

# AÇÃO EDUCATIVA SOBRE REMÉDIOS CASEIROS COM VISTAS AO PREPARO E UTILIZAÇÃO NO CUIDAR COTIDIANO DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM MULHERES RIBEIRINHAS

EDUCATIONAL ON HOMEMADE MEDICINE WITH A VIEW TO PREPARATION AND  
USE IN DAILY HEALTH CARE: EXPERIENCE WITH RIVERBANK WOMEN

ACCIÓN EDUCATIVA SOBRE REMEDIOS CASEROS CON MIRAS A SU  
PREPARACIÓN Y UTILIZACIÓN EN EL CUIDADO COTIDIANO DE SALUD:  
RELATO DE EXPERIENCIA CON MUJERES RIBEREÑAS

Amanda Martins Bastos<sup>1</sup>  
Elizabeth Teixeira<sup>2</sup>  
Shirley Aviz de Miranda<sup>3</sup>

---

## RESUMO

O trabalho relata uma ação educativa sobre remédios caseiros com vistas ao seu preparo e utilização, desenvolvida com 26 mulheres participantes do Programa Quartas Saudáveis, desenvolvido em uma ONG na ilha de Caratateua, Itaiteua, Belém, PA. Utiliza como referências princípios da educação popular em saúde e fitoterapia. O curso foi realizado na Escola Bosque de Belém, ministrado por uma agrônoma e contou com aulas teóricas e práticas. O curso foi planejado para potencializar os saberes das mulheres sobre o uso das plantas medicinais, com ênfase no plantio, preparo e manejo de mudas. Recomenda-se o reconhecimento dos saberes locais nas ações de promoção à saúde na Amazônia e destaca-se a importância das ONGs como locus estratégico de contribuição às práticas de educação popular em saúde.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde; Cultura; Plantas Medicinais; Saúde Pública; Terapias Complementares.

## ABSTRACT

This work reports an education initiative on homemade medicine for the preparation and administration carried out by 26 women who took part in the Healthy Wednesdays Program, carried out by an NGO on the island of Caratateua, Belém, State of Pará, Brazil. The framework used is popular health education and phytotherapy. The course was given in the Bosque de Belém School, taught by an agronomist and included theory and practice. The course was planned to increase the women's knowledge on the use of medicinal herbs, emphasizing plantation, preparation and handling of seedlings. We recommend the recognition of local knowledge in actions to promote health in the Amazon and highlight the importance of NGOs as a strategic site to contribute to popular health education.

**Key words:** Health Education; Culture; Medicinal herbs; Public Health; Complementary Therapies

## RESUMEN

El trabajo relata una acción educativa para preparar y saber emplear remedios caseros con 26 mujeres participantes del Programa Miércoles Saludables, llevado a cabo por una ONG en la isla de Caratateua, Itaiteua, Belém, Pará. Sostiene como principios las referencias a la educación popular en salud y fitoterapia. El curso, realizado en la Escuela Bosque de Belém, estuvo a cargo de una agrónoma y contó con clases prácticas y teóricas. El trabajo se planeó para potenciar los saberes de las mujeres en el empleo de las plantas medicinales, subrayando el plantío, preparación y manejo de esquejes. Se recomienda reconocer los saberes locales en las acciones de promoción a la salud en Amazonia y se destaca la importancia de las ONGs como locus estratégico de contribución a las prácticas de educación popular en salud.

**Palabras clave:** Educación en Salud, Cultura; Plantas Medicinales; Salud Pública; Terapias Complementarias

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará.

<sup>2</sup> Enfermeira. Professora Adjunta IV da Universidade do Estado do Pará. Doutora em Ciências Sócio-Ambientais pela UFPA.

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará.

Endereço para correspondência: Rua Municipalidade, nº 949/Júpter/I 104, Umarizal – CEP:66050-350, Belém-Pará.

## INTRODUÇÃO

Este trabalho relata a experiência obtida em um curso sobre remédios caseiros, que teve os seguintes objetivos: construir práticas e saberes no que diz respeito às plantas medicinais, evidenciando o manejo, preparo, cultivo e conservação de mudas, e construir uma alternativa de prevenção e combate de doenças através do uso adequado de remédios caseiros. Em outras palavras, o curso teve a intenção de suscitar a reflexão sobre como utilizar as plantas medicinais em lugares comuns da vida cotidiana das mulheres, em especial no cenário domiciliar, com ênfase no plantio, preparo e manejo de mudas.

