

CARTILHA
HORTAS
NAS
ESCOLAS



CARTILHA

HORTAS

NAS

ESCOLAS

Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde
Volume 1 - Nº 1 - 2024
1ª edição

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO - PÁG. 07

A ESCOLA E A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - PÁG. 08

CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA A HORTA ESCOLAR - PÁG. 09

TIPOS DE HORTA - PÁG. 10

HORTA DE CANTEIRO DE CHÃO - PÁG. 10

HORTA SUSPENSA - PÁG. 12

HORTA EM VASOS - PÁG. 14

COMPOSTAGEM - PÁG. 16

TIPOS DE COMPOSTEIRA - PÁG. 16

COMO CRIAR UMA COMPOSTEIRA - PÁG. 17

O QUE UTILIZAR NA COMPOSTEIRA - PÁG. 18

MANEJO E MANUTENÇÃO DA HORTA - PÁG.19

IDENTIFICAR E CONTROLAR PRAGAS EM HORTAS DE PEQUENOS ESPAÇOS - PÁG. 20

RENOVAÇÃO DA HORTA PARA O ANO SEGUINTE - PÁG. 21

PARCERIAS COMUNITÁRIAS - PÁG. 21

O QUE PLANTAR NAS HORTAS ESCOLARES - PÁG.22

ALIMENTOS - PÁG. 22

TEMPEROS - PÁG. 23

PLANTAS MEDICINAIS - PÁG. 24

REFERÊNCIAS - PÁG. 26

Texto

Adilson Santos Oliveira Junior
Ana Alice Fragoso Andrade
Lucia Helena Maria de Almeida
Victor Moreira

Direção do Palácio Itaboraí

Felix Julio Rosenberg

Edição

Luiz Pistone
Marline Almeida
Mayara Alves

J82 Fundação Oswaldo Cruz. Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde.
Cartilha horta nas escolas/ Rosenberg, Felix Julio (Dir.) - Petrópolis: Fiocruz, 2023.
10 p.: il.; 30 cm.
1. Horticultura. 2. Agricultura. 3 Educação. I. Felix Julio Rosenberg (Dir.). II. Oliveira Junior, Adilson. III. Fragoso, Ana Alice Andrade. IV. Almeida, Lucia Helena. VI. Moreira, Victor. I Almeida.

CDD

361.8

Ficha catalográfica elaborada por: Biblioteca Livre do Fórum Itaboraí

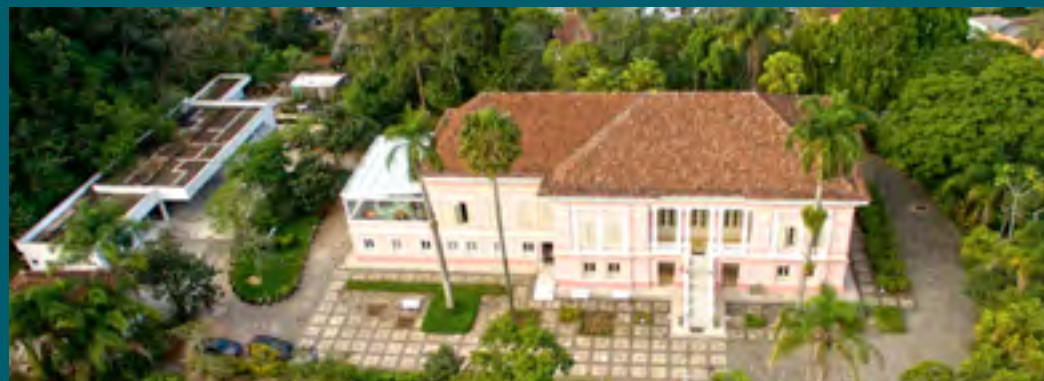
Petrópolis

2024

O Fórum Itaboraí - Política, Ciência e Cultura na Saúde, um programa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), está sediado no Palácio Itaboraí, em Petrópolis. Seu principal objetivo é promover a saúde, trabalhando para diminuir as desigualdades sociais. Uma das desigualdades mais importantes é a falta de segurança alimentar e nutricional para uma parcela muito grande da nossa população. Talvez você esteja se perguntando o que é isso? Significa garantir que todas as pessoas possam obter comida suficiente, nutritiva e segura para se manterem saudáveis e ativas, levando em consideração sua cultura e tradições, independentemente de barreiras ambientais, econômicas ou sociais. A cartilha abordará esse tema, incluindo a alimentação saudável e seu papel na promoção da saúde.

