

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE ALAGOAS – UNEAL
CURSO DE LICENCIATURA INTERCULTURAL INDÍGENA – CLIND
CURSO DE LICENCIATURA EM LETRAS

MARCIANA DO NASCIMENTO FERREIRA

**CARTILHA:
CHÁS MEDICINAIS KATOKINN**

PALMEIRA DOS ÍNDIOS - AL

2025

MARCIANA DO NASCIMENTO FERREIRA

**CARTILHA:
CHÁS MEDICINAIS KATOKINN**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Letras da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL Palmeira dos Índios, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada Intercultural Indígena em Letras.

Orientador (a): Prof. Me. Joel Vieira da Silva Filho

PALMEIRA DOS ÍNDIOS - AL

2025

MARCIANA DO NASCIMENTO FERREIRA

CARTILHA: CHÁS MEDICINAIS KATOKINN

Cartilha apresentada como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Letras e suas literaturas, através do curso de Licenciatura Intercultural Indígena de Alagoas – CLIND, da Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL.

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em: 29/03/2025

Documento assinado digitalmente
 **JOEL VIEIRA DA SILVA FILHO**
Data: 02/05/2025 11:15:06-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Joel Vieira da Silva Filho (Orientador/Presidente da Banca)

Documento assinado digitalmente
 **NALFRAN MODESTO BENVINDA**
Data: 09/05/2025 12:58:56-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Nalfran Modesto Benvinda (1º avaliador)

Documento assinado digitalmente
 **ARENATO DA SILVA SANTOS**
Data: 03/05/2025 13:53:40-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Arenato da Silva Santos (2º Avaliador)

Sumário

CARTILHA: CHÁS MEDICINAIS KATOKINN	5
SOBRE O POVO KATOKINN	6
1. CHÁ DE GERGELIM.....	7
2. CHÁ DA CASCA DA SERIGUELA	8
3. CHÁ DA FOLHA DA GOIABEIRA	9
4. CHÁ DA FOLHA DA ERVA CIDREIRA	10
5. CHÁ DA FOLHA DA INSULINA	11
6. CHÁ DE SEMENTE DE GIRASSOL	12
7. CHÁ DA SEMENTE DO COENTRO	13
8. CHÁ DA FOLHA DE MASTRUZ	14
9. CHÁ DE FOLHA DE ALGODÃO	15
10. CHÁ DA FOLHA DO EUCALIPTO	16
11. CHÁ DE SEMENTE DE MELANCIA.....	17
12. CHÁ DE SEMENTE DE ABÓBORA	18
MODO DE PREPARO:	18
13. CHÁ DA FOLHA DA GRAVIOLA	19
14. CHÁ DA FOLHA DA AMORA	20
15. CHÁ DA CASCA DA ROMÃ	21
16. CHÁ DE HORTELA – GORDA (SIGULEIRA)	22
17. CHÁ DA FOLHA DA LARANJEIRA	23
18. CHÁ DA VASSOURINHA DE TERREIRO	24
19. CHÁ DE BOLDO	25
20. CHÁ DE CAMOMILA	26
21. CHÁ DE ERVA DOCE.....	27
22. CHÁ DE CAPIM SANTO	28
23. CHÁ DE HORTELÃ DA FOLHA PEQUENA	29
24. CHÁ DE SEMENTE DE UMBURANA DE CHEIRO	30
25. CHÁ DE CASCA DE UMBURANA DE CAMBÃO	31
26. CHÁ DE ALHO	32
27. XAROPE DE GENGIBRE E CANELA	33
28. XAROPE DE GENGIBRE, LIMÃO E MEL	34
29. CHÁ DA PATA DE VACA	35
30. CHÁ DE QUEBRA – PEDRA.....	36
31. CHÁ DE GENGIBRE.....	37
32. CHÁ DO CAROCO DA PIMENTA DO REINO	38
33. CHÁ DE ENDRO	39
34. CHÁ DA FOLHA DE ABACATE.....	40
AGRADECIMENTOS.....	41
SOBRE MIM	42

CARTILHA: CHÁS MEDICINAIS KATOKINN

OBJETIVO DA CARTILHA: Fornecer uma cartilha educativa sobre os chás utilizados entre o povo Katokinn como forma de evidenciar a medicina natural tradicional, de maneira que os estudantes da educação básica possam ter acesso a esse material, bem como as gerações futuras.

JUSTIFICATIVA: Com esta cartilha educativa propomos fortalecer a importância da farmácia viva, assegurando a preservação dos chás medicinais do povo Katokinn e de seus benefícios, por meio do registro e da divulgação do conhecimento tradicional, que pode ser consultada por alunos/as e professores/as.

PÚBLICO-ALVO: Este material didático serve a vários sujeitos. No entanto, o principal público a qual ela se destina são os estudantes da Escola Estadual Indígena Juvino Henrique da Silva, uma vez que é nesse ambiente que estão as futuras gerações da Aldeia Katokinn.



