesquisa.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus por suas bênçãos sem medidas, e em segundo lugar ao meu orientador por fornecer orientação, conselhos e suporte inestimáveis durante todo o processo de pesquisa. Suas ideias e feedback foram cruciais para o desenvolvimento deste estudo.

Também gostaria de estender minha apreciação aos participantes deste estudo por generosamente dedicarem seu tempo e compartilharem suas opiniões. Sem a participação deles, esta pesquisa não teria sido possível.

Gostaria de agradecer também à minha família pelo apoio inabalável e incentivo ao longo desta jornada. Seu amor e motivação foram uma fonte constante de inspiração.

Enfim, agradeço a todos pelas suas contribuições para esta pesquisa.

RESUMO

Nesta atividade, foi realizada uma proposta de revitalização de etnoconhecimentos na área urbana de Altamira pelo uso de plantas medicinais indígenas, com o plantio e compartilhamento de mudas. Essa iniciativa incentivou a criar espaços verdes e acessíveis, promovendo a aprendizagem sobre as propriedades terapêuticas das plantas e fortalecendo os laços com a natureza. Houve troca de conhecimentos entre os grupos da comunidade, incentivando o diálogo intercultural e a valorização da diversidade. A revitalização dessas práticas não apenas trouxe benefícios físicos, mas também fortaleceu a conexão com nossas raízes culturais e o meio ambiente. Essa abordagem holística reconheceu a interconexão entre indivíduo, comunidade e natureza, valorizando a sabedoria ancestral e promovendo a autonomia na busca pelo bem-estar. A proposta de revitalização de etnoconhecimentos na zona urbana de Altamira, através do uso de plantas e terapias medicinais indígenas, revelou-se uma atividade bem sucedida e prazerosa. A participação ativa da comunidade foi crucial para fortalecer a medicina tradicional dos povos indígenas que compõem a Associação Kirinapã, da qual também faço parte, e valorizar sua cultura. Além dos benefícios para a saúde física, emocional e espiritual, a iniciativa promoveu o diálogo intercultural entre os parentes que fazem parte da associação e a diversificação das opções de cuidado com a saúde. O projeto re vitalizou conhecimentos tradicionais, envolvendo a comunidade em atividades coletivas que transmitiram o conhecimento ancestral e que esperamos que siga cumprindo esse propósito. Essa proposta contribuiu para a manutenção da identidade indígena, a valorização cultural e a busca por práticas sustentáveis e inclusivas de cuidados de saúde tradicionais.

Palavras-chave: Plantas e terapias medicinais indígenas. Valorização cultural.

ABSTRACT

In this activity, a proposition was made to revitalize ethno-knowledge in the urban area from Altamira through the use of indigenous medicinal plants, by planting and sharing seedlings. This enterprise encouraged the creation of green and accessible spaces, stimulating learning about the therapeutic properties of plants and strengthening great relations with nature. Knowledge was exchanged among community groups, encouraging intercultural dialogue and valuing diversity. The revitalization of these practices brought physical benefits and also strengthened the connection with our cultural roots and the environment. This holistic approach recognized the interconnection between the individual, the community, and nature, valuing ancestral wisdom and promoting autonomy in the search for well-being. The proposal to revitalize ethno-knowledge in Altamira City through the use of indigenous medicinal plants and therapies proved to be a successful and enjoyable activity. The active participation of the community was crucial in strengthening the traditional medicine of the indigenous peoples who make up the Kirinapán Association, of which I am also a member, and in valuing their culture. In addition to the benefits for physical, emotional, and spiritual health, the initiative promoted intercultural dialog between the relatives who are part of the association and diversified health care options. The project has revitalized traditional knowledge, involving the community in collective activities that have given on ancestral knowledge and which we hope will continue to do so. This proposal has contributed to maintaining indigenous identity, cultural appreciation, and the search for sustainable and inclusive traditional healthcare practices.

Keywords: Indigenous plants and medicinal. Cultural appreciation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 Associação Indígena Kirinapãn	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 Plantas, Terapias Medicinais e Identidade Indígena	12
2.1.1 Conexão com a Natureza.....	15
2.1.2 Sabedoria Ancestral	16
2.1.3 Visão Holística da Saúde	17
2.1.4 Autonomia e Autodeterminação	19
2.1.5 Valorização da Diversidade Cultural.....	20
2.2 O Feminino e os Métodos Terapêuticos Indígenas	21
3 MATERIAIS E MÉTODOS.....	22
4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	25
5 RESULTADOS	37
6 CONCLUSÃO.....	45

1 INTRODUÇÃO

Nesta atividade de conclusão de curso, busquei realizar uma proposta de revitalização de etnoconhecimentos em área urbana de Altamira pelo uso de plantas e terapias medicinais indígenas mediante o plantio e o compartilhamento de mudas. Isto tudo ocorreu a partir de um projeto comunitário envolvendo o uso, o plantio e o compartilhamento de plantas medicinais, que se centrou em buscar de maneira clara e direta na revitalização de seu uso. O projeto foi desenvolvido no âmbito do Curso de Etnodesenvolvimento na Faculdade de Etnodiversidade na Universidade Federal do Pará/Campus Universitário de Altamira-PA.

Tal iniciativa se justifica porque, ao plantar e compartilhar mudas de plantas medicinais indígenas, é possível criar espaços verdes e acessíveis dentro da cidade, onde nós indígenas membros da associação Kirinapã, possamos aprender sobre as propriedades terapêuticas das plantas, como utilizá-las adequadamente e fortalecer os laços com a natureza. Essa prática também incentiva a troca de conhecimentos entre diferentes grupos da comunidade, promovendo o diálogo intercultural e a valorização da diversidade. Aliás, o resgate do uso de plantas e terapias medicinais indígenas em uma zona urbana como Altamira não apenas proporciona benefícios físicos, mas também fortalece a conexão das pessoas com suas raízes culturais e com o meio ambiente.

Além do plantio e compartilhamento de mudas, é importante envolver a comunidade local, os líderes indígenas e os profissionais de saúde para promover a conscientização sobre a importância das plantas medicinais indígenas e das terapias tradicionais. Oficinas, palestras e eventos foram organizados e concretizados para disseminar conhecimentos e estimular a participação ativa das pessoas no processo de resgate e preservação dessas práticas. O uso de plantas e terapias medicinais indígenas em uma zona urbana como Altamira é uma forma de reconhecer e valorizar a riqueza cultural e o conhecimento tradicional dos povos indígenas, ao mesmo tempo em que promove a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade na comunidade urbana. Como tal, é um passo importante para a construção de uma sociedade mais conectada com suas raízes, mais consciente da importância da natureza e mais respeitosa com a diversidade cultural. Pensando no bem-estar da minha família

e dos membros associados da associação Kirinapã. Este projeto contribuirá de forma positiva para a distribuição de mudas de plantas medicinais, ajudando a curar enfermidades de forma natural evitando o consumo excessivo de medicamentos industrializados e até mesmo a dependência.

Ciente de tudo isso, esta atividade tem como principal objetivo fortalecer os conhecimentos sobre o uso, plantio e disseminação de plantas medicinais cultivadas por indígenas que vivem no contexto urbano de Altamira, baseando-se nos saberes transmitidos pelos mais velhos. Essa atividade tem um propósito fundamental: resgatar e valorizar os conhecimentos tradicionais indígenas relacionados às plantas medicinais. Ao lado disto, ela atuará no sentido de incentivar os associados a cultivarem e produzirem medicamentos a partir das plantas medicinais. Esta abordagem busca promover a autonomia e a autossuficiência dos indígenas membros da associação Kirinapã estimulando-os a cuidar de sua própria saúde com base em práticas tradicionais e sustentáveis. Seguindo esse pensamento de incentivo construí um canteiro de plantas medicinais na minha residência, onde foram plantadas diferentes espécies, como: Mastruz, boldo chileno, boldão, capim, canarana, meracilina, malva, cidreira, hortelã, vic, etc. A distribuição ocorreu na Associação Kirinapã, visando que ela se torne um local de distribuição de mudas de plantas medicinais. Isso permite que os associados tenham acesso facilitado a essas plantas, podendo cultivá-las em seus próprios espaços, promovendo a disseminação dessas práticas terapêuticas dentro da comunidade.

Em suas atividades habituais, a Associação Kirinapã atua no sentido de fortalecer os conhecimentos tradicionais repassados pelos idosos indígenas reconhecendo a importância dos mais velhos como guardiões dos saberes ancestrais, a associação busca valorizar e preservar esses conhecimentos, promovendo a transmissão intergeracional e a valorização dos idosos como fonte de sabedoria. Sendo assim, a iniciativa aqui visa não apenas fortalecer a identidade cultural dos indígenas que vivem em contexto urbano, mas também promover a saúde e o bem-estar da comunidade de forma holística e sustentável. Ao resgatar e promover o uso das plantas medicinais, a associação reafirma a conexão dos indígenas com a natureza e com os conhecimentos tradicionais, fortalecendo sua autonomia e proporcionando uma abordagem terapêutica alinhada com sua cultura e valores tradicionais.

Como resultado, a Associação Kirinapãn desempenha um papel fundamental na preservação e revitalização dos conhecimentos tradicionais indígenas relacionados às plantas medicinais. Ao promover o cultivo, a produção e a distribuição dessas plantas, bem como o fortalecimento dos saberes repassados pelos mais velhos, a associação contribui para a valorização da cultura indígena, a promoção da saúde e o fortalecimento da comunidade indígena em contexto urbano como um todo.

Este trabalho está dividido em 3 (três) seções distintas. Na seção adiante, disponibiliza-se a fundamentação teórica da atividade aqui descrita, esclarecendo conceitos, definições e premissas que lhe são pertinentes. Mais adiante, apresento os Materiais e Métodos, enquanto na seção subsequente efetivo a Apresentação e Análise de Resultados.

Em suma, são estas as principais ideias que serão mais adiante exploradas nesta atividade. Apesar de algumas dificuldades e limitações, afirmo que esta proposta de resgate em zona urbana de Altamira pelo uso de plantas e terapias medicinais indígenas mediante o plantio e o compartilhamento de mudas foi bem sucedida, consegui desenvolver tudo o que foi planejado, e espero que essa prática, possa ter continuidade no decorrer dos anos.

1.1 Associação Indígena Kirinapãn

Altamira é habitada por povos indígenas, pertencentes a diferentes etnias, sendo as mais numerosas: Xipaya, Kuruaya e Juruna. Os três povos eram habitantes do baixo médio Xingu muito antes das invasões dos europeus e dos demais não indígenas. Por volta do século XVII, os Xipaya, Juruna e Kuruaya foram aldeados pelos jesuítas na missão Tavaquara, próximo de onde hoje seria o município de Altamira, mais de um século depois. Depois disso com a chegada do ciclo da borracha eles se separaram, os Juruna se deslocaram para o Alto Xingu, enquanto os outros grupos permaneceram no médio Xingu. Os indígenas que habitavam no Alto curso do rio Iriri e o rio Curuá se espalharam pelos povoados e seringais da região. Diante do regime do ciclo da borracha, houve aproximação desses povos, foi onde houve casamentos entre os indígenas e também com os não indígenas, inclusive nordestinos soldados da borracha.

Altamira é habitada por povos indígenas, pertencentes a diferentes etnias, sendo as mais numerosas: Xipaya, Kuruaya e Juruna. Os três povos eram

habitantes do baixo médio Xingu muito antes das invasões dos europeus e dos demais não indígenas. Por volta do século XVII, os Xipaya, Juruna e Kuruaya foram aldeados pelos jesuítas na missão Tavaquara, próximo de onde seria fundado município de Altamira, mais de um século depois. Depois disso com a chegada do ciclo da borracha eles se separaram, os indígenas Juruna se deslocaram para o Alto Xingu, enquanto os outros grupos permaneceram no médio Xingu. Os indígenas que habitavam no Alto curso do rio Iriri e o rio Curuá se espalharam pelos povoados e seringais da região. Diante do regime do ciclo da borracha, houve aproximação desses povos, foi onde houve casamentos entre os indígenas e também com os não indígenas, inclusive nordestinos soldados da borracha.

Devido aos conflitos entre povos indígenas por território, e a busca por melhoria nas suas condições de vida, muitos indígenas Xipaya e Kuruaya que residiam na região dos rios Curuá, Iriri e Xingu decidiram morar na cidade de Altamira, onde ocuparam o local que ficava localizado nas proximidades do igarapé Pannels. Mesmo residindo no contexto urbano, muitos mantinham o trajeto de aldeia/povoados e cidade.