Uma alimentação suficiente e saudável é fundamental para manter a saúde, tanto física quanto mental. Controlar a obesidade e consumir alimentos frescos e naturais, evitando, sempre que possível, os excessivamente processados (refrigerantes artificiais, salgadinhos industriais, etc.), que possuem um excesso de produtos químicos que favorecem doenças como hipertensão, diabetes e alergias, entre outras. É recomendável variar e equilibrar o que comemos, incluindo frutas, legumes, grãos, proteínas magras, leite ou derivados e gorduras saudáveis.

A implementação de hortas nas escolas é uma ferramenta apropriada para ajudar a alcançar esses objetivos, utilizando os espaços e recursos simples disponíveis, e esta cartilha se propõe a ser um guia orientador nesse sentido.



Palácio Itaboraí, sede do Fórum Itaboraí, programa da Fiocruz em Petrópolis/RJ

A ESCOLA E A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A agricultura é essencial ao mundo para garantir alimento e desenvolvimento social e econômico. Existem várias formas de fazer agricultura e nem todas elas têm como objetivo reduzir as desigualdades no acesso à comida saudável. Também é possível fazer agricultura em espaços pequenos e em áreas urbanas, como no quintal da nossa casa e até em pequenos pátios. A escola é um desses espaços onde, implantando hortas, não só podemos oferecer alimentos saudáveis, mas também aprender como e porque um alimento deve ser saudável, reconhecer e compreender o significado da biodiversidade, entender as origens das comidas e plantar e cuidar das plantas que nos alimentam.

Além de todos os benefícios já falados, a horta escolar também promove a integração entre alunos, estimulando o trabalho em equipe no cuidar e cultivar o ambiente. Isso fortalece a organização da comunidade e educa sobre práticas agrícolas sustentáveis. Desta maneira, ela é um espaço pedagógico onde os alunos aprendem de forma prática e se conscientizam sobre o meio ambiente, impactando positivamente na escola e na comunidade.

CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA A HORTA ESCOLAR

Para estabelecer uma horta escolar de sucesso, é fundamental um planejamento cuidadoso e o acompanhamento de técnicos que orientem todas as ações, desde o plantio, passando pelos cuidados, até a colheita. Algumas condições essenciais para criar e manter uma horta escolar são:

- 1) Localização e acessibilidade: acesso fácil para alunos e professores e proximidade de fontes de água para irrigação.
- 2) Exposição solar: disponibilidade de luz solar adequada para a fotossíntese das plantas, preferencialmente pela manhã.
- 3) Qualidade do solo: deve ser rico em nutrientes e com boa drenagem para garantir o desenvolvimento saudável das plantas.
- 4) Planejamento: deve ser feito antecipadamente para as plantas a serem cultivadas, incluindo hortaliças, temperos, plantas medicinais e flores, considerando as épocas de plantio adequadas para cada uma.
- 5) Manutenção: cuidados regulares, como regar as plantas, remover ervas daninhas, podar quando necessário e monitorar sinais de doenças ou pragas.
- 6) Educação: integração dos alunos e comunidade no planejamento, cultivo e manutenção da horta.



TIPOS DE HORTA

Dependendo do espaço disponível na escola, podem ser adotados diversos tipos de hortas, dentre as quais a de canteiro no chão, a suspensa e em vasos ou recipientes.

HORTA DE CANTEIRO NO CHÃO

- 1) Localização: a horta de canteiro é criada diretamente no solo, geralmente em um espaço do seu quintal ou jardim.
- 2) Estrutura: não requer estruturas especiais além do próprio solo. Pode ser delimitada com pequenas cercas ou bordas.
- 3) Uso do Espaço: ocupa uma área horizontal no solo.
- 4) Facilidade: requer preparação do solo, como adubação e nivelamento.
- 5) Vantagens: maior espaço para plantio, variedade de culturas e raízes podem crescer livremente.
- 6) Desvantagens: mais difícil de controlar pragas e doenças, maior necessidade de manutenção. É mais trabalhosa para plantar e colher.

PASSOS PARA CRIAR UMA HORTA DE CANTEIRO NO CHÃO

- 1) Escolha um lugar ensolarado para a horta, onde as plantas recebam luz solar por pelo menos 6 horas diárias e seja fácil de regar com água.