O curso foi realizado como parte dos trabalhos educativos do Instituto Saber Ser Amazônia Ribeirinha (ISSAR), uma ONG que tem como missão contribuir para a promoção do exercício da cidadania dos povos da Amazônia, com especial atenção aos ribeirinhos. O ISSAR foi criado em setembro de 2001 por um grupo de pessoas motivadas a dar sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida das populações das ilhas de Belém. Em seu estatuto indica três eixos interativos com a comunidade: a escolarização, a saúde e o trabalho.

As Organizações Não-Governamentais (ONGs) surgem no país no período das políticas desenvolvimentistas como um espaço alternativo ao Estado e ganham visibilidade nos últimos anos como terceiro setor, com um potencial peculiar de transformação e construção da cidadania.<sup>(1)</sup> Segundo as autoras, a expressão ONG foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), na década de 40, para nomear entidades não oficiais que com investimentos externos, promovem projetos sociais. Essas organizações, no nosso país principalmente, passam a ser estimuladas através da educação popular, com base no pensamento de Paulo Freire, e assumem um lugar estratégico com destaque para a contribuição às políticas públicas.

Para dar conta do eixo saúde, em abril de 2003 o programa Quartas Saudáveis foi implantado no ISSAR para estimular a adoção de hábitos saudáveis, individual e socialmente. O programa traz como enfoque a qualidade de vida da família ribeirinha e como eixo o cuidar do eu, do outro, da família, da casa e do lugar, com ênfase nas conexões com a natureza. Os temas principais têm por base a saúde da criança, do adolescente do adulto e do idoso com vistas à prevenção e promoção da saúde. São objetivos do programa: **a)** discutir com as famílias ribeirinhas saúde e qualidade de vida e as relações com o ambiente; **b)** investigar as representações dessas famílias sobre os temas tratados; **c)** construir canais de comunicação e participação entre as famílias e os agentes comunitários de saúde; **d)** mapear o cuidar cotidiano de saúde entre as famílias; **e)** incentivar o plantio e uso de plantas medicinais e alimentos naturais; **f)** fomentar educação ambiental e educação em saúde.

Em uma das palestras do Programa sobre Fitoterapia, realizada no primeiro semestre de 2003, detectou-se que as participantes utilizavam, no cuidar cotidiano de saúde, vários tipos de remédios caseiros, mas, tinham dúvidas sobre os diferentes tipos de uso e dosagens e, principalmente, desejavam aprender sobre plantio, preparo e

manejo de mudas. Durante a palestra realizou-se um levantamento das plantas mais utilizadas e indicações de uso que, segundo a ministrante, estavam de acordo com as recomendações científicas trabalhadas na Escola Bosque de Belém.

Para atender às necessidades de aprendizagem levantadas durante a palestra, no segundo semestre de 2003 foi promovido o curso sobre remédios caseiros para o grupo de mulheres participantes do programa, em parceria com a Escola Bosque de Belém.

O curso sobre plantas medicinais partiu do princípio da educação em saúde. Fez-se, um processo de aprendizagem mútua, o qual se baseou nas "práticas de ensino-aprendizagem desenvolvidas junto à população, com a finalidade de debater e promover a tomada de decisão em relação a atitudes e práticas de saúde, por meio da reflexão crítica dos atores."<sup>(2)</sup>

No decorrer do curso, percebeu-se fundamentalmente, que os ensinamentos e técnicas nele transmitidos, esclareciam muitas dúvidas das mulheres acerca das plantas medicinais. Tais ensinamentos, ao nosso ver, poderão ajudar na promoção, restauração da saúde e na prevenção de doenças das participantes e conseqüentemente de seu meio social.

Notou-se que "o saber" em saúde deve ter como fundamentação não só puramente o saber científico, mas sim a consideração de todo o contexto social da comunidade, de sua cultura, de seus saberes populares e de seu modo de vida.