SOBRE O POVO KATOKINN

A comunidade Katokinn encontra-se localizada no sertão de Alagoas, especificamente no município de Pariconha, onde tem resistido por quase um século. Sua identidade étnica foi oficialmente reconhecida no ano de 2003, marcando o início de uma luta contínua pela demarcação territorial e pelos direitos indígenas. Descendentes do tronco Pankararu, situado no município de Tacaratu, Pernambuco, o povo Katokinn representa uma ramificação que preserva as tradições e os costumes desse grupo étnico.

Atualmente, a liderança da aldeia está a cargo do cacique Daniel Soares do Nascimento e do pajé Welson de Araújo Soares, juntamente com outras lideranças comunitárias, como o conselho local de saúde e o conselho tribal. A contribuição da comunidade Katokinn para o fortalecimento de sua cultura e história tem sido passada de geração em geração, garantindo a preservação dos saberes para o presente e o futuro.

O nome Katokinn surgiu a partir de um sonho de Maria das Graças Soares de Araújo, conhecida como Nina. Ela foi a primeira cacique da comunidade e faleceu no ano de 2021. Segundo ela, o nome “Katokinn” lhe foi revelado em sonho, no qual um homem lhe mostrava, em um pedaço de madeira, as primeiras sílabas do nome: a palavra “Kato” e, em seguida, “kinn”. A partir dessas revelações, formou-se o nome da aldeia: Katokinn.

O presente trabalho a cartilha Chás Medicinais Katokinn tem como objetivo registrar e compartilhar os conhecimentos tradicionais do povo Katokinn sobre o uso de plantas medicinais. Com foco na preservação da sabedoria ancestral, este material também serve como um recurso educativo para estudantes e futuras gerações, fortalecendo a valorização da cultura e da medicina tradicional do povo.

1. CHÁ DE GERGELIM

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- A semente de gergelim além de ser uma planta medicinal é muito utilizada e popular, ela apresenta alto teor nutricional, com propriedades que ajudam a combater patologias sanguíneas e dermatológicas

PARA QUÊ SERVE:

- A semente de gergelim branca ajuda a prevenir a aterosclerose que é o acúmulo de placas de gorduras nas artérias que conseqüentemente pode causar diversas patologias como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico, trombose, dentre outros, além disso, proporciona um benefício indiscutível aos hipertensos, que resulta em uma pressão arterial menos alterada.

INGREDIENTES:

- 300ml de água,
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim branco.

MODO DE PREPARO:

- No chá de gergelim basta adicionar uma colher de sopa de sementes de gergelim em uma xícara de água quente, deixar em infusão por cerca de 10 minutos e coar antes de consumir. Os chás de gergelim podem ser consumidos quente ou frio, de acordo com a preferência de cada pessoa.

Figura 1: Gergelim



REDMI NOTE 9
FONTE: Arquivo pessoal do autor, 20

2. CHÁ DA CASCA DA SERIGUELA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da casca da seriguela é um chá culturalmente utilizado pelos anciãos e passado para todo o povo, muito utilizado no tratamento de estomatite, além disso ajuda a controlar a pressão arterial.

PARA QUÊ SERVE:

- É bom para o tratamento de gastrite e a inflamação do estômago.

INGREDIENTES:

- 1 litro de água,
- 1 colher de sopa de casca de seriguela seca.

MODO DE PREPARO:

- Ferva a água e adicione a casca de seriguela seca, depois deixe a casca ferver por cerca de 5 a 10 minutos. Então, retire do fogo e deixe o chá em infusão por mais alguns minutos. Por fim, coe e sirva.

Figura 2: Pé de seriguela



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024

3. CHÁ DA FOLHA DA GOIABEIRA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá do olho da goiabeira é tradicionalmente repassado pelos anciãos para aliviar cólicas menstruais, diarreias e além disso é utilizado em banho de cura.

PARA QUÊ SERVE:

- Alivia cólicas, diarreia, dor de barriga, como também trata quedas de cabelo.

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ brotos foliares frescos da goiabeira
- 150ml de água.

MODO DE PREPARO:

- 150ml de água em uma panela, coloque os brotos foliares na água quente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos. Após esse tempo, coe o chá para retirar os pedaços de folhas. Já pode consumir.

Figura 3: Pé de goiabeira



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

4. CHÁ DA FOLHA DA ERVA CIDREIRA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- Assim como o capim santo, a erva cidreira é conhecida e cultivada na aldeia. É consumida por pessoas de todas idades, das mais novas aos mais velhos. As mais idosas costumam tomar o chá ao acordar e antes de dormir.

PARA QUÊ SERVE:

- Utilizadas para amenizar indisposição, cólicas, câimbras, além disso é um calmante natural.

INGREDIENTES:

- 200ml de água,
- 4 galhos da erva cidreira.

MODO DE PREPARO:

- Coloque 200ml de água em um recipiente e leve ao fogo. Em seguida adicione a erva cidreira e deixe ferver por alguns minutos. Depois é só desligar e já está pronto para o consumo.