- 2) Prepare o solo da horta removendo plantas indesejadas, pedras e sujeiras que possam atrapalhar o crescimento das plantas.
- 3) Coloque composto orgânico no solo para deixá-lo mais rico, melhorando sua fertilidade e capacidade de reter água, criando assim um ambiente ideal para o crescimento das plantas.
- 4) Planeje onde cada planta vai ficar na horta considerando o tamanho delas, quanto sol precisam e se são compatíveis entre si.
- 5) Use estacas, cordas ou outros materiais para marcar onde ficarão os canteiros das plantas e os caminhos na horta, facilitando o acesso e a manutenção.
- 6) Prepare os canteiros fazendo sulcos ou elevações no solo, deixando espaço suficiente entre eles para facilitar o acesso às plantas.
- 7) Planeje o plantio das mudas ou sementes, colocando cada uma na posição certa e respeitando a distância entre elas.
- 8) Regue as plantas com frequência, especialmente quando estiverem secas ou em dias muito quentes. Cubra o solo com palha ou folhas secas para manter a umidade.
- 9) Dê a atenção necessária às plantas, aplicando adubo conforme indicado e controlando pragas e doenças conforme necessário.
- 10) Colha os vegetais quando estiverem maduros ou prontos para o consumo.



HORTA SUSPENSA

- 1) Localização: Pode ser instalada em varandas, sacadas, paredes ou até mesmo tetos.
- 2) Estrutura: Usa suportes suspensos, como prateleiras, ganchos ou estruturas verticais. Pode ser feita em jardineiras, tubos de PVC, garrafas PET.
- 3) Uso do Espaço: Ocupa espaço vertical, ideal para áreas pequenas.
- 4) Facilidade: Fácil de montar e manter. Menos esforço para plantar e colher.
- 5) Vantagens: Economiza espaço, evita pragas do solo, acessibilidade para regar e colher.
- 6) Desvantagens: Uma menor área de plantio resulta em limitações para o desenvolvimento das raízes. Isso requer uma atenção maior em relação à necessidade de água de cada planta.



PASSOS PARA CRIAR UMA HORTA SUSPENSA

- 1) Escolha do local adequado: selecione um local como varanda ou pátio, com boa exposição solar e espaço para os recipientes suspensos. Certifique-se de que haja luz solar suficiente.
- 2) Decida os recipientes: escolha vasos, caixas ou outros recipientes, como garrafas PET, ou tubos de PVC, com furos de drenagem para plantar. Certifique-se de que as drenagens estejam com um bom funcionamento para permitir a saída da água.
- 3) Prepare o substrato: o substrato deve ser bem homogêneo e rico em nutrientes, composto de areia e argila, utilizando solo de qualidade com adubo orgânico ou uma mistura especializada para hortaliças.
- 4) Escolha as plantas: defina quais plantas cultivar, considerando o espaço disponível, as condições de luz e as necessidades específicas de cada uma. Hortaliças de folhas e de frutos de porte pequenos (como morangos) são ideais para hortas suspensas.
- 5) Instale estruturas de suporte: fixe suportes nas treliças ou prateleiras, garantindo que sejam fortes o suficiente para suportar o peso dos recipientes com as plantas.
- 6) Plante as plantas: preencha os recipientes com o substrato preparado e plante as mudas ou sementes, seguindo as instruções de plantio específicas para cada planta.
- 7) Cuide da sua horta suspensa: mantenha as plantas regadas regularmente, forneça nutrientes conforme necessário, monitore pragas e doenças e garanta luz solar suficiente. Acompanhe o crescimento das plantas e faça podas para promover um desenvolvimento saudável.

Lembre-se de que cada horta suspensa pode ser única, então sinta-se à vontade para adaptar esses passos de acordo com suas necessidades e recursos disponíveis.

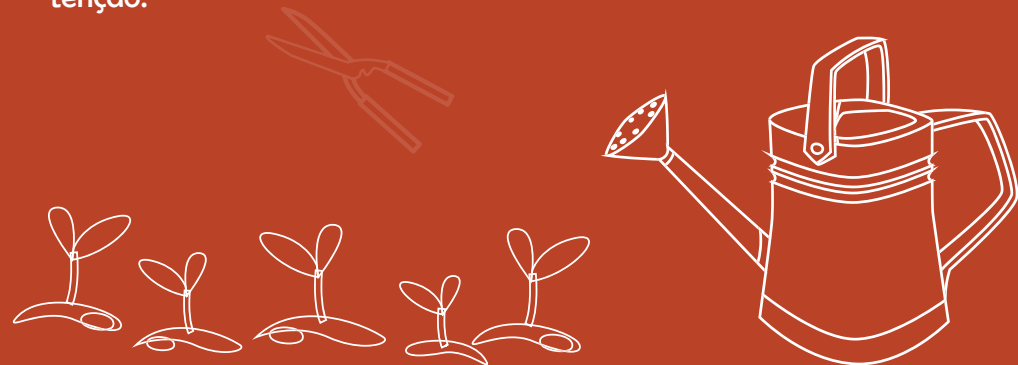


HORTA EM VASOS

- 1) Localização: Pode ser posicionada em diversos locais, contanto que receba luz solar direta.
- 2) Estrutura: Usa vasos, potes ou outros recipientes.
- 3) Uso do Espaço: Ocupa pouco espaço, ideal para apartamentos.
- 4) Facilidade: Muito fácil de montar e manter.
- 5) Vantagens: Versatilidade, pode ser movida conforme a luz solar, ótima para ervas e temperos.
- 6) Desvantagens: Limitação de espaço para as raízes, requer maior atenção quanto à quantidade de água necessária.