Nessa conjuntura, devemos, como profissionais da área da saúde, atuar numa perspectiva de uma contínua "reflexão-ação fundadas em saberes técnico-científicos e populares, culturalmente significativos, exercício democrático capaz de provocar mudanças individuais significativas, no contexto do cotidiano popular".<sup>(3)</sup>

A nosso ver, a prática educativa é um instrumento para o autocuidado, como afirmam Menezes e Rosa<sup>(4)</sup>, e pode favorecer o compartilhamento de conhecimentos e auxiliar a conscientização, estimulando, assim, a alteração de hábitos adquiridos que colocam em situação de risco esses indivíduos e suas famílias.

Partimos do princípio de que a educação popular "se delinea como um esforço no sentido da mobilização e da organização das classes populares com vistas à criação de um poder popular".<sup>(5,7)</sup> Nessa vivência com as mulheres participantes do Programa Quartas Saudáveis, estimulou-se maior segurança no cuidar da saúde da família, visto que as mesmas são as maiores responsáveis não só pela sua saúde, mas também por seu círculo familiar. Como a educação popular refere-se a uma ampla gama de atividades educacionais, decidiu-se por um curso de remédios caseiros para favorecer, de forma mais intensiva, o acontecimento de trocas de conhecimento, de valores, de sensibilidades e de sociabilidade entre as mulheres.

A atividade, pautada na educação popular, pretendeu superar as diferenças e distâncias entre as margens do rio do saber humano, o lado do conhecimento e das práticas analisadas pela ciência, e as margens de lá, dos sistemas de conhecimentos e de práticas sociais populares femininas.

A educação popular como entendida por Vasconcelos<sup>(6,7)</sup> mantém uma relação direta com a libertação da mulher, pois "o popular da educação em saúde contém explícito um projeto de libertação, de autonomia e de co-gestão, cujas ações se voltam para a construção de sujeitos sociais" capazes de perceber seu importante papel social (na comunidade e na família) diante dos desafios postos a cada momento na busca da qualidade de vida e saúde. É imprescindível hoje o valor de se buscar fortalecer a autonomia da mulher, principalmente a das classes populares, visto que as mesmas estão diretamente envolvidas na construção de uma consciência sanitária e na construção de redes de solidariedade dos grupos sociais de que fazem parte.

As plantas medicinais, segundo Alvin e Ferreira<sup>(8)</sup>, são aquelas que possuem em sua composição físico-química, "potencialidades terapêuticas" as quais incluem as seguintes finalidades: preservação da saúde, tratamento de males e restauração do bem-estar do homem.

O conhecimento das plantas medicinais e de sua arte curativa surge principalmente no âmbito popular e, hoje, vem recebendo um grande foco de atenção por parte dos profissionais de saúde formados nos moldes da ideologia científica.

O uso dos "saberes populares", no que diz respeito às plantas medicinais, vem cada vez mais sendo comprovado cientificamente, e com ele obtém-se a garantia de novas fontes de sobrevivência e alternativas medicamentosas.

Verificamos na palestra ministrada no primeiro semestre, à qual já nos referimos, que as plantas medicinais, mais especificadamente as "receitas populares", eram uma constante nas falas das mulheres sobre o cuidar cotidiano. As "receitas populares" e suas eficácias terapêuticas, em sua maioria, possuem um conteúdo simbólico, que muitas vezes é de difícil avaliação. Isto porque a eficácia das plantas medicinais "pode ser resultante de um efeito farmacológico sobre a fisiologia do indivíduo, ou pode ser simbólica agindo também sobre o indivíduo, mas no contexto específico de cultura".<sup>(8,289)</sup>

As "receitas populares" podem trazer tanto benefícios (prevenção e combates de doenças) quanto malefícios (efeitos paliativos, negativos e contrários) para seus usuários. As "receitas populares" não possuem necessariamente comprovação científica (eficácia do princípio ativo da planta, dosagem, conservação das plantas, etc.). Elas tramitam no saber popular e cultural, repassadas por gerações, produzindo assim, o senso comum local no que diz respeito às plantas medicinais.

Em virtude disso, os diferentes e inúmeros códigos sociais e culturais precisam ser levados em consideração para a determinação do tipo de intervenção e das práticas de saúde que devem ser tomadas por parte dos profissionais atuantes.