Os indígenas moradores de Altamira, tiveram que se reorganizar, politicamente e socialmente, adaptando seus modos de vidas para continuarem existindo e resistindo. Nos anos de 1990 iniciaram-se as mobilizações em busca do fortalecimento das identidades étnicas, apropriação dos direitos indígenas seguindo a Constituição de 1988 e a afirmação de sua presença na cidade.

As primeiras associações indígenas surgiram na cidade de Altamira nos anos de 2000, sendo elas: AIMA, KIRINAPAN, INKURI e TUBYÁ. Essas associações tinham 900 famílias vinculadas, no total de cinco mil pessoas de mais de vinte diferentes etnias. Antes a associação KIRINAPÁN era conhecida como ACARIRA, onde foi fundada em 12 de outubro de 2002 depois que os membros da diretoria da AIMA não concordavam com as ideias uns dos outros. As metas da associação era fortalecer as identidades culturais, gerando emprego por meio de fabricação de biojóias, artefatos, artesanato e a produção de ervas medicinal para a Farmácia Verde¹.

¹ Farmácia verde foi um projeto de uma cooperativa que envolvia indígenas e não indígenas. Essa cooperativa contava com vários outros projetos como, amazoncoop a produção do óleo da castanha e a Farmácia Verde.

Nos anos de 2005 e 2006 por assembléia a associação ACARIRA passou a ser reconhecida como KIRINAPAN, em homenagem a matriarca do povo Kuruaya, que viveu mais de 100 anos. Tem como o principal objetivo a firmação das praticas culturais indígenas na cidade de Altamira e ação política para o bem estar físico, econômico e sócio cultural de seus membros.

A associação KIRINAPAN tem como missão a inclusão e o desenvolvimento étnico através da valorização e fortalecimento das práticas vivenciadas e saberes das culturas indígenas.

Atualmente a associação indígena KIRINAPAN conta com 118 famílias das etnias Kuruaya e Xipaya e outras etnias indígenas da região. O presidente atual é Gilson Curuaia que está na presidência desde 05 de julho de 2018 até os dias atuais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Plantas e terapias medicinais indígenas são práticas relacionadas ao uso de plantas nativas e métodos terapêuticos tradicionais das culturas destes povos (ALVES; RIBEIRO, 2019). Estas práticas têm sido desenvolvidas e transmitidas ao longo de gerações, sendo fundamentais para a saúde e bem-estar das comunidades indígenas ao redor do mundo.

Nessas condições, as plantas medicinais indígenas são utilizadas para tratar diversas condições de saúde, desde doenças físicas até desequilíbrios emocionais e espirituais. Os conhecimentos tradicionais indígenas sobre as propriedades e usos das plantas têm se mostrado valiosos, fornecendo uma base sólida para o desenvolvimento de medicamentos modernos. Estas terapias envolvem não apenas o uso das plantas, mas também rituais, cerimônias, técnicas de cura energética, massagens e outros métodos específicos das culturas indígenas (ZACHARIAS, 2014). Estas práticas estão profundamente enraizadas nas visões de mundo, nas crenças espirituais e nos sistemas de conhecimento tradicionais dos povos indígenas.

Estas práticas têm sido desenvolvidas e refinadas ao longo do tempo, com

A farmácia verde trabalhava com plantas e ervas medicinais que eram fornecidos pelos indígenas para a produção de medicamentos como pomadas, xaropes, entre outros produtos. Esse projeto teve fim com a chegada da Usina Hidroelétrica de Belo Monte em Altamira - PA.

base na observação cuidadosa da natureza, nas experiências pessoais e nas histórias compartilhadas entre os membros da comunidade. A transmissão desses conhecimentos de geração em geração garante a continuidade dessas práticas, mantendo viva a riqueza cultural e a sabedoria ancestral das comunidades indígenas. Além de proporcionar cuidados de saúde efetivos, elas também fortalecem a conexão das comunidades indígenas com a natureza e com suas próprias identidades culturais (SILVA JÚNIOR et al, 2015; SOUSA et al, 2017). Elas promovem a autonomia e a autossuficiência das comunidades, permitindo que elas cuidem de si mesmas de acordo com seus próprios sistemas de conhecimento e valores tradicionais.

Dito de outro modo, as terapias medicinais indígenas são consideradas holísticas, ou seja, abordam a pessoa como um todo, levando em consideração os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais da saúde (ATHIAS, 2010; SILVA JÚNIOR et al, 2015). A cura é vista como um processo de equilíbrio e harmonia com a natureza e com os seres vivos ao redor. Cada uma destas práticas representam uma valiosa contribuição para a preservação da identidade cultural dos povos indígenas e para a promoção de uma abordagem mais abrangente e inclusiva da saúde.

Como se constata, é importante que se respeite e se valorize os conhecimentos tradicionais indígenas, reconhecendo a importância das plantas e terapias medicinais como parte integrante do patrimônio cultural e da identidade dessas comunidades (CAMPOS et al, 2019). De qualquer modo, é essencial buscar o conhecimento e a orientação adequados de especialistas indígenas para garantir a utilização correta e ética dessas práticas, evitando a apropriação cultural e promovendo o respeito e a valorização das tradições indígenas em todo o Brasil.

2.1 Plantas, Terapias Medicinais e Identidade Indígena

As plantas e terapias medicinais indígenas desempenham um papel fundamental na preservação da identidade dos povos originários do Brasil (MELO; PACHECO, 2018; MENDONÇA, 2018). Ao longo dos séculos, essas práticas têm sido transmitidas de geração em geração, carregando consigo o conhecimento ancestral sobre as propriedades curativas das plantas nativas e os métodos terapêuticos tradicionais.

Ainda que não pareça de imediato, estas práticas medicinais indígenas são um reflexo profundo da relação das comunidades com a natureza e sua compreensão holística da saúde. Ao utilizar as plantas medicinais de sua região, os povos indígenas não apenas tratam doenças físicas, mas também abordam os desequilíbrios emocionais, espirituais e sociais (LORENZI; MATOS, 2002). Esta abordagem integral contribui para o bem-estar geral das pessoas, promovendo uma visão de saúde que considera o indivíduo como parte integrante de um todo maior.

Um exemplo marcante da importância das plantas medicinais indígenas é a Ayahuasca, uma bebida tradicionalmente utilizada em rituais por diferentes grupos indígenas, como o Santo Daime, Barquinha e União do Vegetal. A Ayahuasca é feita a partir da combinação de plantas, como a *Banisteriopsis caapi* e a *Psychotria viridis*, e é reconhecida por suas propriedades enteógenas e terapêuticas. Essa bebida tem sido valorizada não apenas pelas suas propriedades curativas, mas também pelo seu potencial de promover a conexão espiritual e a introspecção. Outro exemplo notável é o uso do "pajé" ou "xamã" nas comunidades indígenas. Aliás, esses líderes espirituais e curadores possuem conhecimentos profundos sobre as plantas medicinais e as técnicas de cura tradicionais (CAMPOS et al, 2019; CESARINO, 2016). Eles desempenham um papel essencial na preservação e transmissão desses conhecimentos, além de serem responsáveis por promover a cura física e espiritual dentro de suas comunidades.

Valorizar e respeitar as plantas e terapias medicinais indígenas é essencial para preservar a identidade cultural dos povos originários do Brasil. Reconhecer a importância dessas práticas é promover o respeito pela sabedoria ancestral, pelo equilíbrio com a natureza e pela diversidade cultural presente no país (ALVES; RIBEIRO, 2019; ATHIAS, 2010). Ou seja, urge apoiar e fortalecer as comunidades indígenas, garantindo que elas tenham autonomia para utilizar e compartilhar seus conhecimentos, além de promover o diálogo intercultural e o intercâmbio de saberes.

Ao valorizar e incorporar as plantas e terapias medicinais indígenas em nosso sistema de saúde e práticas terapêuticas, estamos contribuindo para a preservação da identidade dos povos originários e promovendo uma abordagem mais integrativa e respeitosa em relação à saúde e ao bem-estar de todos

(ZACHARIAS, 2014). Aliás, o uso de plantas e terapias medicinais indígenas para a preservação da identidade dos povos originários do Brasil se fundamenta em várias premissas essenciais. Aqui estão algumas delas:

Conexão com a natureza: As comunidades indígenas têm uma relação intrínseca com a natureza, considerando-a como uma fonte de sabedoria e cura. A utilização de plantas medicinais nativas é uma expressão dessa conexão profunda e respeitosa com o ambiente natural que as cerca (SOUSA et al, 2017). Ao valorizar e utilizar essas plantas, as comunidades reafirmam sua identidade ecológica e sua dependência dos recursos naturais;

Sabedoria ancestral: O conhecimento sobre as propriedades e usos das plantas medicinais é transmitido ao longo de gerações dentro das comunidades indígenas (SILVA JÚNIOR et al, 2015). Esta sabedoria ancestral é uma parte fundamental da identidade cultural desses povos. O uso das plantas e terapias medicinais indígenas é uma forma de honrar e preservar essa herança cultural, garantindo que ela seja transmitida para as futuras gerações;

Visão holística da saúde: As terapias medicinais indígenas são baseadas em uma compreensão holística da saúde, que considera o indivíduo como parte integrante de um sistema maior (MENDONÇA, 2018). Esta abordagem leva em conta não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais, mentais e espirituais da saúde. Ao utilizar plantas e terapias medicinais, as comunidades indígenas buscam equilibrar esses diferentes aspectos, promovendo a cura e o bem-estar integral;

Autonomia e autodeterminação: O uso de plantas e terapias medicinais indígenas permite que as comunidades tenham autonomia sobre seus próprios cuidados de saúde (MELO; PACHECO, 2018). Ao valorizar e preservar essas práticas, as comunidades têm a capacidade de cuidar de si mesmas de acordo com seus conhecimentos tradicionais, fortalecendo sua identidade cultural e sua capacidade de autodeterminação;

Valorização da diversidade cultural: O reconhecimento e a valorização das plantas e terapias medicinais indígenas são fundamentais para promover a diversidade cultural presente no Brasil (CESARINO, 2016; LORENZI; MATOS, 2002). Por consequência, ao respeitar e incorporar essas práticas na sociedade em geral, estamos reconhecendo a importância das diferentes formas de conhecimento e expressão cultural, contribuindo para a preservação da rica

identidade dos povos indígenas.

Ao considerar essas premissas, é possível compreender a importância do uso de plantas e terapias medicinais indígenas na preservação da identidade dos povos originários do Brasil (CAMPOS et al, 2019). Estas práticas são mais do que simples métodos de cura; são expressões de uma visão de mundo, de uma conexão com a natureza e de um conhecimento ancestral que são fundamentais para a preservação da diversidade cultural e para a promoção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa.

2.1.1 Conexão com a Natureza

A conexão com a natureza desempenha um papel fundamental na preservação da identidade dos povos originários, especialmente quando se trata do uso de plantas e terapias medicinais indígenas (ATHIAS, 2010). Para estas comunidades, a relação com o ambiente natural é intrínseca, sendo considerado como uma fonte de sabedoria e cura.

Ao longo dos séculos, os povos indígenas desenvolveram um profundo conhecimento sobre as propriedades e usos das plantas medicinais nativas. Essa sabedoria foi transmitida de geração em geração, resultando em uma riqueza de práticas terapêuticas tradicionais que estão enraizadas em sua cultura. A utilização dessas plantas medicinais é muito mais do que uma forma de tratamento de doenças; é uma expressão da conexão profunda e respeitosa com o ambiente natural que os cerca. Quando as comunidades indígenas valorizam e utilizam as plantas medicinais nativas, elas estão reafirmando sua identidade ecológica e sua dependência dos recursos naturais (ALVES; RIBEIRO, 2019). Estas práticas medicinais não apenas promovem a cura física, mas também fortalecem os laços culturais e espirituais que os povos indígenas têm com a terra. Ao se envolverem com as plantas e terapias medicinais indígenas, eles estão reconhecendo a sabedoria acumulada ao longo de séculos de convivência harmoniosa com a natureza.