Figura 4: Pé de erva cidreira



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

5. CHÁ DA FOLHA DA INSULINA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- A insulina é uma planta medicinal muito cultivada pelos mais velhos, tem umas propriedades ricas por isso ela é utilizada para normalizar os níveis de açúcar no sangue. Por isso é popularmente utilizada como remédio caseiro para auxiliar no tratamento da diabetes.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá de insulina ajuda no controle e na prevenção do diabetes, como também na regulação da hipertensão.

INGREDIENTES:

- 3 folhas (de sopa) folhas secas ou folha fresca picada de insulina vegetal,
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente adicione a água e deixe ferver, após isso desligue e coloque as folhas da insulina. Tampe e aguarde 10 minutos. Coe e adoce a gosto.

Figura 5: Folha da insulina



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024

6. CHÁ DE SEMENTE DE GIRASSOL

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- A semente de girassol é muito utilizada pelos mais velhos da comunidade. É uma planta medicinal com multibenefício, combate diversos problemas cardiovasculares, além disso é um dilatador natural durante o trabalho de parto.

PARA QUÊ SERVE:

- A semente de girassol é muito utilizada para combater problemas do trato digestivo, doenças cardiovasculares, facilita na dilatação durante o trabalho de parto e o óleo é utilizado no processo de cicatrização e no clareamento da virilha.

INGREDIENTES:

- 7 sementes de girassol;
- 200ml de água fervente
- ½ colher agosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque a água para ferver por alguns minutos. Opcionalmente, machuque no pilão ou moa as sementes, adicione as sementes a água fervente. Tampe e deixe em infusão por 15/20 minutos. Coe o chá se desejar adoce, se preferir.

Figura 6: Sementes de girassol



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

7. CHÁ DA SEMENTE DO COENTRO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- A semente de coentro é muito utilizada pelos povos tradicionais. Essa planta é admirada e cultivada pelo seu poder de cura, como também pelo seu sabor único, já que a mesma é popularmente famosa na culinária.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da semente do coentro pode ser utilizado para melhorar a digestão e combater gases intestinais, quanto para aliviar a enxaqueca.

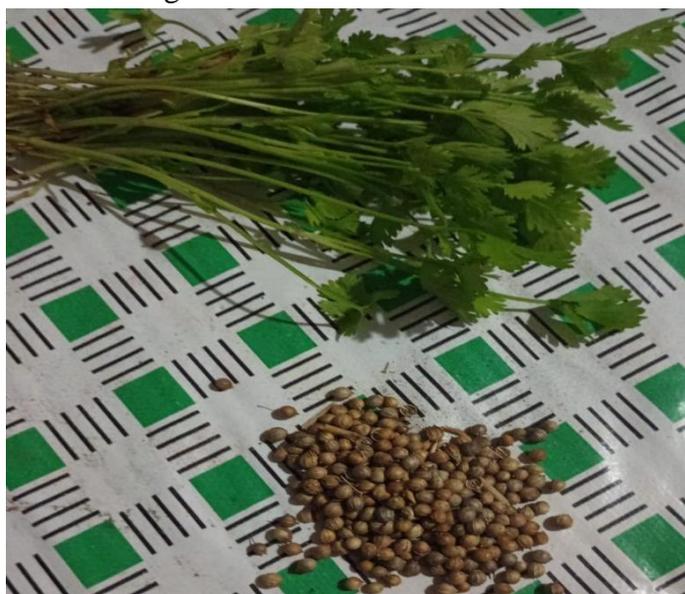
INGREDIENTES:

- ½ colher de sopa de coentro,
- 300ml de água.

MODO DE PREPARO:

- Colocar uma panela ao fogo, com 300ml de água fervente por 5 minutos, ½ colher de sopa de semente de coentro moído. Desligue o fogo e deixe a mistura descansar por mais 10 minutos, coar e servir morna.

Figura 7: Sementes de Coentro



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

8. CHÁ DA FOLHA DE MASTRUZ

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O mastruz é muito conhecido por erva Santa Maria, ela é encontrada nos terreiros, quintais da casa da comunidade, ela é uma planta bem utilizada para diversos fins medicinais. Os mais velhos utilizavam-na para combater infecções e outras doenças.

PARA QUÊ SERVE:

- Para bronquite, tosse, asma, combate infecções bacterianas, virais entre outras.

INGREDIENTES:

- 1 xícara de água com 200ml.
- $\frac{3}{4}$ folha de mastruz seca ou frescas.

MODO DE PREPARO:

- Coloque 200ml de água para ferver, em seguida desligue o fogo e coloque as folhas de mastruz. Deixar repousar por cerca de 10 minutos. Já pode consumir.

Figura 7: Mastruz



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

9. CHÁ DE FOLHA DE ALGODÃO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da folha de algodão é bastante utilizado na cultura tradicional. Além de antiga, essa planta traz consigo multibenefícios.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da folha do algodão ajuda no tratamento de regulação do ciclo menstrual, melhora digestão, no fortalecimento da imunidade, redução da retenção de líquidos.

INGREDIENTES:

- 2 folhas fresca ou secas de algodão picadas,
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO:

- Separe 2 colheres de sopa de folhas frescas ou secas de algodão. Ferva 1 litro de água, adicione as folhas a água fervente e deixe em infusão por cerca de 5 minutos. Coe o chá e sirva morno.