O trabalho aqui relatado procurou apoiar-se em uma perspectiva cultural, uma das dimensões do cuidar em enfermagem destacada por Neves<sup>(9)</sup>. Tal perspectiva "surge a partir do reconhecimento de que os seres humanos vivem em diferentes lugares e contextos e que as enfermeiras precisam procurar compreender e trabalhar com

essas pessoas".<sup>(9:82)</sup> As mulheres das ilhas de Belém encontram-se inseridas em um contexto natural singular, que lhes possibilita apropriar-se de saberes e práticas relativas às plantas medicinais, que precisam ser não só compreendidas como potencializadas.

Busca-se apoiar também, na concepção de Teixeira<sup>(10)</sup>, sobre o cuidar cotidiano de saúde, entendido como um conjunto de ações de cuidar da saúde, desenvolvido pelas comunidades em buscar qualidade de vida, "tomando como referência a casa onde mora e o lugar onde vivem".<sup>(10:272)</sup>

## O CONTEXTO

O curso foi realizado na Escola Bosque Professor Eidorfe Moreira, após o estabelecimento de uma parceria entre o ISSAR, em especial o Programa Quartas Saudáveis, e a direção da unidade municipal. A Escola é Centro de Referência Ambiental em Belém, Pará, e tem, entre outros, os seguintes objetivos: **a)** atuação e manutenção da educação infantil e escola de primeiro grau, em regime de tempo integral, com currículos próprios e ênfase para Educação Ambiental na integração harmônica entre o homem e a natureza que o cerca; **b)** atuação e manutenção da escola de segundo grau, em tempo e atenção integral, em caráter profissionalizante, voltado para cursos que preparem os estudantes para o gerenciamento dos bens da Amazônia e – em especial – do arquipélago do Guajará, onde está localizada a cidade de Belém, com ênfase aos cursos de formação de técnicos em manejo da fauna, da flora e em ecoturismo. Desde 2003, desenvolve um projeto denominado Raízes da Amazônia, uma atividade coletiva que integra um Projeto de Plantas Medicinais, e prioriza a prática de projetos interdisciplinares que intensifiquem a relação da comunidade escolar (alunos, família e professores) com as diversas áreas do conhecimento a partir de uma postura consciente das relações homem e meio ambiente. Muitas das mulheres que participaram do curso têm filhos matriculados na Escola.

A ilha de Outeiro, onde se localiza a Escola, é uma das 39 ilhas do arquipélago do Guajará. As ilhas do entorno de Belém, mundo rural com tradição centenária no abastecimento agro-extrativo da cidade, representam também um espaço imaginário do lúdico urbano, do lazer e do turismo. Diversos setores produtivos desenvolvem-se nesse *hinterland*, a exemplo da madeira, minério, frutos, turismo, transporte, agricultura, extrativismo, mas sem os devidos cuidados de avaliação de impactos e de gestão dos recursos. O distrito de Outeiro é o balneário mais próximo de Belém. Situa-se a 18 km da capital. Suas praias, de água doce, são muito procuradas nos finais de semana e feriados prolongados. Para chegar lá basta atravessar a Ponte Rodoviária Enéas Martins. A população está diretamente ligada às águas e ao resto de mata que há na ilha. A maioria das mulheres participantes do curso mora na ilha há mais de 10 anos e são mulheres de vendedores, comerciantes e pescadores.

## DESENVOLVIMENTO DO CURSO

O curso envolveu 26 mulheres, predominantemente "do lar", como elas mesmas referem, entre 19 e 65 anos,

participantes do Programa Quartas Saudáveis. Foi realizado entre agosto e setembro de 2003, sempre às quartas-feiras, de 13:30 às 17:30, com uma carga horária de 20 horas teóricas e 4 horas práticas. Foi ministrado por dois agrônomos. A professora Liduína Chaves (coordenadora do curso e professora da Escola Bosque) e o professor Dr. José Maria de Albuquerque (professor titular aposentado da Universidade Federal Rural da Amazônia).