A utilização de plantas medicinais nativas também desempenha um papel crucial na preservação da biodiversidade e na proteção dos ecossistemas. As comunidades indígenas têm um profundo conhecimento sobre as plantas e sua relação com o meio ambiente. Eles compreendem a importância de cuidar das

florestas, dos rios e das terras para garantir a sobrevivência dessas plantas e, conseqüentemente, sua própria sobrevivência. De qualquer maneira, a pressão do mundo moderno e a perda acelerada de habitats naturais têm ameaçado tanto a biodiversidade quanto as práticas tradicionais indígenas (SILVA JÚNIOR *et al*, 2015; ZACHARIAS, 2014). O desmatamento, a exploração de recursos naturais e a destruição dos ecossistemas afetam diretamente a capacidade das comunidades indígenas de acessar suas plantas medicinais e preservar sua identidade cultural.

Ainda que não se trate de uma tarefa simples de ocorrer em todas as ocasiões, é essencial reconhecer e valorizar a importância da conexão dos povos indígenas com a natureza, bem como a riqueza de conhecimentos e práticas que possuem (SOUSA *et al*, 2017). A proteção dos territórios indígenas e a preservação dos ecossistemas são medidas essenciais para garantir que essas comunidades possam continuar a se beneficiar das plantas e terapias medicinais indígenas, mantendo assim sua identidade e fortalecendo a saúde de seus membros.

A valorização e o respeito pela sabedoria indígena e pela relação com a natureza não são apenas uma questão de justiça social e cultural, mas também são fundamentais para a preservação da diversidade biológica e para o bem-estar de toda a humanidade (MENDONÇA, 2018). Reconhecer a importância da conexão com a natureza e apoiar as práticas tradicionais indígenas é um passo crucial para um futuro mais sustentável e harmonioso para todos.

2.1.2 Sabedoria Ancestral

A preservação da identidade dos povos originários está intrinsecamente ligada à importância da sabedoria ancestral e ao uso de plantas e terapias medicinais indígenas (MELO; PACHECO, 2018). Esta sabedoria, transmitida ao longo de gerações dentro das comunidades indígenas, representa um legado valioso que molda a cultura e a forma de vida desses povos.

O conhecimento sobre as propriedades e usos das plantas medicinais é parte essencial dessa sabedoria ancestral. Durante séculos, os povos indígenas desenvolveram um profundo entendimento das plantas que os cercam, identificando suas propriedades curativas e seu potencial terapêutico. Essa sabedoria é passada de pais para filhos, de anciãos para os mais jovens, como

um tesouro cultural a ser preservado. Aliás, ao utilizar as plantas e terapias medicinais indígenas, as comunidades estão honrando e preservando essa herança cultural. O uso dessas práticas medicinais não se restringe apenas aos aspectos físicos da cura, mas também está enraizado em uma compreensão holística do ser humano e de sua conexão com a natureza (CESARINO, 2016; LORENZI; MATOS, 2002). É uma forma de manter viva a identidade cultural dos povos indígenas e de garantir que esse conhecimento ancestral seja transmitido para as futuras gerações.

Além disso, o uso das plantas medicinais indígenas é uma manifestação de respeito e harmonia com o meio ambiente. Os povos indígenas reconhecem a importância de preservar a biodiversidade e os ecossistemas para a sobrevivência das plantas medicinais que eles utilizam. Essa relação equilibrada entre ser humano e natureza é um exemplo valioso para a sociedade como um todo, mostrando a importância de cuidar e preservar os recursos naturais. Apesar disso, é importante ressaltar que a preservação da sabedoria ancestral e o uso das plantas medicinais indígenas enfrentam desafios significativos (CAMPOS *et al*, 2019; SILVA JÚNIOR *et al*, 2015). A exploração desenfreada dos recursos naturais, o desmatamento e a perda de territórios indígenas ameaçam não apenas a biodiversidade, mas também a continuidade dessas práticas tradicionais.

Deve-se, portanto, reconhecer e valorizar a importância da sabedoria ancestral e do uso das plantas medicinais indígenas. Isso inclui o respeito aos direitos territoriais das comunidades indígenas, o fortalecimento das políticas de preservação ambiental e o incentivo à valorização e promoção dessas práticas tradicionais (ALVES; RIBEIRO, 2019; ZACHARIAS, 2014). Ao preservar a identidade dos povos originários e sua sabedoria ancestral, estamos garantindo a continuidade de uma riqueza cultural e promovendo um mundo mais diverso e sustentável para as gerações futuras.

2.1.3 Visão Holística da Saúde

A visão holística da saúde é de extrema importância para a preservação da identidade dos povos originários, especialmente quando se trata do uso de plantas e terapias medicinais indígenas (SOUSA *et al*, 2017). Estas terapias são baseadas em uma compreensão profunda e abrangente da saúde, que vai além

dos aspectos físicos e considera o indivíduo como parte integrante de um sistema maior.

Para as comunidades indígenas, a saúde não se resume apenas à ausência de doenças. Ela é vista como um estado de equilíbrio e harmonia entre o corpo, a mente, as emoções e o espírito. Essa abordagem holística reconhece que todos esses aspectos estão interconectados e influenciam-se mutuamente. Inclusive, ao utilizar plantas e terapias medicinais indígenas, as comunidades buscam promover esse equilíbrio e bem-estar integral (MENDONÇA, 2018; SILVA JÚNIOR *et al*, 2015). Estas práticas terapêuticas levam em conta não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais, mentais e espirituais do indivíduo. As plantas medicinais são selecionadas cuidadosamente, levando em consideração suas propriedades curativas e seus efeitos em todos esses níveis.

Dessa forma, as terapias medicinais indígenas são uma expressão da busca por uma saúde completa e holística. Elas reconhecem a interdependência entre o ser humano e a natureza, valorizando a conexão com o ambiente natural e a sabedoria ancestral transmitida ao longo de gerações. Ou seja, as plantas e terapias medicinais indígenas promovem a autonomia e o empoderamento das comunidades (MELO; PACHECO, 2018). Ao utilizar recursos naturais disponíveis em seu território, essas práticas terapêuticas fortalecem a independência e a sustentabilidade das comunidades indígenas. Elas têm o conhecimento necessário para cuidar de sua própria saúde, preservando assim sua identidade cultural e seu modo de vida tradicional.

Nessas condições, constata-se que é importante destacar que a valorização e preservação dessas terapias enfrentam desafios significativos. A apropriação cultural e a falta de reconhecimento por parte da sociedade dominante podem levar à perda e descaracterização dessas práticas tradicionais. É fundamental respeitar e valorizar o conhecimento ancestral das comunidades indígenas, reconhecendo sua contribuição para a saúde e o bem-estar (CESARINO, 2016; LORENZI; MATOS, 2002). Ao fazermos isto, estamos contribuindo para um mundo mais diverso, respeitoso e equilibrado, onde a saúde é compreendida em sua totalidade.

Ao reconhecer a importância da visão holística da saúde e do uso de plantas e terapias medicinais indígenas, estamos, portanto, promovendo a

preservação da identidade dos povos originários (CAMPOS et al, 2019). Estamos reconhecendo e valorizando sua sabedoria ancestral, sua relação intrínseca com a natureza e seu modo de vida sustentável.

2.1.4 Autonomia e Autodeterminação

A autonomia e a autodeterminação desempenham um papel essencial na preservação da identidade dos povos originários, especialmente quando se trata do uso de plantas e terapias medicinais indígenas (ATHIAS, 2010). Estas práticas permitem que as comunidades tenham controle sobre seus próprios cuidados de saúde, fortalecendo sua capacidade de tomar decisões de acordo com seus conhecimentos tradicionais.

Ao valorizar e preservar as plantas e terapias medicinais indígenas, as comunidades assumem o controle de seu bem-estar e saúde. Elas têm acesso a recursos naturais disponíveis em seus territórios e desenvolveram um profundo conhecimento sobre as propriedades curativas e os usos dessas plantas. Essa conexão íntima com a natureza permite que as comunidades sejam autossuficientes em relação aos seus cuidados de saúde, fortalecendo assim sua autonomia (ALVES; RIBEIRO, 2019). Além disto, ao utilizar suas próprias práticas terapêuticas tradicionais, as comunidades indígenas afirmam sua identidade cultural. As plantas e terapias medicinais são uma parte intrínseca de sua herança ancestral, transmitida de geração em geração. Ao preservar e valorizar essas práticas, eles mantêm vivos os laços com sua cultura, fortalecendo sua identidade coletiva.

A autonomia e autodeterminação também são fundamentais para a preservação da diversidade cultural. Cada comunidade indígena tem seus próprios conhecimentos, tradições e práticas terapêuticas, que refletem sua relação única com a natureza e sua visão de mundo. Respeitar e valorizar essa diversidade cultural é crucial para garantir a continuidade dessas práticas e a preservação da identidade dos povos originários. De qualquer maneira, é importante reconhecer que a autonomia e autodeterminação das comunidades indígenas são frequentemente ameaçadas (LORENZI; MATOS, 2002; ZACHARIAS, 2014). A apropriação cultural, a falta de reconhecimento e o acesso limitado aos recursos naturais são desafios que podem comprometer sua capacidade de exercer plenamente sua autonomia.

Constata-se, portanto, que se deve promover políticas e medidas que fortaleçam a autonomia e a autodeterminação das comunidades indígenas. Isso inclui o respeito aos direitos territoriais, a proteção dos conhecimentos tradicionais e o acesso equitativo aos recursos naturais (MELO; PACHECO, 2018). Ao garantir que as comunidades indígenas tenham controle sobre seus próprios cuidados de saúde, estamos fortalecendo sua identidade cultural, sua capacidade de autodeterminação e contribuindo para a preservação da diversidade cultural em nosso mundo.

2.1.5 Valorização da Diversidade Cultural

A valorização da diversidade cultural desempenha um papel crucial na preservação da identidade dos povos originários, e o reconhecimento e a valorização das plantas e terapias medicinais indígenas são fundamentais nesse processo (ALVES; RIBEIRO, 2019). Ao apreciar e incorporar essas práticas na sociedade em geral, estamos reconhecendo e honrando a importância das diferentes formas de conhecimento e expressão cultural, contribuindo assim para a preservação da rica identidade dos povos indígenas.

No Brasil, a diversidade cultural é uma característica fundamental do país, e os povos indígenas são detentores de um vasto conhecimento sobre as plantas e suas propriedades medicinais. Essas práticas terapêuticas estão profundamente enraizadas nas tradições e crenças dessas comunidades, representando uma parte essencial de sua identidade cultural. Por consequência, ao reconhecer e valorizar as plantas e terapias medicinais indígenas, estamos enriquecendo o nosso entendimento da medicina e da saúde (LORENZI; MATOS, 2002; ZACHARIAS, 2014). Estas práticas terapêuticas são baseadas em uma visão holística, que considera não apenas o corpo físico, mas também os aspectos emocionais, mentais e espirituais do indivíduo. Ao incorporar esses conhecimentos em nossa sociedade, ampliamos nossa compreensão sobre a saúde e abrimos espaço para diferentes abordagens terapêuticas.

Além disso, a valorização das plantas e terapias medicinais indígenas é um ato de respeito e reconhecimento da sabedoria ancestral dos povos indígenas. Ao promover o uso dessas práticas, estamos reafirmando a importância dos conhecimentos tradicionais transmitidos ao longo de gerações

e fortalecendo a continuidade dessas tradições culturais. Sendo assim, é válido ressaltar que a valorização da diversidade cultural vai além de apenas reconhecer e admirar as diferenças (CAMPOS *et al*, 2019). Ela implica em garantir o respeito aos direitos dos povos indígenas, incluindo o acesso equitativo aos recursos naturais e o reconhecimento de suas práticas como patrimônio cultural imaterial.

Mesmo que seja uma atividade bem complicada, ao se valorizar as plantas e terapias medicinais indígenas, estamos contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa (ALVES; RIBEIRO, 2019). Ao apreciar e incorporar essas práticas na sociedade em geral, estamos reconhecendo e honrando a importância das diferentes formas de conhecimento e expressão cultural, contribuindo assim para a preservação da rica identidade dos povos indígenas.

Portanto, é essencial promover a valorização e o respeito às plantas e terapias medicinais indígenas como uma forma de preservar a identidade dos povos originários (ZACHARIAS, 2014). Ao incorporar essas práticas em nossa sociedade, estamos reconhecendo a diversidade cultural e contribuindo para a construção de um mundo mais inclusivo, onde todas as formas de conhecimento e expressão sejam valorizadas e respeitadas.