Figura 8: Plantação de algodão



FONTE: Cícero Miranda, 2024.

10. CHÁ DA FOLHA DO EUCALIPTO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá do eucalipto é bem utilizado pelos povos tradicionais, essa planta é admirada pelo seu poder de cura para problemas respiratórios, gripe e dores no corpo entre outras.

PARA QUÊ SERVE:

- Para baixar a febre. Também alivia dores do reumatismo e estimula as defesas do organismo.

INGREDIENTES;

- 1 colher de sopa de folhas de eucalipto
- 1 litro de água fervendo.

MODO DE PREPAR

- Coloque em uma panela 1 litro de água para ferver, depois despeje as folhas do eucalipto, desligue e deixe repousar por aproximadamente 10 minutos. Em seguida, coe e beba 3 xícaras deste chá por dia.

Figura 9: Eucalipto



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

11. CHÁ DE SEMENTE DE MELANCIA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da semente da melancia é muito utilizado pelos povos tradicionais, essa planta é admirada pelo seu poder de cura, bem consumida pelo povo indígena, uma fruta deliciosa.

PARA QUÊ SERVE:

- Chá de sementes de melancia ajuda no tratamento para amenizar a retenção de líquidos e melhorar a pressão arterial

INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá de sementes de melancia desidratam,
- 500ml de água.

MODO DE PREPARO:

- 2 colheres de chá de sementes de melancia desidratada em meio litro de água fervente e deixe por cerca de 10 minutos.

Figura 10: Sementes da melancia



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

12. CHÁ DE SEMENTE DE ABÓBORA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da semente de abóbora é muito utilizado pelo povo tradicional. Essa planta é admirada pelo seu poder de cura, entretanto é uma fibra alimentar muito rica em vitamina.

PARA QUÊ SERVE:

- As sementes de abóbora ajudam a aliviar a dor de barriga e as cólicas menstruais.

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de farinha de semente de abóbora (resultado da tritura dos grãos torrados no forno).
- 500 de água.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque ao fogo 500ml de água para ferver por 10 minutos, depois desligue o fogo, despeje a semente da abóbora, deixe descansar por 5 minutos, coe e beba em seguida.

Figura 11: Semente de abóbora



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

13. CHÁ DA FOLHA DA GRAVIOLA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da folha da graviola é muito utilizado pelo povo tradicional, essa planta é admirada pelo seu poder de cura.

PARA QUÊ SERVE:

- A folha da graviola é boa para redução para o tratamento do colesterol, para prevenção de doenças cardíacas, diabetes, infecções e também a pressão alta, e ajudar no equilíbrio do sistema digestivo.

INGREDIENTES:

- 1 litro de água filtrada,
- 15 folhas de graviola.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela colocar 1 litro de água filtrada até formar bolhas, sem ferver, coloque em um recipiente e deixe em infusão por 15 minutos. Coe e sirva.

Figura 12: Pé de graviola



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024

14. CHÁ DA FOLHA DA AMORA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da folha da amora é muito utilizado pelo povo tradicional, essa planta é admirada pelo seu poder de cura, é usado para aliviar os sintomas, controlar a pressão alta e outros.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da folha da amora ajuda a aliviar os sintomas da menopausa, controlar a pressão alta e prevenir o diabetes, combate também a diarreia.

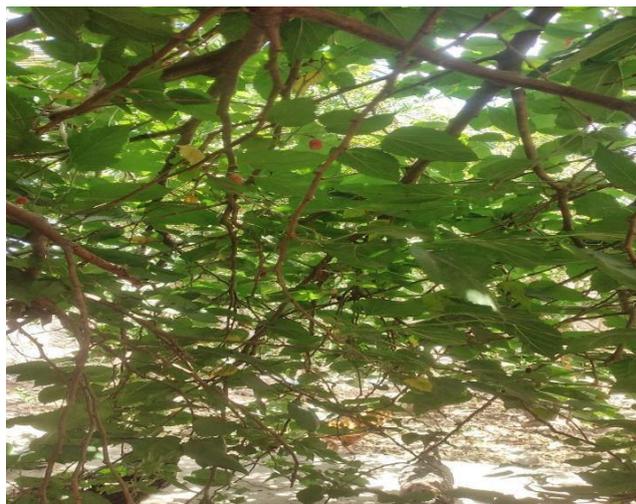
INGREDIENTES:

- 1 colher de chás de folhas frescas de amora
- 300ml de água.

MODO DE PREPARO:

- Coloque a água em uma panela e leve ao fogo para ferver, após apagar o fogo, acrescente as folhas da amora, tampe a panela e deixe repousar por 5 minutos. Coe e beba em seguida. Pode beber 3 xícaras por dia.

Figura 13: Pé de amora



FONTE: Maria das Graças Feitoza Silva, 2024.

15. CHÁ DA CASCA DA ROMÃ

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- Entre os povos indígena a romã é consumida como uma fruta e como anti-inflamatório para diminuir a dor de garganta. A romã é uma fruta saborosa que pode ser consumida ou utilizada para fazer sucos e chás.