O curso foi planejado para fortalecer os saberes das mulheres sobre o preparo e o uso das plantas, em especial os diferentes tipos de remédios caseiros, dosagens adequadas e manejo de mudas. Foram trabalhados os seguintes conteúdos no bloco teórico: **a)** conceitos básicos (remédio, droga, medicamento, fitoterapia, princípio ativo, fitoterápico, planta medicinal, planta medicinal validada); **b)** como funcionam as plantas medicinais (os componentes ativos encontrados nas plantas medicinais: alcalóides, terpenos, ligninas, flavonóides, cumarinas, taninos, glicosídeos e óleos essenciais); **c)** cuidados preliminares ao uso das plantas medicinais (orientação para o

uso, colheita e seleção, época em que se devem colher as plantas, como fazer para que as plantas não percam o seu poder curativo, como conservar as plantas após a colheita); **d)** formas de preparação de remédios caseiros.

Foram utilizados como referência os manuais de fitoterapia desenvolvidos pela equipe interdisciplinar da Escola. As plantas trabalhadas foram as que estavam disponíveis no horto medicinal, que correspondem à flora medicinal encontrada na ilha. Este trabalho de coleta de amostras é realizado semestralmente pelos alunos no entorno da Escola, exatamente onde moram as mulheres participantes do Programa Quartas Saudáveis. Nas aulas, realizadas com apoio de vídeos educativos, utilizou-se apostila elaborada especialmente para o curso. Foi utilizado um acervo de mais de 50 espécies segundo finalidade, nome popular, taxonomia, parte utilizada e tipo de uso. O acervo é organizado em ordem alfabética (de A a Z), segundo a finalidade. Para dar uma visão do material trabalhado, destacamos, a seguir, o acervo referente às letras A, B e C.<sup>(11)</sup>

FINALIDADE E NOME POPULAR	TAXONOMIA	PARTE UTILIZADA	USO
<b>ASMA</b>			
IPECACONHA	Hybanthus Calceolaria (L) Schltze	FOLHA	CHÁ
APIÉ	Dorstenia Asaroides Gard	RAIZ	CHÁ
CATINGA DE MULATA	Alollathus Suaveolens Spreng	FOLHA	CHÁ
PIRARUCU	Bryophyllum Calycinum Salisb	FOLHA	CHÁ
<b>ANEMIA</b>			
VERÔNICA	Dalbergia Monotaria L.	CASCA	CHÁ
PARIRI	Arrabidaea Chica Verl.	FOLHA	CHÁ
ABACATE	Persea Americana Mill	FOLHA	CHÁ
<b>AMEBÍASE</b>			
CAXINGUBA	Ficus Antihelminthica Mart.	CASCA	CHÁ
<b>BAQUE</b>			
ANDIROBA	Carapa Guianesis Aubl.	ÓLEO	SOLUÇÃO
<b>CALMANTE</b>			
CAPIM SANTO	Kyllinga odorata	FOLHA	CHÁ
ERVA CIDREIRA	Lippia Alba N.E.Br.	FOLHA	CHÁ
CAPIM MARINHO	Cymbopogon Citratus (De Candolle) Stapf.	FOLHA	CHÁ
<b>CORAÇÃO</b>			
CORAMINA	Pedilanthus SP.	FOLHA	CHÁ
<b>CATARRO</b>			
LIMÃO	Citrus Limonum L.	GRÊLO	CHÁ
<b>CICATRIZAÇÃO</b>			
CAJÚ	Anacardium Occidentale L.	CASCA	PASTA
<b>CATAPORA</b>			
SABUGUEIRO	Samcubus Nigra L.	FOLHA	CHÁ
<b>CÓLICA</b>			
CUIEIRA	Crescentia kujete	FLOR	CHÁ
<b>COCEIRA</b>			
ANDIROBA	Caraba Guianesis Aubl.	CASCA	PASTA

Um dos conteúdos trabalhados nas aulas teóricas foi o preparo dos remédios caseiros. Foram identificadas, entre as experiências das mulheres, muitas formas de preparo bem como algumas dúvidas sobre a correta aplicação, dosagens e possíveis efeitos (positivos e negativos). Afinal, é preciso acabar com a crença de que remédio natural pode não fazer bem, mas mal não faz. Pois muitas plantas, utilizadas de forma desorientada, podem causar efeitos inesperados, como malformações fetais, abortos, alucinações e outros sintomas indesejados. A seguir destacamos as diferentes formas de preparo que foram trabalhadas.