2.2 O Feminino e os Métodos Terapêuticos Indígenas

A participação feminina no uso de plantas nativas e métodos terapêuticos tradicionais das culturas indígenas desempenha um papel fundamental na preservação dessas práticas ancestrais e na manutenção da saúde das comunidades (SANTOS; FIGUEIREDO, 2016). Ao longo dos séculos, as mulheres indígenas têm sido guardiãs do conhecimento sobre as propriedades medicinais das plantas e as técnicas de cura, transmitindo essas sabedorias de geração em geração.

As mulheres indígenas desempenham um papel essencial e central no uso de plantas nativas e métodos terapêuticos tradicionais das culturas indígenas. Elas são as detentoras do conhecimento sobre as propriedades medicinais das plantas, possuindo um profundo entendimento das melhores épocas para a colheita, os métodos de secagem mais adequados e as formas de preparo que potencializam os benefícios terapêuticos das plantas. Desde

tempos ancestrais, as mulheres indígenas têm exercido um papel fundamental na coleta de plantas medicinais. Com habilidades adquiridas ao longo de gerações, elas conhecem os ecossistemas onde essas plantas podem ser encontradas, identificam as espécies corretas e entendem a importância da sustentabilidade e conservação dessas fontes naturais de cura (MONTEIRO; SILVA, 2019). Ao se engajarem na coleta, as mulheres indígenas também estabelecem uma conexão profunda com a natureza, compreendendo sua interdependência com o ambiente natural.

A participação das mulheres indígenas no uso de plantas medicinais e métodos terapêuticos vai além do aspecto prático. Elas também desempenham um papel espiritual e emocional importante nesses processos de cura. Muitas vezes, as práticas terapêuticas indígenas estão intrinsecamente ligadas a rituais, cerimônias e conexões espirituais (GRUPIONI *et al*, 2017; BRITO, 2018). As mulheres, como detentoras de saberes e lideranças espirituais, são fundamentais na condução desses rituais e na manutenção do equilíbrio entre o corpo, a mente, as emoções e o espírito.

Nessa perspectiva, a participação feminina no uso de plantas nativas e métodos terapêuticos tradicionais também fortalece o empoderamento das mulheres indígenas e a valorização de suas identidades culturais. Ao assumirem papéis ativos na preservação e transmissão desses conhecimentos, elas reafirmam sua importância e contribuição para as comunidades (RAMOS; MARTINS, 2020). Além disto, o envolvimento das mulheres indígenas nesses processos de cura amplia sua participação social e política, promovendo a equidade de gênero e o reconhecimento de suas vozes.

Como se nota, é imprescindível valorizar e reconhecer a participação feminina no uso de plantas nativas e métodos terapêuticos tradicionais das culturas indígenas (BRITO, 2018). Ao fazê-lo, estaremos fortalecendo diversidade cultural, promovendo a igualdade de gênero e valorizando os saberes ancestrais transmitidos pelas mulheres indígenas.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

No contexto de um estudo de caso, a pesquisa-ação permite investigar um fenômeno específico em profundidade, em um determinado contexto, por meio da interação direta com os participantes e a implementação de ações concretas (RICHARDSON, 2017). Esta abordagem envolve uma colaboração estreita entre o pesquisador e os participantes envolvidos, buscando entender a realidade, identificar problemas e desenvolver soluções práticas. Ao utilizar a pesquisa-ação em um estudo de caso, o pesquisador pode:

Identificar o problema: O primeiro passo é identificar e definir claramente o problema ou questão de pesquisa a ser investigado no estudo de caso (THIOLLENT, 2011). Isto pode envolver a análise de dados, observação direta ou diálogos com os participantes;

Planejar a ação: Com base na compreensão inicial do problema, o pesquisador e os participantes podem colaborar para planejar ações específicas a serem implementadas (BARBIER, 2014; TRIPP, 2005). Estas ações podem incluir intervenções, mudanças de práticas, implementação de novas estratégias, entre outros;

Implementar a ação: Após o planejamento, a ação é colocada em prática. O pesquisador e os participantes trabalham juntos para implementar as ações definidas, coletando dados e informações relevantes ao longo do processo (LÜDKE; ANDRÉ, 2017);

Coletar dados e analisar resultados: Durante a implementação da ação, o pesquisador coleta dados e informações para analisar o impacto das intervenções realizadas (LÜDKE; ANDRÉ, 2017; RICHARDSON, 2017). Isto pode envolver observações, entrevistas, registros documentais, entre outras técnicas de coleta de dados;

Reflexão e avaliação: A pesquisa-ação incentiva a reflexão crítica e a avaliação contínua do processo e dos resultados obtidos (BARBIER, 2014; TRIPP, 2005). O pesquisador e os participantes analisam e interpretam os dados coletados, identificam lições aprendidas, pontos fortes e áreas de melhoria;

Generalização e disseminação dos resultados: Embora um estudo de caso seja geralmente específico a um contexto particular, os resultados e as lições aprendidas podem ser úteis para outros contextos similares (LÜDKE; ANDRÉ, 2017). O pesquisador pode realizar generalizações limitadas, destacando as implicações práticas e teóricas do estudo de caso.

Portanto, a pesquisa-ação pode ser uma abordagem valiosa para realizar estudos de caso, permitindo uma investigação aprofundada de um fenômeno específico e a implementação de ações práticas para promover mudanças positivas no contexto em estudo (BARBIER, 2014).

Ciente de tudo isso, para se realizar uma proposta de resgate do uso de plantas e terapias medicinais indígenas em zona urbana de Altamira, é possível utilizar a abordagem da pesquisa-ação. A pesquisa-ação é um método que combina a pesquisa acadêmica com ação prática, permitindo a realização de mudanças concretas e o aprimoramento de práticas existentes (LÜDKE; ANDRÉ, 2017).

A proposta envolveria as seguintes etapas:

Identificação e envolvimento da comunidade: É fundamental identificar os grupos indígenas presentes em Altamira e estabelecer uma relação de respeito e parceria com eles (GADOTTI, 2014). O diálogo e o envolvimento das lideranças indígenas são essenciais para garantir que a proposta esteja alinhada com suas tradições e conhecimentos;

Levantamento e estudo das plantas medicinais indígenas: Realizar um levantamento das plantas medicinais utilizadas pelos povos indígenas da região. Isso pode ser feito por meio de entrevistas, pesquisas bibliográficas e o envolvimento dos conhecimentos tradicionais indígenas (FISCHER, 2013). Ou seja, é importante obter informações sobre as propriedades medicinais das plantas, suas formas de preparo e dosagens adequadas;

Estabelecimento de parcerias: Buscar parcerias com instituições locais, como universidades, ONGs, órgãos governamentais e centros de saúde, para fortalecer a proposta e obter apoio técnico e financeiro, se necessário (MIGNOLO, 2003). Estas parcerias podem auxiliar na capacitação dos envolvidos e no suporte para o desenvolvimento da iniciativa;

Criação de espaços de plantio e cultivo: Identificar áreas adequadas para o plantio das mudas das plantas medicinais indígenas, como jardins comunitários, praças ou até mesmo hortas domésticas (NUGENT; SHORE, 2012; RODRIGUES, 2019). Estes espaços devem ser acessíveis à comunidade, permitindo que as pessoas possam interagir com as plantas, aprender sobre seu uso e cuidado;

Capacitação e compartilhamento de conhecimento: Realizar oficinas, cursos e atividades práticas para capacitar os membros da comunidade sobre o uso adequado das plantas medicinais indígenas. Esse processo de capacitação deve ser conduzido em conjunto com os indígenas, valorizando seus saberes e experiências (GADOTTI, 2014; MONTEIRO, 2018). O compartilhamento de conhecimento é essencial para que a comunidade se aproprie das práticas tradicionais de saúde;

Monitoramento e avaliação: Ao longo da implementação da proposta, é importante realizar um monitoramento contínuo para acompanhar o crescimento das plantas, a participação da comunidade e os resultados alcançados (FISCHER, 2013). A avaliação permitirá identificar os pontos fortes e as áreas que precisam ser aprimoradas, garantindo a efetividade da proposta.

Os resultados esperados dessa proposta incluem o resgate e valorização dos conhecimentos indígenas sobre plantas medicinais, o fortalecimento da identidade cultural dos povos indígenas em Altamira e o acesso da população urbana a terapias medicinais naturais (MIGNOLO, 2003; NUGENT; SHORE, 2012). Além disto, a iniciativa pode promover a conscientização sobre a importância da preservação da biodiversidade e do conhecimento tradicional das comunidades indígenas.

Ao lado de tudo isso, é importante destacar que essa proposta deve ser conduzida em estreito diálogo e respeito com os povos indígenas, respeitando sua autonomia, conhecimento ancestral e direitos culturais (MONTEIRO, 2018). O envolvimento ativo dos indígenas em todas as etapas é fundamental para garantir uma abordagem ética e empoderadora.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

No dia da oficina, o senhor Edileno Xipaya ficou responsável por buscar os participantes em suas casas, uma vez que o presidente estaria viajando para Belém. Às 13h30, iniciamos o trajeto para chegar à casa das participantes, que foram: Jéssica Xipaya, Jeciane Xipaya, Anna Laura Xipaya, Emily Jamilly Xipaya, Anna Kevilly Xipaya, Maria Xipaya, Maely Curuaia e Vanias Curuaia. Essas pessoas foram essenciais para que eu conseguisse desenvolver essa

atividade, agradeço a elas por terem me dado a honra de sua presença na minha oficina.

Ao começarmos a oficina, fizemos nossas apresentações, mencionando nossos nomes, idades e a etnia a que pertencíamos, a fim de deixar os participantes mais à vontade. Iniciei a oficina perguntando aos participantes quais métodos eles utilizam para tratar suas enfermidades, e todos responderam que usam remédios farmacológicos por serem de fácil acesso, exceto dona Xipaynha, que nos surpreendeu ao dizer que não utiliza nenhum tipo de medicamento. Apesar de seus 77 anos, ela não sente nenhuma dor devido à sua alimentação natural ao longo da vida. E, incrivelmente, dona Xipaynha nem mesmo usa óculos de grau. Ficamos impressionados com sua saúde excepcional.

Iniciamos a discussão sobre medicamentos farmacológicos, a facilidade de encontrá-los e suas consequências. Apresentei alguns medicamentos farmacológicos comumente usados para tratar gripes, dores de barriga, dores de cabeça, entre outros. Discutimos as consequências do automedicamento e seus perigos. A jovem Jeciane fez uma colocação muito importante ao dizer:

“Chega um tempo que o remédio já não faz efeito, a pessoa toma remédio, ai meu Deus más não passou ai continua tomando, e isso pode causar alergias, doenças crônicas, acho que seria isso, seria bom uma conscientização porque tem gente que não entende é leigo no assunto, acho que vou ali na farmácia comprar e já está tomando a 30 anos, a acha que vai passar e vai continuar com os mesmos sintomas, dor de cabeça, dor nos rins e uma das consequências é problemas nos rins porque é onde filtra o medicamento e vai chegar uma hora que vai parar e vai causar uma doença muito problemática”.

Seguindo o assunto, mencionei que o uso de certos medicamentos, especialmente analgésicos, pode levar à dependência. Chega a um ponto em que a pessoa, mesmo sem sentir nada, o aspecto psicológico a faz acreditar que está com os sintomas da doença apenas para poder fazer uso indevido daquele medicamento. Então perguntei aos participantes quais medicamentos farmacológicos eles utilizavam com frequência, e eles mencionaram vários, como dipirona, paracetamol, antialérgicos, xarope, entre outros. Diante de tal perspectiva elaborei a oficina de incentivo ao uso de plantas medicinais para substituir o uso contínuo dos medicamentos farmacológicos.

Após discutirmos sobre medicamentos farmacológicos, iniciamos a conversa sobre o uso de plantas medicinais. Perguntei o que eles entendiam sobre plantas medicinais, e algumas pessoas responderam que sabiam que eram usadas para fazer remédios caseiros. A senhora Maely Curuaia deu uma excelente resposta, dizendo: "plantas medicinais são uma cultura que nossos antepassados utilizavam para curar os enfermos, e muitas vezes eram utilizadas apenas pelos Pajés".

Continuei falando sobre plantas medicinais e ressaltando a importância que elas têm para nossa cultura, pois eram a forma de cura utilizada pelos nossos antepassados. Mencionei que percebia que essa cultura não está mais sendo amplamente utilizada por muitos indígenas, especialmente os mais jovens. Na mesa, foram mostradas algumas plantas medicinais, paus da mata para chá, medicamentos farmacológicos e também algumas mudas de plantas que foram utilizadas na construção do canteiro para o meu TCC. Perguntei se eles conheciam alguma daquelas plantas e para que serviam.