PARA QUÊ SERVE:

- Serve para rouquidão, cólicas intestinais, gripe, vômito e diarreia e outros.

INGREDIENTES:

- 2/3 pedaços pequena da casca da romã,
- 300ml de água.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque 300ml de água para ferver, depois despeje 2/3 pedaços de casca pequena de romã, cubra e deixe descansar por 10 minutos. Depois coe e faça gargarejo de uma a três vezes ao dia, por até sete dias.

Figura 14: Pé de romã



FONTE: Maria das Graças Feitoza Silva, 2024.

16. CHÁ DE HORTELA – GORDA (SIGULEIRA)

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá de hortelã da folha gorda é muito utilizado na medicina tradicional, porque possui propriedades analgésicas, é bem usada em chás, melado, receitas culinária entre outras.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da hortelã – gorda é utilizada para reduzir gases e cólicas intestinais, ajuda no tratamento em crianças e adultos, e também no combate a vários sintomas de problema de saúde.

INGREDIENTES:

- 2/3 de folhas secas ou frescas da hortelã – gordo
- 200ml de água quente.

MODO DE PREPARO:

- Colocar em uma panela 200ml de água para ferver, coloque 2/3 folhas secas. Ou frescas de hortelã – gorda, deixe cozinhar por 5 minutos e depois desligue por alguns minutos. Tomar três vezes ao dia.

Figura 15: Hortelã gordo



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

17. CHÁ DA FOLHA DA LARANJEIRA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da folha da laranjeira os mais velhos utilizavam para ajudar no tratamento de insônia, como calmante. A folha é muito importante e proporciona um alívio em relação ao estresse e outros. Além disso, auxilia a melhorar a qualidade de sono. Algumas mães utilizam esse método do chá da laranjeira para os bebês como forma de ajudá-los a ter um sono tranquilo.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da folha da laranjeira ajuda no tratamento da insônia, estresse, controla o sono devido às propriedades como um calmante e sedativo.

INGREDIENTES:

- 4/5 folhas (de sopa) de folhas secas ou frescas de laranjeira,
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO:

- Colocar em uma panela 1 litro de água e depois as folhas da laranjeira, levar ao fogo por alguns minutos, então desligue o fogo e tampe e aguarde mais 5 minutos. Coe e beba.

Figura 16: Pé de laranjeira



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024

18. CHÁ DA VASSOURINHA DE TERREIRO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- É uma planta medicinal bastante conhecida pela comunidade pelas suas propriedades curativas. Ela tem esse nome porque, de acordo com os mais velhos, varre a doença do corpo.

PARA QUÊ SERVE:

- Para dores de ouvidos, infecção urinária, ovários, penas inflamadas, para regularização da menstruação.

INGREDIENTES:

- 2/3 raízes ou a folhas da vassourinha de terreiro (botão)
- 300ml de água.

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque 300ml de água, depois coloque 2/3 raízes ou folhas da vassourinha de terreiro, deixe ferver por 5 minutos e depois desligue e abafe por 2 minutos. Adoce e já pode se consumir.

Figura 17: Vassourinha de terreiro



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

19. CHÁ DE BOLDO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- É uma planta bastante utilizada no Brasil, principalmente em chás de suas folhas para curar mal-estar e indisposição. Entre os povos tradicionais é usado em chás para cura de doenças.

PARA QUÊ SERVE:

- Para alimento que faz mal ao fígado e causa enjojo. As mulheres usam também para cólicas menstruais.

INGREDIENTES:

- 6 folhas do boldo (ou um sachê)
- 150ml a 200ml de água.

MODO DE PREPARO:

- 6 folhas do boldo (ou um sachê) secas picadinhas de boldo em entre 150ml a 200ml de água fervente;
- Desligar o fogo e deixar descansar por 10 minutos. Coar e beber morno ou gelado até 3 vezes ao dia.

Figura 18: Boldo



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

20. CHÁ DE CAMOMILA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- É uma planta bastante utilizada como planta medicinal, que os mais velhos usam para tratar doenças, aliviando cólicas menstruais e outros.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá de camomila é indicado para reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar.

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa das flores secas,
- 200ml de xícara de chá de água quente.

MODO DE PREPARO:

- Coloque 500ml de água para ferver em uma panela, desligue o fogo e coloque as sementes (camomila). Desligue, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Tomar ainda morno.

Figura 19: Camomila



FONTE: Maria das Graças Feitoza Silva, 2024.

21. CHÁ DE ERVA DOCE

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da erva doce é muito utilizado na comunidade pelos mais velho da aldeia para melhorar a digestão e aliviar problemas gastrointestinais.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da erva doce ajuda a melhorar a digestão e aliviar problemas gastrointestinais.

INGREDIENTES:

- 500ml de água,
- 2/3 colheres de sopa de sementes da erva-doce.
- 1 /2 colher de sopa pequena, chá de água de açúcar a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Coloque 500ml de água para ferver, em uma panela, quando ferver desligue o fogo.
- Ponha 2/3 sopas da semente da erva doce, adoce para tomar ainda morno.