#### • Para uso interno

**Infusão:** tipo de chá em que é despejado água fervente sobre a(s) parte(s) da planta a ser(em) usada(s). Abafa-se por aproximadamente 20 minutos, coa-se e bebe-se. Esse tipo de preparo é feito para plantas aromáticas (com cheiro ativo).

**Tisana:** tipo de chá em que depois de a água estar fervendo coloca-se nela a parte da planta a ser utilizada. Abafa-se e deixa-se ferver por mais 3 minutos, desliga-se e deixa-se abafado até esfriar. Coa e bebe-se. Esse tipo de preparo é empregado para plantas sem cheiro.

**Maceração:** tipo de chá em que se coloca a parte da planta a ser usada de molho na água fria, por aproximadamente 12 horas (folhas e flores) e 24 horas (cascas e raízes). Após esse tempo, coar e beber.

**Decocção:** tipo de chá em que se coloca a parte da planta em água fria, depois leva-se ao fogo brando. Deixa ferver por 15 minutos tampado. Deixar abafado até esfriar, coar e beber.

**Xaropes:** levar ao fogo 2 xícaras de açúcar para 1 xícara de água. Deixar ferver até derreter o açúcar, mexendo sempre para não embolar, depois acrescentar 1 xícara da tintura da planta. Deixar esfriar, guardar em recipiente com tampa e usar (no lugar da calda de açúcar pode-se usar mel).

**Suco ou sumo:** é feito de plantas frescas, socando, espremendo ou triturando com um pouco de água. Coa-se e toma-se a dose recomendada.

**Tinturas:** são preparadas com plantas, água destilada e álcool de cereais. Deixar de molho por 7 dias, balançando 2 vezes ao dia. Depois coar e beber em gotas ou passar no local afetado.

#### • Para uso externo

**Cataplasma:** preparar o chá por infusão ou decocção. Ainda quente colocar farinha até ficar papa. Colocar sobre pano limpo, observar se não está muito quente e aplicar no local afetado.

**Ungüento:** retirar o sumo da planta fresca, misturar com gordura vegetal ou animal. Aquecer no fogo brando até derreter, pode-se acrescentar um pouco de mel ou calda de açúcar para engrossar.

**Óleo:** preparado com a tintura da planta e um óleo (girassol, algodão, copaíba, soja, etc.) ou azeite (andiroba, etc.).

**Banho:** pode ser quente ou frio. Pode ser no corpo inteiro, apenas no tronco ou só de cabeça. Prepara-se o cozimento das plantas, coa-se e mistura-se com a água a ser usada no banho.

**Asseio:** preparar o chá da planta, esperar esfriar, coar e fazer o asseio.

**Inalação:** colocar a planta numa vasilha tampada com água. Levar ao fogo brando e quando levantar a fervura, deixar ferver por 3 minutos. Apagar o fogo, destampar a vasilha, cobrir com uma toalha de pano e colocar o rosto acima, na altura de 2 palmos. Cheirar o vapor por aproximadamente 10 minutos.

A aula prática do curso ocorreu no horto de plantas medicinais da Escola. Essa ação educativa foi ministrada pela professora Liduína Chaves, a qual demonstrou "passo a passo", a todas as participantes, o processo de preparo e plantio de mudas de plantas medicinais.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se a necessidade de se potencializarem os saberes populares no que diz respeito ao uso das plantas medicinais, principalmente no que se refere ao plantio, cuidado e manejo. Percebeu-se a necessidade de ações de saúde continuadas nesse campo, tendo em vista a grande demanda e diversidade de plantas na região, que poderão vir a ser uma alternativa de custo baixo no trato de inúmeras afecções. O curso favoreceu não só o fortalecimento dos saberes das mulheres, mas também a troca de conhecimentos sobre os remédios caseiros ainda não conhecidos. Constatou-se, por fim, que com o curso as mulheres passaram a se preocupar com a dosagem e a conservação dos remédios caseiros, bem como o preparo para idosos e crianças (mais sensíveis à medicação).