Todos conheciam os medicamentos farmacológicos, algumas plantas e alguns paus utilizados para fazer chá, mas as mulheres mais jovens não estavam familiarizadas. As plantas mais conhecidas foram o mastruz, a alfavaca e o cumaru. Três participantes reconheceram os paus, que eram a verônica, o barbatimão, o uxi amarelo e o jucá. Quando perguntei a dona Xipaynha para falar sobre as plantas que estavam sobre a mesa, ela nos surpreendeu com seu depoimento e ensinamentos, dizendo:

“Pega o mastruz com a puerama, pega a semente da puerama, pisa e faz o chá com o mastruz é bom para o estomago, diarreia. O mastruz com alho acalma a verme..., más aqui não tem, fazer o que a gente corre para a farmácia né? Fazer o quê? ”.

Afim de motivar o interesse dos participantes em fazer parte da proposta da oficina questionei aos ali presentes, como ela conseguiam obter medicamentos tradicionais para tratar alguma enfermidade, então uma anciã respondeu diretamente: "...não sinto nenhuma dor, nem nada, graças a Deus...". Os participantes fizeram várias perguntas para dona Xipaynha, e essa era a intenção, despertar curiosidade neles sobre essa cultura e permitir que uma matriarca transmitisse seus conhecimentos, receitas e histórias. Em certo momento, perguntei se seus descendentes também utilizavam plantas

medicinais, e ela respondeu: "Eles não usam".

Foi nesse momento que comecei a abordar um dos principais pontos da minha oficina, que é a não utilização de plantas medicinais pelos mais jovens, e que isso é preocupante para as futuras gerações. A senhora Vania Curuaia falou: "Tem gente que não pode sentir uma dorzinha de cabeça que já corre para tomar um paracetamol." Para complementar, mencionei que essa é a nossa realidade atual, nossas matriarcas já não conseguem manter quintais cheios de plantas medicinais para cuidar, mas elas possuem todo o conhecimento sobre como cultivar e as receitas, e devemos aproveitar para buscar esse conhecimento com elas.

Devido à falta de interesse em buscar essa cultura, as plantas medicinais estão se tornando cada vez mais difíceis de encontrar nos quintais. A única forma que conseguimos é comprando no mercado municipal, provenientes das roças, e mesmo assim é muito difícil encontrar mudas para plantio. Foi pensando nessa falta de uso de plantas medicinais pelos membros da associação e na dificuldade em encontrar algumas plantas que decidi comprar algumas mudas de mastruz, uma planta que foi muito difícil de encontrar nos quintais. Levei essas mudas para distribuir aos participantes, e eles gostaram da ideia de levar as mudas de mastruz no final da oficina.

Continuando o assunto das plantas medicinais, perguntei aos participantes quais receitas eles conheciam para que pudessem compartilhar com os demais. Dona Vania iniciou dizendo:

“Eu não tenho muito experiência não, más utilizo dois tipos, quando eu sinto que estou ficando gripada eu faço chá de limão com cebola, é só eu começar a ficar com a garganta ruim, já tomo e corta... e a outra coisa é pra dor de barriga é casca de laranja com alho, ai eu faço chá, só é essas duas coisas que eu tomo porque graças a Deus eu não sou muito doente, e eu faço a garrafada também, tem até gente que encomenda comigo. Uma vez a minha colega de trabalho comprou pra nora dela quando a nora dela tava muito 7 ruim, aí foi fazer o preventivo aí a enfermeira perguntou o que ela tinha tomado ai ela falou que foi um garrafada que a sogra dela tinha comprado pra ela. Eu aconselho muito essa garrafada que daqui apouco eu vou esta fazendo.”

Perguntei se alguém mais tinha alguma receita, e o senhor Edileno disse: "Quando estou gripado, eu logo vou para o limão, alho e cumaru. É só bater e

ver o resultado imediato." Novamente, perguntei se mais alguém tinha alguma experiência, e a senhora Maely disse:

“Basicamente é a mesma coisa que a Vanias disse, porque lá a nossa avó que é anfitriã tem mais experiência que nós, mas se ela sente uma dor ela usa alho, inclusive também cebo de carneiro, banha de galinha, banha de tartaruga... e a garrafada que a Vanias faz eu também uso, inclusive é muito boa.”

Após elas compartilharem suas receitas, eu compartilhei meu depoimento sobre como fui curada quando minha cirurgia de cesariana ficou infectada e os medicamentos farmacológicos não funcionaram. Foi quando minha mãe procurou por mastruz e folha de algodão roxo, bateu-os no liquidificador e me fez beber essa mistura três vezes ao dia. Foi assim que a cirurgia cicatrizou.

Em seguida, houve uma discussão entre os participantes sobre banhos com as plantas que estavam na mesa, utilizando manjeriço, capim santo, alfavaca e mastruz. Essas plantas, após serem fervidas e deixadas ao sereno durante a noite, eram usadas para banhar as crianças com gripes fortes. Esse banho seria o primeiro do dia, logo pela manhã.

Após o diálogo, mostrei a eles uma planta que não conheciam chamada Alfazema, que funciona como calmante e auxilia no tratamento da depressão. Além de seus benefícios, mencionei que o chá feito com essa planta é muito saboroso. Eles ficaram muito curiosos em experimentar o chá. No momento em que eu estava falando sobre o chá de alfazema, percebi que as crianças estavam gripadas. Então, propus fazer um lambedor durante a atividade de produção de alguns medicamentos no final da oficina, utilizando alguns materiais que tínhamos no momento. Elas gostaram da ideia.

Em determinado momento, dona Xipaynha começou a dizer que o mastruz até mesmo ajudava a "emendar osso". Todos ficaram surpresos e impressionados com o comentário, então todos se calaram para ouvir seu relato. Então, ela continuou dizendo:

“Escuta aí, cês sabe porquê? Porque alguns tempos atrás a minha mãe caiu e quebrou o fêmur, aí pronto aí estava no hospital, remédio de manhã, remédio, remédio e nada, aí foi e pensei, menino, vou pisar o mastruz. Fiz o mastruz, no meu quintal tinha muito, peguei e pisei, bem pisado com cebola e alho, com folha do algodão roxo e misturei aí bati no liquidificador tirei o sumo aí dava pra ela, foi indo até

que emendou e a mamãe conseguiu andar, mamãe estava com mais de mês no hospital, eu passava andiroba também para cicatrizar.”

Antes de passar para o próximo passo, fiz a apresentação das mudas que levei para a oficina, as quais serão utilizadas na construção do canteiro de plantas medicinais para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Durante a apresentação, mencionei as seguintes plantas: canarana, hortelã, alecrim, malva grossa, boldo chinês, boldão, capim santo, alfavaca, manjeriço, meracilina, entre outras.

Para finalizar a oficina, foram produzidas três receitas. A primeira foi uma garrafada para saúde da mulher, elaborada pela dona Vania Curuaia. As outras duas receitas foram criadas por mim, sendo uma delas um chá calmante de alfazema e a outra um lambedor para gripe.

Receita da dona Vania:

- ◆ 1 garrafa de vinho branco jundaiá;
- ◆ Verônica;
- ◆ Uxi amarelo;
- ◆ Ipê roxo;
- ◆ Barbatimão;
- ◆ Jucá.

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes na garrafa de vinho e deixe descansar por três dias. Tome uma pequena quantidade uma vez ao dia. Esta receita é indicada para a saúde da mulher e tem a propriedade de limpar o útero. Durante o momento em que dona Vania estava preparando o medicamento, ela compartilhou conosco como aprendeu a receita e por que precisou tomá-la. Ela começou a contar sua história:

"Quando descobri esse remédio, foi em um ano em que eu era casada com o pai dos meus filhos. Eu costumava fazer meu exame preventivo regularmente, mas meu marido nunca me dava dinheiro para comprar os medicamentos necessários. Fiquei com muita raiva e decidi parar de fazer o exame, porque eu ia ao posto de saúde, fazia o exame e ele nunca me dava dinheiro para comprar os remédios, entende? Então, decidi não fazer mais e passei cinco anos sem realizar o exame preventivo. Depois de cinco anos sem fazer o exame, eu desenvolvi HPV. O HPV, se não for tratado, pode levar ao câncer. Fui fazer o tratamento e me ensinaram que o jucá combinado com vinho era bom.

Comprei os ingredientes, preparei e tomei, e nunca mais senti nada. No entanto, tomei também conforme a receita prescrita pelo médico."

Tive também a oportunidade de compartilhar a única receita que aprendi com meu pai, que é a produção do lambedor:

Ao começarmos a oficina, fizemos nossas apresentações, mencionando nossos nomes, idades e a etnia a que pertencíamos, a fim de deixar os participantes mais à vontade. Iniciei a oficina perguntando aos participantes quais métodos eles utilizam para tratar suas enfermidades, e todos responderam que usam remédios farmacológicos por serem de fácil acesso, exceto dona Xipaynha, que nos surpreendeu ao dizer que não utiliza nenhum tipo de medicamento. Apesar de seus 77 anos, ela não sente nenhuma dor devido à sua alimentação natural ao longo da vida. E, incrivelmente, dona Xipaynha nem mesmo usa óculos de grau. Ficamos impressionados com sua saúde excepcional.

Iniciamos a discussão sobre medicamentos farmacológicos, a facilidade de encontrá-los e suas consequências. Apresentei alguns medicamentos farmacológicos comumente usados para tratar gripes, dores de barriga, dores de cabeça, entre outros. Discutimos as consequências do automedicamento e seus perigos. A jovem Jeciane fez uma colocação muito importante ao dizer:

"Chega um tempo que o remédio já não faz efeito, a pessoa tom remédio, ai meu Deus más não passou ai continua tomando, e isso pode causar alergias, doenças crônicas, acho que seria isso, seria bom uma conscientização porque tem gente que não entende é leigo no assunto, acho que vou ali na farmácia comprar e já está tomando a 30 anos, a acha que vai passar e vai continuar com os mesmos sintomas, dor de cabeça, dor nos rins e uma das consequências é problemas nos rins porque é onde filtra o medicamento e vai chegar uma hora que vai parar e vai causar uma doença muito problemática".

Seguindo o assunto, mencionei que o uso de certos medicamentos, especialmente analgésicos, pode levar à dependência. Chega a um ponto em que a pessoa, mesmo sem sentir nada, o aspecto psicológico a faz acreditar que está com os sintomas da doença apenas para poder fazer uso indevido daquele medicamento. Então perguntei aos participantes quais medicamentos farmacológicos eles utilizavam com frequência, e eles mencionaram vários, como dipirona, paracetamol, antialérgicos, xarope, entre outros.

Após discutirmos sobre medicamentos farmacológicos, iniciamos a conversa sobre o uso de plantas medicinais. Perguntei o que eles entendiam sobre plantas medicinais, e algumas pessoas responderam que sabiam que eram usadas para fazer remédios caseiros. A senhora Maely Curuaia deu uma excelente resposta, dizendo: "plantas medicinais são uma cultura que nossos antepassados utilizavam para curar os enfermos, e muitas vezes eram utilizadas apenas pelos Pajés".

Continuei falando sobre plantas medicinais e ressaltando a importância que elas têm para nossa cultura, pois eram a forma de cura utilizada pelos nossos antepassados. Mencionei que percebia que essa cultura não está mais sendo amplamente utilizada por muitos indígenas, especialmente os mais jovens. Na mesa, foram mostradas algumas plantas medicinais, paus da mata para chá, medicamentos farmacológicos e também algumas mudas de plantas que serão utilizadas na construção do canteiro para o meu TCC. Perguntei se eles conheciam alguma daquelas plantas e para que serviam.

Todos conheciam os medicamentos farmacológicos, algumas plantas e alguns paus utilizados para fazer chá, mas as mulheres mais jovens não estavam familiarizadas. As plantas mais conhecidas foram o mastruz, a alfavaca e o cumaru. Três participantes reconheceram os paus, que eram a verônica, o barbatimão, o uxi amarelo e o jucá. Quando perguntei a dona Xipaynha para falar sobre as plantas que estavam sobre a mesa, ela nos surpreendeu com seu depoimento e ensinamentos, dizendo:

“Pega o mastruz com a puerama, pega a semente da puerama, pisa e faz o chá com o mastruz é bom para o estomago, diarreia. O mastruz com alho acalma a verme..., más aqui não tem, fazer o que a gente corre para a farmácia né? Fazer o quê? ”.