Figura 20: Sementes de erva doce



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

22. CHÁ DE CAPIM SANTO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- É uma planta bastante cultivada nos terreiros e no quintal da comunidade, também é conhecido como capim-limão pelo cheiro. É muito consumido pelos mais velhos na aldeia. Tem um poder de acalmar, por isso é indicado pelas rezadeiras para pessoas agitadas nervosas.

PARA QUÊ SERVE:

- O capim santo auxilia na digestão de sintomas como flatulência, cólicas e indigestão, além disso, sua ação antimicrobiana pode ajudar a combater infecções bacterianas.

INGREDIENTES:

- 4 /6 folhas de capim santo
- 300ml de água
- ½ colher de sopa de açúcar.

MODO DE PREPARO:

- 4/6 folhas cortadas de capim santo em uma panela, adicione 300ml de água. Tampe e deixe ferver durante cerca de 10 minutos. Sirva e, se preferir adoce,coe e beba ainda morno.

Figura 21: Folhas de capim santo



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

23. CHÁ DE HORTELÃ DA FOLHA PEQUENA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- É cultivada em alguns lugares, escolas, no polo básico, nos quintais das casas, hoje o povo Katokinn tem farmácia viva, local destinado para o cultivo de plantas medicinalmente usadas pela comunidade.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá de hortelã pode ser utilizado para o tratamento do mau hálito, ajudar no alívio de cólicas menstruais e intestinais, gases resfriados, rinite, sinusite e asma, dores de cabeças, ansiedade.

INGREDIENTES:

- 5 folhas secas ou frescas de hortelã-pequeno
- 200ml de água.

MODO DE PREPARO:

- Ferver 200ml de água e, em seguida, desligue e coloque as folhas de hortelã para descansar por 5 minutos. Coar e beber ainda morno, se preferir adoce o chá.

Figura 22: Folhas de hortelã



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

24. CHÁ DE SEMENTE DE UMBURANA DE CHEIRO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá de semente de umburana é muito utilizado na comunidade, é bom para infecções e outros problemas, dependendo de que doença, a benzedeira/ benzedor ensina como deve ser usada a semente no preparo do chá.

PARA QUÊ SERVE:

- Chá da semente da umburana de cheiro ajuda no tratamento de infecções pulmonares, asma, astenia, (fraqueza física) bronquites, cólicas intestinais e uterinas, febre, gripe, hemorragias, inflamações resfriado e tosse.

INGREDIENTES:

- 1 semente de umburana
- 300ml de água

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque 300ml de água e acrescente, uma 1 colher de sopa de semente de umburana (moída ou pisada). Deixe a mistura ferver por cerca de 5 minutos. Em seguida desligue o fogo e tampe a panela, deixe descansar por 10 minutos. Coe o chá para remover as sementes da umburana e sirva.

Figura 23: Sementes de umburana



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

25. CHÁ DE CASCA DE UMBURANA DE CAMBÃO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá da casca da umburana é muito utilizado pelo o meu povo para tratamento de inflamação de garganta e banhos espirituais.

PARA QUÊ SERVE:

- A casca da umburana de cambão é usada em chás e xarope (contra tosses e bronquites) e cicatrizante e no tratamento de feridas, gastrite e úlceras.

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de cascas
- 1 litro de água.

MODO PREPARO:

- Coloque 2 colheres de sopa de cascas em um litro de água, deixa – se ferver durante 10 minutos
- Ao esfriar, podre beba e banho.

Figura 24: Casca da umburana



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

26. CHÁ DE ALHO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O alho é uma planta muito considerada pelos povos tradicionais como uma resistente hortaliça, sendo usada como tempero ou ingrediente e remédio caseiro.

PARA QUÊ SERVE:

- Para dores de enxaqueca, problemas respiratórios, cólicas, tosse e diabetes.

INGREDIENTES:

- 3 dentes de alho
- 100ml de água

MODO DE PREPARO:

- Colocar a panela ao fogo com 100ml de água, amassar 3 dentes de alho, coloque para cozinhar por alguns minutos, e depois só desligar e consumir ainda morno.

Figura 25: Alho



TE 9

FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

27. XAROPE DE GENGIBRE E CANELA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O gengibre e a canela são plantas medicinais bastante utilizadas no cotidiano, são bem usados para chá e xarope caseiro para ajudar no tratamento natural e são muito consumidos pelos mais velhos na aldeia.

PARA QUÊ SERVE:

- A gengibre e a canela possuem efeito secante nas mucosas é um expectorante natural, que ajuda a combater os sintomas de gripes, resfriados e tosse.

INGREDIENTES:

- 500ml de água
- 500ml de açúcar
- 200ml gengibre
- 2/3 de canela

MODO DE PREPARO:

- Ferver a água com açúcar, mexendo até dissolver completamente o açúcar. Desligue o fogo, adicione o gengibre e a canela e mexer. Guardar o xarope em um frasco de vidro limpo e seco. Tomar 1 colher de chá de xarope de gengibre, até 3 vezes ao dia.