A avaliação foi desenvolvida ao longo da ação educativa, pois com base em diálogo permanente, os dois instrutores iam perguntando sobre as dúvidas ainda existentes, sobre novas questões em torno dos conteúdos trabalhados e ao final de cada tópico da parte teórica, era formulada uma questão do tipo: "Agora, depois do que expusemos, o que é importante saber sobre.....". O que mais chamou a atenção foi que as mulheres escolheram uma frase para representar um dos pontos mais importantes que aprenderam no curso: "chá não é água". Essa frase foi muito trabalhada ao longo das aulas e acabou se transformando no slogan do curso.

Com vistas a dar continuidade ao trabalho, acabamos de encaminhar um projeto ao CNPq e a uma ONG que apóia projetos de educação ambiental na Amazônia. O projeto propõe a implantação de uma exposição permanente de saúde popular ribeirinha com ênfase nas plantas medicinais da ilha de Outeiro. Pretende-se organizar um espaço de visitação no ISSAR, coordenado pelas mulheres e monitorado por 20 jovens entre 16 e 18 anos da própria comunidade. A exposição é para receber alunos, professores, pesquisadores e interessados. Durante a visita, será apresentada uma exsicata (coletânea de amostras de plantas), um vídeo e um álbum seriado, será realizada uma caminhada até um viveiro suspenso de mudas de plantas da ilha, preparadas pelas mulheres. Ao final, será entregue um fôlder ilustrativo com algumas "receitas populares" utilizadas pelas mulheres no cuidar cotidiano de saúde, que foram trabalhadas, discutidas, avaliadas e aprimoradas durante o curso.

Efetivamente trabalhos educativos podem contribuir de forma eficaz na manutenção da saúde dos grupos. Os saberes e práticas das mulheres devem ser fortalecidos para a prevenção, tratamento e controle de doenças. Seus saberes merecem ser potencializados. As práticas com plantas medicinais na Amazônia não podem ser desconsideradas pelas ações de saúde local, principalmente por parte dos profissionais de saúde que atuam na mesma. Recomenda-se por fim, uma Agenda de Educação Popular em Saúde, como suporte ao planejamento, administração e avaliação das ações de saúde na Amazônia.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - Jardim VMR, Heck RM. A experiência de ação das ONGs: uma construção prática de cidadania através da educação e saúde. In: Saube R. Educação em enfermagem. Florianópolis: Editora da UFSC; 1998.
- 2 - Lemos, A. Educação em saúde. In: Figueiredo NMA. Práticas de enfermagem: ensinando a cuidar em saúde pública. São Caetano do Sul, SP: Difusão Enfermagem; 2003.
- 3 - Barroso GT, Vieira NFC, Varela Z MV. Educação em saúde no contexto da promoção humana. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha; 2003.
- 4 - Menezes GAC, Rosa RSD. práticas educativas em saúde: a enfermagem revendo conceitos na promoção do autocuidado. REME-Rev Min Enf 2004 abr./jun.; 8(2):337-40. .
- 5 - Torres RM. Educação popular: um encontro com Paulo Freire. São Paulo: Loyola; 2002.
- 6 - Vasconcelos EM. A saúde nas palavras e nos gestos. São Paulo: Hucitec; 2001.
- 7 - Vasconcelos EM. Educação popular em saúde e a atenção à saúde da família. São Paulo: Hucitec; 2001.
- 8 - Alvin NAT, Ferreira MA. Cuidado em enfermagem pelas plantas medicinais. In: Figueiredo NMA. Práticas de enfermagem: ensinando a cuidar em saúde pública. São Caetano do Sul, SP: Difusão Enfermagem; 2003.
- 9 - Neves EP. As Dimensões do Cuidar em Enfermagem: concepções teórico – filosóficas. Rev Escola Anna Nery 2002; 6 (1): 79-92.
- 10 - Teixeira E. Travessias, redes e nós: complexidade do cuidar cotidiano de saúde entre ribeirinhos. Rev Escola Anna Nery 2000; 4 (2): 269-78.
- 11 - Chaves LC. Conhecendo o uso das plantas medicinais na comunidade. Belém: Escola Bosque de Belém; 2003.