Ao perguntar como ela consegue obter medicamentos tradicionais para tratar alguma enfermidade, ela foi bem direta ao dizer: "...não sinto nenhuma dor, nem nada, graças a Deus...". Os participantes fizeram várias perguntas para dona Xipaynha, e essa era a intenção, despertar curiosidade neles sobre essa cultura e permitir que uma matriarca transmitisse seus conhecimentos, receitas e histórias. Em certo momento, perguntei se seus descendentes também utilizavam plantas medicinais, e ela respondeu: "Eles não usam".

Foi nesse momento que comecei a abordar um dos principais pontos da

minha oficina, que é a não utilização de plantas medicinais pelos mais jovens, e que isso é preocupante para as futuras gerações. A senhora Vania Curuaia falou: "Tem gente que não pode sentir uma dorzinha de cabeça que já corre para tomar um paracetamol. "Para complementar, mencionei que essa é a nossa realidade atual, nossas matriarcas já não conseguem manter quintais cheios de plantas medicinais para cuidar, mas elas possuem todo o conhecimento sobre como cultivar e as receitas, e devemos aproveitar para buscar esse conhecimento com elas.

Devido à falta de interesse em buscar essa cultura, as plantas medicinais estão se tornando cada vez mais difíceis de encontrar nos quintais. A única forma que conseguimos é comprando no mercado municipal, provenientes das roças, e mesmo assim é muito difícil encontrar mudas para plantio. Foi pensando nessa falta de uso de plantas medicinais pelos membros da associação e na dificuldade em encontrar algumas plantas que decidi comprar algumas mudas de mastruz, uma planta que foi muito difícil de encontrar nos quintais. Levei essas mudas para distribuir aos participantes, e eles gostaram da ideia de levar as mudas de mastruz no final da oficina.

Continuando o assunto das plantas medicinais, perguntei aos participantes quais receitas eles conheciam para que pudessem compartilhar com os demais. Dona Vania iniciou dizendo:

“Eu não tenho muito experiência não, mas utilizo dois tipos, quando eu sinto que estou ficando gripada eu faço chá de limão com cebola, é só eu começar a ficar com a garganta ruim, já tomo e corta... e a outra coisa é pra dor de barriga é casca de laranja com alho, aí eu faço chá, só é essas duas coisas que eu tomo porque graças a Deus eu não sou muito doente, e eu faço a garrafada também, tem até gente que encomenda comigo. Uma vez a minha colega de trabalho comprou pra nora dela quando a nora dela tava muito 7 ruim, aí foi fazer o preventivo aí a enfermeira perguntou o que ela tinha tomado aí ela falou que foi um garrafada que a sogra dela tinha comprado pra ela. Eu aconselho muito essa garrafada que daqui apouco eu vou esta fazendo.”

Perguntei se alguém mais tinha alguma receita, e o senhor Edileno disse: "Quando estou gripado, eu logo vou para o limão, alho e cumaru. É só bater e ver o resultado imediato." Novamente, perguntei se mais alguém tinha alguma experiência, e a senhora Maely disse:

“Basicamente é a mesma coisa que a Vanias disse, porque lá a nossa avó que é anfitriã tem mais experiência que nós, mas se ela sente uma dor ela usa alho, inclusive também cebo de carneiro, banha de galinha, banha de tartaruga... e a garrafada que a Vanias faz eu também uso, inclusive é muito boa.”

Após elas compartilharem suas receitas, eu compartilhei meu depoimento sobre como fui curada quando minha cirurgia de cesariana ficou infectada e os medicamentos farmacológicos não funcionaram. Foi quando minha mãe procurou por mastruz e folha de algodão roxo, bateu-os no liquidificador e me fez beber essa mistura três vezes ao dia. Foi assim que a cirurgia cicatrizou.

Em seguida, houve uma discussão entre os participantes sobre banhos com as plantas que estavam na mesa, utilizando manjerição, capim santo, alfavaca e mastruz. Essas plantas, após serem fervidas e deixadas ao sereno durante a noite, eram usadas para banhar as crianças com gripes fortes. Esse banho seria o primeiro do dia, logo pela manhã.

Após o diálogo, mostrei a eles uma planta que não conheciam chamada Alfazema, que funciona como calmante e auxilia no tratamento da depressão. Além de seus benefícios, mencionei que o chá feito com essa planta é muito saboroso. Eles ficaram muito curiosos em experimentar o chá. No momento em que eu estava falando sobre o chá de alfazema, percebi que as crianças estavam gripadas. Então, propus fazer um lambedor durante a atividade de produção de alguns medicamentos no final da oficina, utilizando alguns materiais que tínhamos no momento. Elas gostaram da ideia.

Em determinado momento, dona Xipaynha começou a dizer que o mastruz até mesmo ajudava a "emendar osso". Todos ficaram surpresos e impressionados com o comentário, então todos se calaram para ouvir seu relato. Então, ela continuou dizendo:

“Escuta aí, cês sabe porquê? Porque alguns tempos atrás a minha mãe caiu e quebrou o fêmur, aí pronto aí estava no hospital, remédio de manhã, remédio, remédio e nada, aí foi e pensei, menino, vou pisar o mastruz. Fiz o mastruz, no meu quintal tinha muito, peguei e pisei, bem pisado com cebola e alho, com folha do algodão roxo e misturei aí bati no liquidificador tirei o sumo aí dava pra ela, foi indo até que emendou e a mamãe conseguiu andar, mamãe estava com mais de mês no hospital, eu passava andiroba também para cicatrizar.”

Antes de passar para o próximo passo, fiz a apresentação das mudas que levei para a oficina, as quais serão utilizadas na construção do canteiro de plantas medicinais para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Durante a apresentação, mencionei as seguintes plantas: canarana, hortelã, alecrim, malva grossa, boldo chinês, boldão, capim santo, alfavaca, manjeriço, meracilina, entre outras.

Para finalizar a oficina, foram produzidas três receitas. A primeira foi uma garrafada para saúde da mulher, elaborada pela dona Vania Curuaia. As outras duas receitas foram criadas por mim, sendo uma delas um chá calmante de alfazema e a outra um lambedor para gripe.

Receita da dona Vania:

- ◆ 1 garrafa de vinho branco jundaiá;
- ◆ Verônica;
- ◆ Uxi amarelo;
- ◆ Ipê roxo;
- ◆ Barbatimão;
- ◆ Jucá.

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes na garrafa de vinho e deixe descansar por três dias. Tome uma pequena quantidade uma vez ao dia. Esta receita é indicada para a saúde da mulher e tem a propriedade de limpar o útero. Durante o momento em que dona Vania estava preparando o medicamento, ela compartilhou conosco como aprendeu a receita e por que precisou tomá-la. Ela começou a contar sua história:

"Quando descobri esse remédio, foi em um ano em que eu era casada com o pai dos meus filhos. Eu costumava fazer meu exame preventivo regularmente, mas meu marido nunca me dava dinheiro para comprar os medicamentos necessários. Fiquei com muita raiva e decidi parar de fazer o exame, porque eu ia ao posto de saúde, fazia o exame e ele nunca me dava dinheiro para comprar os remédios, entende? Então, decidi não fazer mais e passei cinco anos sem realizar o exame preventivo. Depois de cinco anos sem fazer o exame, eu desenvolvi HPV. O HPV, se não for tratado, pode levar ao câncer. Fui fazer o tratamento e me ensinaram que o jucá combinado com vinho era bom. Comprei os ingredientes, preparei e tomei, e nunca mais senti nada. No entanto, tomei também conforme a receita prescrita pelo médico."

Tive também a oportunidade de compartilhar a única receita que aprendi com meu pai, que é a produção do xarope:

- ◆ Mastruz;
- ◆ Limão;
- ◆ Cebola;
- ◆ Alfavaca;
- ◆ Malva Grossa.

O modo de preparo do lambedor é o seguinte: coloque 1 litro de água em uma panela. Adicione os ingredientes e 300 gramas de açúcar na panela e leve ao fogo até engrossar. E para preparar o chá de alfazema, siga estes passos simples: pegue um galho da planta e uma xícara de água. Coloque-os em uma panela e leve ao fogo para ferver.

Para finalizar, distribuí as mudas de mastruz, manjerição e alfavaca para todos. Agradei a todos os presentes, especialmente às minhas irmãs e sobrinhas que me apoiam desde que entrei na universidade e estavam comigo neste momento importante. Agradei ao presidente por abrir as portas e me apoiar na elaboração desta oficina para a disciplina do Tempo Comunidade, mesmo com sua agenda apertada, ele planejou tudo para que desse certo, e graças a Deus deu. Agradei à minha amiga Maely e à sua tia Vanias, que prestigiaram essa iniciativa e me deram todo o apoio. Agradei ao Edileno, meu primo, por buscar e levar os participantes de volta às suas casas. E é claro, meu agradecimento especial à dona Xipaynha, minha querida tia, que compartilhou suas histórias de vida e conhecimentos, pois sem ela, essa oficina ficaria incompleta, já que ela possui uma grande experiência com plantas medicinais.

Além de perguntar se todos tinham gostado da oficina, recebi uma resposta positiva quando disseram que deveria haver mais oficinas com o tema que apresentei a eles. Lamentei por não ter a quantidade de pessoas que gostaria para ter mais histórias e receitas para compartilhar uns com os outros, mas espero que na próxima vez, mais jovens e idosos participem conosco.

Para encerrar a oficina, fizemos um lanche que comprei com recursos próprios para cumprir o que havia colocado no relatório. Às 18h00, todos foram para suas casas satisfeitos, especialmente eu, que tive um bom êxito em minha

primeira oficina na Associação Kirynapã. Espero ter a oportunidade de ministrar mais oficinas sobre plantas medicinais.

5 RESULTADOS

Durante o decorrer da oficina, foi evidente e gratificante constatar que o envolvimento da comunidade foi inteiramente assertivo. Desde o início, percebemos que o diálogo aberto e franco, bem como o engajamento ativo de uma de nossas anciã, a Xipaynha, foi fundamental para garantir que a proposta estivesse alinhada com as tradições e conhecimentos ancestral.

A presença e participação de todos ali presentes trouxeram uma riqueza incomparável ao evento. Suas vozes ecoaram no ambiente, compartilhando saberes ancestrais sobre o uso de plantas medicinais e suas propriedades curativas. Suas histórias e experiências pessoais demonstraram a importância dessas práticas na saúde e bem-estar das comunidades indígenas. Aliás, foi notável como o diálogo entre os participantes se desenvolveu de forma respeitosa e empática. As trocas de conhecimentos foram enriquecedoras, proporcionando uma verdadeira imersão nas tradições indígenas e fortalecendo a valorização da cultura local.

A presença dos parentes indígenas detentores de conhecimentos também garantiu que o envolvimento dos participantes tenha sido notório em diversas etapas da oficina. Desde a apresentação da oficina até produção das receitas tradicionais, todos se uniram em colaboração e entusiasmo. O comprometimento e interesse demonstrados pelos participantes foram inspiradores e refletiram o valor que atribuem ao resgate e preservação de suas tradições culturais — Confirmando o que já se expressa em Gadotti (2014).

Diante desse contexto, podemos afirmar que o envolvimento da comunidade foi fundamental para o sucesso da oficina. A união entre diálogo, conhecimento tradicional e respeito mútuo permitiu que todos compartilhassem e aprendessem uns com os outros, fortalecendo os laços comunitários e promovendo a valorização da cultura indígena.

Prosseguindo, no decorrer da oficina, foi notável e gratificante constatar que o estudo das plantas medicinais indígenas foi uma atividade extremamente

bem-sucedida. Através dessa iniciativa, os participantes tiveram a oportunidade de explorar e compreender as propriedades medicinais das plantas, bem como aprender sobre suas formas de preparo e as dosagens adequadas para seu uso terapêutico.

A troca de conhecimentos e experiências entre os participantes foi enriquecedora. Através de diálogos e discussões, pudemos identificar as plantas medicinais indígenas mais utilizadas e suas respectivas indicações. A sabedoria ancestral compartilhada pelas lideranças indígenas revelou a importância dessas plantas na promoção da saúde e no tratamento de diversas enfermidades. Durante as atividades práticas, os participantes puderam vivenciar o processo de preparo das plantas medicinais, desde a colheita até a obtenção de extratos, chás e outros produtos. As lideranças indígenas guiaram e ensinaram as técnicas tradicionais, transmitindo não apenas o conhecimento, mas também os cuidados e o respeito necessário durante todo o processo.