Figura 26: Gengibre



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

Figura 27: Canela em pau



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

28. XAROPE DE GENGIBRE, LIMÃO E MEL

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O xarope é bastante utilizado pelos indígenas para ajudar no tratamento e para fortalecer o sistema imunológico.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá de gengibre com limão e o mel ajuda a combater a inflamação na garganta causada pela gripe, e também fortalece o sistema imunológico, diminuindo a duração das infecções respiratórias.

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de gengibre
- 3 rodelas de limão
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres de mel
- 1 alho descascado (se for muito grande usar o meio)
- 2 copos de água

MODO DE PREPARO:

- Pegue uma panela e leve ao fogo, despeje o açúcar para queimar, em seguida coloque água e dê uma mexida. Coloque o restante dos ingredientes e depois de levantar fervura, deixe em fogo em média por 5 minutos, escorra em uma garrafa e conserve na geladeira.

Figura 28: Mel de abelha



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Figura 29: Gengibre



FONTE: Maria de Lourdes Jda Cruz Menezes, 2024.

Figura 30: Limão



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

29. CHÁ DA PATA DE VACA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- Essa planta também é conhecida como unha ou pata de vaca, devido ao formato das folhas, os mais velhos usavam para ajudar a controlar o diabetes.

PARA QUÊ SERVE:

- É usada pelos mais velhos para ajudar a combater o diabetes.

INGREDIENTES:

- 1 litro de água
- 5 folhas da pata de vaca.

MODO DE PREPARO:

- Ferver 1 litro de água, adicionar as folhas e deixar repousar por 5 minutos. Coar e tomar a beber morna 3 vezes ao dia.

Figura 31: Pé de pata de vaca



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

30. CHÁ DE QUEBRA – PEDRA

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- Quebra – pedra é uma planta medicinal que os mais velhos usavam para prevenir a formação de pedra nos rins ou na vesícula, protege o fígado ou melhora a prisão de ventre. O chá da quebra – pedra ajuda a eliminar as pedras.

PARA QUÊ SERVE:

- É utilizada para tratar e prevenir pedra nos rins e aliviar os sintomas de dor.

INGREDIENTES:

- 500ml de água
- 5 plantas quebra-pedra (folhas ou a raiz)

MODO DE PREPARO:

- Ferver 500ml de água, adicionar a planta e deixar repousar por 5 minutos. Coar e tomar a bebida morna 3 vezes ao dia.

Figura 32: Quebra pedra



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

31. CHÁ DE GENGIBRE

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O chá de gengibre é bem utilizado nos costumes do meu povo, vem com uma função de cura e ajuda no tratamento da gripe em meladores e outros. Ele traz muitos benefícios para a saúde diária.

PARA QUÊ SERVE:

- É uma raiz comestível que pode trazer vários benefícios para a saúde, como ajudar a emagrecer, tratar má digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriados, colesterol alto, pressão alta e problemas de circulação sanguínea.

INGREDIENTES:

- 2/3cm de gengibre fresco. (Pedaço rolo)
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO:

- Corte ou ralar a raiz, após ter lavado bem. Deixe ferver a água em fogo alto e adicione o gengibre. Tampe a panela, abaixe o fogo aguarde de 8 a 10 minutos. Após tampe, esperar amornar e coar antes de consumir.

Figura 33: Gengibre



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

32. CHÁ DO CAROCO DA PIMENTA DO REINO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- A pimenta do reino é uma planta medicinal que é muito utilizada em chás e na culinária, ajudando a trazer muitos benefícios para a saúde, cognição e memórias.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá da pimenta do reino é muito utilizado no auxílio e no combate a problemas respiratórios podemos citar o auxílio no combate a problemas respiratórios, ação anti-inflamatória, estimulação do sistema digestivo e melhora da cognição e memória.

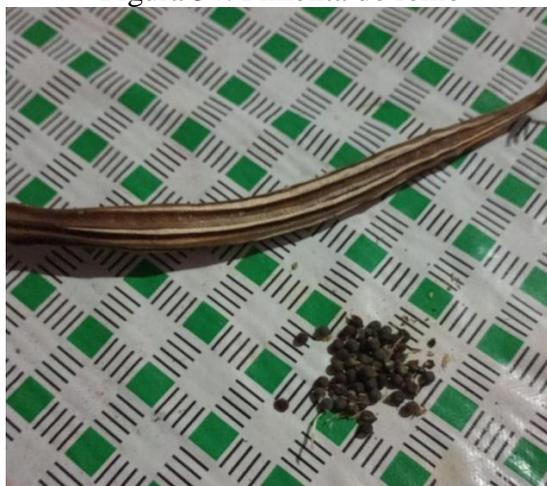
INGREDIENTES:

- 7 caroços de pimenta do reino
- 500ml de água

MODO DE PREPARO:

- Coloque a água em uma panela e leve ao fogo para ferver, desligue o fogo, passe a água para uma caneca, adicione a pimenta do reino pisada, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Tomar ainda quente por três vezes ao dia.

Figura 34: Pimenta do reino



FONTE: Maria de Lourdes da Cruz Menezes, 2024.

33. CHÁ DE ENDRO

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O Endro é uma planta medicinal que é utilizada por vários povos, essa erva é ajudada a curar várias doenças, como gripe, resfriado e congestão nasal, controle do ciclo menstrual e trabalha também no alívio de seus sintomas, como as cólicas em bebês.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá é muito bem utilizado para melhorar a digestão, diminuindo cólicas, gases, náuseas, diarreia e prisão de ventre.

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de folhas ou sementes de Endro.
- 200ml de água.

MODO DE PREPARO

Coloque no fogo 200ml de água em uma panela, depois despeje 2 colheres de sopa de folhas ou sementes de Endro deixe ferver por 10 minutos. Desligue, coe e já pode tomar a seguir.

Figura 35: Sementes de Endro



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

34. CHÁ DA FOLHA DE ABACATE

ENTRE O POVO KATOKINN O CHÁ É UTILIZADO:

- O pé do abacateiro é muito comum ter no quintal das casas da aldeia, essa planta é muito utilizada nas folhas para chás e frutos para consumir. Os anciões usavam para tratamentos de algumas doenças.

PARA QUÊ SERVE:

- O chá do abacateiro é muito utilizado para tratamento de gordura do fígado, diabetes, reduzir a pressão arterial, pedra nos rins e outras doenças.

INGREDIENTES:

- 10 folhas do abacate,
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO:

- Coloque 10 folhas do abacateiro em 1 litro de água, leve ao fogo, depois que começar a ferver deixe por mais uns 5 minutos, deixe descansar por 10 minutos, coe e pode beber.

Figura 36: Pé de abacate



FONTE: Arquivo pessoal do autor, 2024.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho foi possível graças ao apoio e contribuição de várias pessoas e instituições, às quais expresso minha mais sincera gratidão.

Primeiramente, agradeço a Deus, por me conceder forças, sabedoria e a oportunidade de trilhar um caminho de fé e gratidão, fundamentado em uma religiosidade repleta de amor e história. Sou profundamente grata à minha ancestralidade, cujos ensinamentos sobre os chás tradicionais foram fundamentais para a construção do conhecimento presente neste trabalho.

Agradeço também ao apoio incondicional da minha família, que sempre acreditou em mim e me encorajou em todos os momentos desta jornada. À equipe da Escola Estadual Indígena Juvino Henrique da Silva, pela acolhida, suporte e espaço para a realização do estágio e regência, meu mais profundo reconhecimento. Sou grata às lideranças comunitárias e a toda a equipe da UNEAL, por promoverem um ambiente de troca de saberes que foi essencial para meu crescimento acadêmico e pessoal.

Por fim, dedico um agradecimento especial ao meu orientador, cuja dedicação e acompanhamento contínuo foram fundamentais para a elaboração desta cartilha. Seu suporte pedagógico garantiu que este recurso se tornasse um instrumento valioso tanto para discentes quanto para docentes, com o propósito de preservar e valorizar os saberes tradicionais e manter viva a "farmácia natural" que atravessa gerações.

A todos, minha eterna gratidão.

SOBRE MIM

Marciana do Nascimento Ferreira

Nascida em 24 de novembro de 1991, na cidade de Água Branca (AL), sou uma mulher de origem indígena, mãe de duas meninas, casada, com uma trajetória marcada pela superação e pelo compromisso com minha comunidade.

Na infância, o acesso à educação era limitado em minha região. Iniciei meus estudos aos 4 anos de idade, frequentando da Educação Infantil até a 1ª série (atual 1º ano do Ensino Fundamental I) na Escola Municipal de Educação Básica Padre Epifânio Moura, no município de Pariconha. Posteriormente, meus pais decidiram se mudar para outra cidade em busca de melhores condições de vida para a nossa família. No Assentamento Nova Esperança II, dei continuidade aos estudos e concluí o Ensino Fundamental II na Escola Estadual Dom Pedro II, localizada na cidade de Olho d'Água do Casado (AL)

No entanto, as condições enfrentadas por meus pais nesse período não foram favoráveis, o que me levou a retornar à cidade de Pariconha, onde passei a morar com meus avós maternos, lideranças tradicionais do povo Katokinn. Com esse apoio, tive a oportunidade de concluir o Ensino Médio em 2011, na Escola Estadual de Educação Básica de Pariconha.

Em 2019, ingressei no curso de Licenciatura Intercultural Indígena em Letras pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL), o qual concluo neste ano. Ao longo da minha trajetória profissional, atuei durante quatro anos como professora cedida na Escola Estadual Indígena Ancelmo Bispo de Souza, localizada no povo Koiupaká, no município de Inhapi, Alagoas. Atualmente, exerço a função de auxiliar de sala na Escola Estadual Indígena Juvino Henrique da Silva, situada na Aldeia Katokinn, em Pariconha, Alagoas, onde trabalho há onze anos. Além disso, já atuei como conselheira de saúde e educação dentro do meu povo por um longo período.

Sigo dedicada à promoção do bem-estar e ao desenvolvimento da minha comunidade, levando comigo, com muito orgulho, minhas raízes indígenas e minha história de luta e resistência.