Foi impressionante observar como o estudo das plantas medicinais indígenas despertou o interesse e a curiosidade de todos os envolvidos. Os participantes estavam engajados em aprender sobre as propriedades específicas de cada planta, suas aplicações terapêuticas e os benefícios para a saúde. Essa sede de conhecimento reflete o reconhecimento da importância dessas práticas tradicionais no contexto da medicina natural. Além disto, a oficina permitiu que os participantes compreendessem a importância da dosagem adequada e do uso responsável das plantas medicinais. As lideranças indígenas compartilharam orientações valiosas sobre a utilização correta das plantas, enfatizando a importância de respeitar as quantidades indicadas e as precauções necessárias para evitar efeitos adversos — Como também se vê em Fischer (2013).

Durante o desenvolvimento da oficina, foi possível constatar que a busca por apoio da diretoria da associação Kirinapãn foi uma atividade extremamente bem-sucedida. Essa iniciativa mostrou-se fundamental para o sucesso do projeto, uma vez que a parceria firmada proporcionou uma série de benefícios, auxiliando na capacitação dos envolvidos e fornecendo suporte essencial para o desenvolvimento da iniciativa.

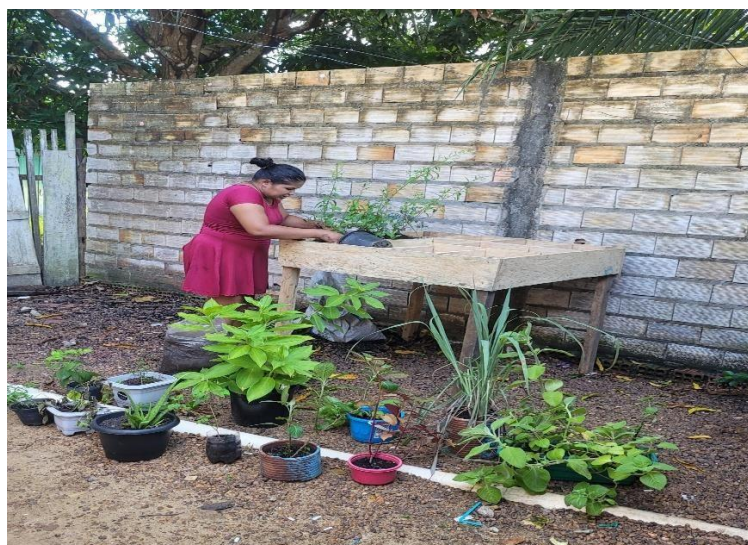
Nessa perspectiva, a colaboração da associação permitiu acesso a recursos para a concretização da oficina e conhecimentos adicionais,

enriquecendo significativamente a experiência dos participantes. Através dessa parceria, foi possível contar com suporte logístico e infraestrutura adequada para a realização da oficina. Desde o espaço físico adequado até os recursos materiais necessários, a parceria estabelecida viabilizou a concretização do projeto de forma eficiente e organizada.

Ao unir forças com a associação Kirinapãn foi possível alcançar um número maior de pessoas interessadas e envolvidas na iniciativa, estabelecendo uma rede de colaboração que fortaleceu o alcance dos objetivos propostos — Conforme também aponta Mignolo (2003).

A troca de experiências entre todos os participantes foi extremamente enriquecedora. Essa interação promoveu o aprendizado mútuo e estimulou a criação de novas ideias e abordagens para o desenvolvimento do projeto. A sinergia entre as partes envolvidas foi um fator determinante para o sucesso e a eficácia das atividades desenvolvidas ao longo da oficina. Aliás, a parceria com a associação também contribuiu para a sustentabilidade do projeto. Essa colaboração contínua permite a consolidação das práticas e a manutenção dos benefícios gerados, estendendo os impactos positivos para além do período de realização da atividade — Como também determina Nugent & Shore (2012).

Diante dessas constatações, fica evidente a importância de buscar parcerias com instituições locais para o sucesso de iniciativas como a oficina em questão. A colaboração e o suporte oferecidos por essa parceria foi fundamental para capacitar os envolvidos, enriquecer a experiência dos participantes e garantir a continuidade e sustentabilidade do projeto.



(Imagem Celso Dantas, Dezembro de 2022)

No decorrer do meu projeto comunitário foi possível construir um espaços de plantio e cultivo de plantas medicinais no meu quinta. Esse espaço foi construído por meu pai, com recurso próprio, onde o mesmo tirou a madeira e construiu da mesma forma que eu pedi, com vários espaços para serem plantadas em um único lugar várias mudas. Além disso, fiz plantações no chão, e em vasos. Minha mãe também me ajudou com os adubos que ela mesma produziu com os materiais orgânicos que temos em nossa ilha, que fica localizada na região do Bacajai em Senador José Porfírio/Pa.



(Imagem Jaciara Ribeiro, Dezembro de 2022)

Essa iniciativa proporcionará não apenas um ambiente propício para o crescimento e desenvolvimento das plantas, mas também se mostrou um espaço de interação e compartilhamento com a associação. Aliás, a criação desses espaços de plantio permitirá que em futuras oficinas, os participantes poderão vivenciar de forma prática o processo de cultivo e cuidado com as plantas medicinais. Desde a preparação do solo até a semeadura e o manejo adequado, todos poderão aprender e se envolver ativamente em cada etapa do cultivo.

Além disso, esses espaços de plantio foi projetado para serem compartilhados com a comunidade local. Dessa forma, as plantas se tornaram um elemento de conexão e interação entre os participantes da oficina e os

membros da associação. Essa abertura possibilitará a troca de conhecimentos e experiências, fortalecendo os laços entre as pessoas e promovendo um senso de pertencimento e coletividade. Ou seja, a interação com as plantas cultivadas nos espaços criados durante a oficina será uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos. A possibilidade de tocar, sentir o aroma e observar o crescimento das plantas permitirá uma conexão mais profunda com a natureza e despertará o interesse pela utilização das plantas medicinais em práticas de autocuidado e saúde — Conforme também considera Rodrigues (2019), além de Fischer (2013).

Estes espaços de plantio também se tornaram um local de aprendizado contínuo. Por meio de atividades práticas, como a colheita e o processamento das plantas, os participantes poderão explorar diferentes formas de utilização e preparo dos remédios naturais. Esse aprendizado prático e vivencial fortalecerá a confiança e o conhecimento dos envolvidos, capacitando-os a continuar utilizando e compartilhando essas práticas de maneira autônoma. A criação desses espaços de plantio e cultivo teve um impacto significativo não apenas no âmbito individual, mas também na comunidade como um todo. A possibilidade de interação com as plantas e o compartilhamento desses espaços proporcionaram um ambiente de troca e cooperação, fortalecendo os laços sociais e promovendo a valorização do conhecimento tradicional relacionado às plantas medicinais — Confirmando o que já se expressa em Gadotti (2014), além de Mignolo (2003).

Ou seja, a criação de espaços de plantio e cultivo durante a oficina revelou-se uma atividade bem-sucedida, proporcionando um ambiente propício para o aprendizado, a interação e o compartilhamento com a comunidade. Esses espaços se tornaram verdadeiros locais de conexão com a natureza e de promoção da saúde, possibilitando que todos pudessem vivenciar de forma prática os benefícios das plantas medicinais e fortalecendo o vínculo entre as pessoas e o meio ambiente.

Durante o transcurso da oficina, foi possível, também, constatar que a capacitação e o compartilhamento de conhecimento ocorreram de forma extremamente bem-sucedida. Esta conquista foi resultado direto das práticas desenvolvidas na oficina, que buscaram capacitar os membros da comunidade sobre o uso adequado das plantas medicinais indígenas.

A oficina se tornou um espaço de aprendizado e troca de experiências, no qual os participantes tiveram a oportunidade de adquirir conhecimentos sólidos sobre as propriedades medicinais das plantas, bem como sobre suas formas de preparo e dosagens adequadas. Por meio de palestras, demonstrações práticas e vivências, os membros da associação foram capacitados a utilizar as plantas medicinais de maneira consciente e eficaz. Aliás, o compartilhamento de conhecimento foi uma das bases fundamentais da oficina. Os facilitadores, com vasta experiência no uso das plantas medicinais indígenas, compartilharam suas sabedorias ancestrais e os segredos transmitidos de geração em geração. Este compartilhamento ressaltou, portanto, a importância de preservar e valorizar o conhecimento tradicional, reconhecendo-o como um patrimônio cultural valioso em todas as ocasiões — Como também se vê em Fischer (2013), além de Nugent & Shore (2012).

Além disso, a oficina fomentou práticas participativas, nas quais os membros foram convidados a compartilhar seus próprios conhecimentos e experiências relacionadas ao uso das plantas medicinais. Esse intercâmbio de saberes fortaleceu o sentimento de pertencimento e empoderamento dos participantes, promovendo uma abordagem mais inclusiva e colaborativa. Ao longo da oficina, foram realizadas atividades práticas, como o cultivo e a colheita das plantas, a preparação de remédios naturais e a demonstração de técnicas de aplicação. Estas práticas possibilitaram uma aprendizagem mais vivencial e significativa, permitindo que os participantes experimentassem diretamente os benefícios das plantas medicinais — Conforme também aponta Mignolo (2003).

Ou seja, a criação de espaços de plantio e cultivo durante a oficina revelou-se uma atividade bem-sucedida, proporcionando um ambiente propício para o aprendizado, a interação e o compartilhamento com a comunidade. Esses espaços se tornaram verdadeiros locais de conexão com a natureza e de promoção da saúde, possibilitando que todos pudessem vivenciar de forma prática os benefícios das plantas medicinais e fortalecendo o vínculo entre as pessoas meio ambiente.

Durante o transcurso da oficina, foi possível, também, constatar que a capacitação e o compartilhamento de conhecimento ocorreram de forma extremamente bem-sucedida. Esta conquista foi resultado direto das práticas

desenvolvidas na oficina, que buscaram capacitar os membros da comunidade sobre o uso adequado das plantas medicinais indígenas.

A oficina se tornou um espaço de aprendizado e troca de experiências, no qual os participantes tiveram a oportunidade de adquirir conhecimentos sólidos sobre as propriedades medicinais das plantas, bem como sobre suas formas de preparo e dosagens adequadas. Por meio de palestras, demonstrações práticas e vivências, os membros da associação foram capacitados a utilizar as plantas medicinais de maneira consciente e eficaz. Aliás, o compartilhamento de conhecimento foi uma das bases fundamentais da oficina. Os facilitadores, com vasta experiência no uso das plantas medicinais indígenas, compartilharam suas sabedorias ancestrais e os segredos transmitidos de geração em geração. Este compartilhamento ressaltou, portanto, a importância de preservar e valorizar o conhecimento tradicional, reconhecendo-o como um patrimônio cultural valioso em todas as ocasiões — Como também se vê em Fischer (2013), além de Nugent & Shore (2012).

Além disso, a oficina fomentou práticas participativas, nas quais os membros foram convidados a compartilhar seus próprios conhecimentos e experiências relacionadas ao uso das plantas medicinais. Esse intercâmbio de saberes fortaleceu o sentimento de pertencimento e empoderamento dos participantes, promovendo uma abordagem mais inclusiva e colaborativa. Ao longo da oficina, foram realizadas atividades práticas, como o cultivo e a colheita das plantas, a preparação de remédios naturais e a demonstração de técnicas de aplicação. Estas práticas possibilitaram uma aprendizagem mais vivencial e significativa, permitindo que os participantes experimentassem diretamente os benefícios das plantas medicinais — Conforme também aponta Mignolo (2003).

Ou seja, é importante destacar que a capacitação dos membros da comunidade não se limitou apenas à oficina em si. Foram incentivados processos de continuidade e autossuficiência, com a disponibilização de materiais informativos, orientações sobre o cultivo e a manutenção das plantas, além do estímulo ao compartilhamento de conhecimentos entre os participantes. Desta forma, a capacitação e o compartilhamento de conhecimento durante a oficina foram essenciais para fortalecer a autonomia e a confiança dos membros da comunidade no uso adequado das plantas medicinais indígenas. Essa conquista representa não apenas um ganho individual, mas também uma forma

de preservar e valorizar a rica herança cultural e terapêutica transmitida pelos povos indígenas ao longo dos séculos.

Nessas condições, a oficina proporcionou uma capacitação e um compartilhamento de conhecimento bem-sucedidos, promovendo a conscientização e a valorização das plantas medicinais indígenas. Através dessa abordagem participativa e inclusiva, os membros da comunidade foram empoderados e capacitados a utilizar de forma adequada e consciente os recursos naturais disponíveis em seu entorno, preservando assim a sabedoria ancestral e promovendo uma saúde integral e sustentável.

Por fim, durante o desenrolar da oficina, foi possível constatar que o monitoramento e a avaliação desempenharam um papel fundamental e altamente positivo para o sucesso do projeto. Essa abordagem estratégica contribuiu significativamente para alcançar os resultados esperados e objetivos propostos. Aliás, um dos principais resultados almejados pela oficina foi o resgate e a valorização dos conhecimentos indígenas sobre plantas medicinais. Através do monitoramento constante, foi possível verificar o impacto positivo dessa iniciativa na transmissão e preservação dos saberes tradicionais relacionados às propriedades medicinais das plantas. A interação entre os participantes e os facilitadores permitiu uma troca enriquecedora de conhecimentos, fortalecendo a identidade cultural dos povos indígenas em Altamira em todas as ocasiões — Como também determina Nugent & Shore (2012), além de Rodrigues (2019).

Além disso, o monitoramento e a avaliação contribuíram para o acesso da população urbana a terapias medicinais naturais. Por meio da análise sistemática dos resultados e do acompanhamento dos participantes, foi possível identificar quais plantas medicinais eram mais eficazes para determinados problemas de saúde, bem como as dosagens adequadas e as formas de preparo. Isso proporcionou à comunidade urbana a oportunidade de usufruir dos benefícios das terapias naturais, ampliando as opções de cuidados de saúde disponíveis. Sendo assim, a avaliação também permitiu identificar eventuais desafios e ajustar as atividades da oficina de acordo com as necessidades e demandas dos participantes. Através do feedback e da análise dos resultados obtidos, foi possível realizar melhorias e aprimoramentos na abordagem,

garantindo que as atividades fossem mais efetivas e relevantes para os envolvidos.

Outro aspecto importante do monitoramento foi a mensuração do impacto social e cultural da oficina. Por meio de indicadores pré-definidos e da análise dos dados coletados, foi possível avaliar como a iniciativa contribuiu para fortalecer a identidade cultural dos povos indígenas em Altamira, promovendo um senso de pertencimento e valorização de suas tradições e conhecimentos. Esse processo de monitoramento também ajudou a evidenciar o papel fundamental das lideranças indígenas no diálogo e na condução das atividades, assegurando que a proposta estivesse alinhada com as tradições e necessidades da comunidade — Conforme também considera Rodrigues (2019), além de Gadotti (2014).

Por consequência, o monitoramento e a avaliação desempenharam um papel crucial ao longo da oficina, contribuindo para o sucesso da proposta. Através dessa abordagem sistemática, foi possível resgatar e valorizar os conhecimentos indígenas sobre plantas medicinais, fortalecer a identidade cultural dos povos indígenas em Altamira e proporcionar à população urbana o acesso a terapias medicinais naturais.

Em suma, o monitoramento constante permitiu ajustes e melhorias, garantindo que as atividades estivessem alinhadas com as expectativas e necessidades dos participantes, resultando em uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos.

6 CONCLUSÃO

A proposta de resgate em zona urbana de Altamira, por meio do uso de plantas e terapias medicinais indígenas, mediante o plantio e compartilhamento de mudas, revelou-se uma atividade altamente bem-sucedida. Além disso, é importante destacar que a participação ativa da comunidade foi de suma importância para a execução dessa iniciativa, contribuindo significativamente para o fortalecimento da medicina tradicional dos povos indígenas.

Inclusive, a valorização cultural dos povos indígenas é um dos principais pilares dessa iniciativa. Ao destacar a importância das plantas e terapias

medicinais indígenas, o projeto resgata a sabedoria ancestral desses povos, reconhecendo sua expertise no cuidado com a saúde e sua conexão íntima com a natureza. Isso fortalece a identidade indígena e promove o orgulho de pertencer a uma cultura rica e diversa. Esta proposta de resgate contribui, portanto, para a valorização da diversidade cultural e para o combate ao preconceito e à discriminação contra os povos indígenas. Ao compartilhar suas práticas medicinais, os indígenas mostram ao restante da sociedade a importância de respeitar e preservar as tradições culturais, promovendo a valorização da diversidade e a construção de uma sociedade mais inclusiva e igualitária.

Outro benefício relevante é a promoção do diálogo intercultural e da troca de conhecimentos entre os povos indígenas e a população urbana. Essa proposta cria um espaço de encontro e aprendizado mútuo, em que diferentes visões de mundo podem se complementar e gerar um entendimento mais amplo sobre a relação entre ser humano, saúde e natureza. Ou seja, é importante destacar que esta iniciativa não apenas beneficia os povos indígenas, mas também toda a comunidade local. A promoção do uso de plantas e terapias medicinais indígenas contribui para a diversificação das opções de cuidado com a saúde, estimulando abordagens mais naturais e integrativas. Isso pode resultar em benefícios para a saúde física, emocional e espiritual de todos os envolvidos.

Ao utilizar plantas e terapias medicinais indígenas, o projeto proporcionou uma conexão valiosa entre a sabedoria ancestral e as necessidades contemporâneas da saúde na zona urbana de Altamira. Através do plantio e compartilhamento de mudas, foi possível resgatar e preservar conhecimentos tradicionais sobre o uso medicinal das plantas, promovendo sua valorização e perpetuação. Aliás, a participação da comunidade desempenhou um papel crucial nesse processo. Por meio de atividades coletivas, como mutirões de plantio, trocas de experiências e diálogos com os anciãos indígenas, a comunidade foi envolvida de maneira ativa e participativa. Esta abordagem colaborativa permitiu que o conhecimento tradicional fosse compartilhado e transmitido entre as gerações, fortalecendo os laços comunitários e resgatando a importância das práticas medicinais indígenas.

Ao lado disso, a proposta de resgate em zona urbana de Altamira, por

meio do uso de plantas e terapias medicinais indígenas mediante o plantio e compartilhamento de mudas, trouxe consigo uma série de benefícios que vão além da esfera da saúde. Essa iniciativa foi fundamental para a manutenção da identidade indígena e contribuiu significativamente para a valorização cultural dos povos originários. Ao promover o resgate das práticas medicinais indígenas, essa proposta permitiu que as comunidades indígenas de Altamira revitalizassem sua sabedoria ancestral e preservassem sua herança cultural. Por meio do plantio e compartilhamento de mudas de plantas medicinais, foi possível reafirmar a importância desses conhecimentos tradicionais, que são transmitidos de geração em geração.

Os benefícios dessa iniciativa vão além da simples utilização das plantas medicinais. O resgate e a valorização da medicina tradicional indígena contribuem para a preservação da cultura e identidade desses povos, fortalecendo sua autoestima e empoderamento. Além disso, promovem a autonomia na busca por alternativas de cuidado à saúde, estimulando práticas mais sustentáveis, acessíveis e integrativas. Ao longo da execução dessa atividade, foi possível constatar a eficácia das plantas e terapias medicinais indígenas no tratamento e prevenção de diversas doenças comuns na zona urbana de Altamira. Essas práticas se mostraram eficientes e seguras, despertando o interesse e a confiança da comunidade local.

Nessa perspectiva, a proposta de resgate em zona urbana de Altamira por meio do uso de plantas e terapias medicinais indígenas, com o plantio e compartilhamento de mudas, foi uma atividade extremamente bem-sucedida. A participação ativa da comunidade foi fundamental para o êxito desse projeto, fortalecendo a medicina tradicional dos povos indígenas e promovendo a valorização de suas práticas ancestrais. Essa iniciativa representa não apenas um resgate da sabedoria indígena, mas também uma oportunidade de promover a saúde, a sustentabilidade e o respeito à diversidade cultural.

Em resumo, a proposta de resgate em zona urbana de Altamira pelo uso de plantas e terapias medicinais indígenas mediante o plantio e compartilhamento de mudas trouxe inúmeros benefícios para a manutenção da identidade indígena e para a valorização cultural dos povos originários.

REFERÊNCIAS

ALVES, Rômulo Romeu Nóbrega; RIBEIRO, Marina Araújo. **Plantas Medicinais e a Saúde dos Povos Indígenas**. Rio de Janeiro: Editora Interciência, 2019.

ATHIAS, Renato. **Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2010.

BARBIER, René. **A Pesquisa-Ação**. Brasília: Editora Liber Livro, 2014.

BRITO, L. L. **Mulheres indígenas, plantas medicinais e autonomia**: Um estudo sobre o papel das mulheres indígenas na produção e utilização de plantas medicinais no Brasil. São Paulo: Editora Appris, 2018.

CAMPOS, Daniela Sampaio *et al.* **Plantas Medicinais e Povos Indígenas no Brasil**. Campinas: Editora UNICAMP, 2019.

CESARINO, Pedro de Niemeyer. **Medicina dos Povos Indígenas do Brasil**. Editora Terceiro Nome, 2016.

FISCHER, Lúcia Maria Tonzar. **Pesquisa-Ação com Comunidades Indígenas: Reflexões e Experiências**. Florianópolis: Editora Insular, 2013.

GADOTTI, Moacir. **Educação Popular na América Latina: Uma introdução**. São Paulo: Editora Expressão Popular, 2014.

GRUPIONI, L. D. B. *et al.* **Mulheres Indígenas, Práticas de Saúde e Medicina Tradicional**. Campinas: Editora UNICAMP, 2017.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. **Plantas Medicinais e Conhecimentos Tradicionais**. Editora Plantarum, 2002.

LÜDKE, Menga; ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo: Editora EPU, 2017.

MELO, Gabriela Pellegrino Murta; PACHECO, Guilherme Costa. **Saberes Tradicionais e Medicina Indígena**. Rio de Janeiro: Editora Paco Editorial, 2018.

MENDONÇA, Vicente. **Farmacopeia Vegetal: Cheiro de Mato, Plantas Medicinais e Fitoterapia na Amazônia**. São Paulo: Editora Salamandra, 2018.

MIGNOLO, Walter D. **Histórias Locais/Projetos Globais: Colonialidade, saberes subalternos e pensamento liminar**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003.

MONTEIRO, Simone Souza. **Pesquisa-Ação com Comunidades Indígenas: Reflexões e Práticas para uma Abordagem Participativa**. São Paulo: Editora Paco Editorial, 2018.

MONTEIRO, S. S.; SILVA, K. S. (Org.). **Mulheres indígenas e saúde: Experiências e desafios na pesquisa-ação**. São Paulo: Editora Paco Editorial, 2019.

NUGENT, Stephen; SHORE, Cris (Orgs.). **Estudando Culturas**: observação e documentação de práticas culturais. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

RAMOS, A. C.; MARTINS, M. A. (Org.). **Mulheres indígenas na saúde**: Saberes, práticas e políticas. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2020.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa Social**: Métodos e Técnicas. São Paulo: Editora Atlas, 2017.

RODRIGUES, Laura M. G. **Pesquisa-Ação e Povos Indígenas**: Desafios e Possibilidades. São Paulo: Editora Blucher, 2019.

SANTOS, S. L.; FIGUEIREDO, C. R. (Org.). **Mulheres Indígenas e Saberes Tradicionais**: Diversidade e Saúde. Maceió: Editora UFG, 2016.

SILVA JÚNIOR, Alúzio de Azevedo *et al.* **Saberes Tradicionais e Plantas Medicinais**: Uma Abordagem Interdisciplinar. Maceió: Editora UFS, 2015.

SOUSA, Janaina Gomes de *et al.* **Terapias Tradicionais e Plantas Medicinais Indígenas**: Conhecimentos e Práticas no Brasil. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Editora Cortez, 2011.

TRIPP, David. **Pesquisa-Ação**: Uma introdução metodológica. São Carlos: Editora EdUFSCar, 2005.

ZACHARIAS, Lúcia Andrade Sampaio. **Medicina Tradicional Indígena**: Plantas Medicinais e Práticas Terapêuticas. Rio de Janeiro: Editora Multifoco, 2014.