PASSOS PARA CRIAR UMA HORTA EM VASOS

- 1) Escolha do local adequado: identifique um local com boa exposição solar e espaço suficiente para acomodar os vasos
- 2) Escolha dos vasos: escolha vasos adequados para o cultivo das plantas, considerando o tamanho e a drenagem.
- 3) Prepare o substrato: prepare um substrato rico em nutrientes e com boa drenagem para as plantas nos vasos.
- 4) Escolha as plantas: selecione plantas que se adaptem ao cultivo em vasos e atendam às suas preferências e necessidades.
- 5) Plante as plantas: plante as mudas ou sementes nos vasos, seguindo as instruções de espaçamento e profundidade.
- 6) Forneça cuidados regulares: forneça cuidados regulares às plantas, incluindo rega adequada, adubação, controle de pragas e doenças, e poda quando necessário.
- 7) Monitore o desenvolvimento: monitore o crescimento das plantas, observando sinais de saúde, crescimento adequado e necessidade de manutenção.



HORTA COMUNITÁRIA

Dependendo do espaço disponível, pode ser criada uma horta comunitária na própria escola ou em lugares próximos, envolvendo alunos, professores e membros da comunidade de forma participativa. Abrange diversos tipos de cultivos e estruturas, incentivando a colaboração e a responsabilidade compartilhada na manutenção e nos cuidados com a horta.

Ao escolher o tipo de horta, é importante considerar o espaço disponível, as condições climáticas locais e os objetivos educacionais específicos da escola. Cada tipo de horta oferece oportunidades únicas para o envolvimento dos alunos nos processos de cultivo, bem como contribui na promoção da educação ambiental.

COMPOSTAGEM

A compostagem é um elemento essencial para favorecer o crescimento das plantas e para cuidar do meio ambiente.

Na compostagem transformamos resíduos orgânicos em um adubo rico em nutrientes para melhorar o solo da horta. Por outra parte, damos um descarte dos resíduos das nossas comidas e de lixo orgânico em geral, como as folhas secas, cuidando e protegendo o nosso entorno. Nas escolas, a compostagem ensina sobre sustentabilidade dos cultivos e do meio ambiente. Os alunos aprendem sobre o ciclo da vida, reciclagem e redução de lixo, além de poderem aplicar estes conhecimentos em diferentes disciplinas, como ciências, matemática e geografia. É uma forma de educar para a vida, formando cidadãos conscientes e comprometidos com a sustentabilidade. Composteiras são espaços ou recipientes onde os materiais orgânicos são decompostos por microrganismos e pequenos animais de solos como gongolos e minhocas. Aqui estão os passos para criar uma composteira na escola:

ALGUNS TIPOS DE COMPOSTEIRAS

Existem diferentes tipos de composteiras, incluindo a composteira de leira que é diretamente no solo, a composteira de balde, a composteira eco-pedagógica e a composteira cilíndrica.



A **composteira de leira** usa materiais orgânicos em camadas, exigindo maior espaço e levando mais tempo para decompôr, porém é mais econômica.

A **composteira cilíndrica**, feita de arame, é semelhante à de leira, porém contida em espaços pequenos.



A **composteira em baldes** é compacta, fechada para evitar odores, mas requer mais atenção para manter a umidade.



A **composteira Eco pedagógica** é feita de plástico transparente, ideal para educar crianças sobre a compostagem e todo o seu processo.



PASSOS PARA CRIAR UMA COMPOSTEIRA

- 1) Escolha do local: encontre um lugar seco com exposição solar, podendo ser em formato de leiras no chão ou em baldes sobrepostos, dependendo da disponibilidade.
- 2) Separe os resíduos em duas partes: **a)** Resíduos úmidos incluem cascas de frutas, vegetais, ovos, sobras de pão, borras de café, saquinhos de chá, entre outros. **b)** Materiais secos envolvem cartelas de ovos, papelão, palha, folhas secas, entre outros.
- 3) Monte as camadas: coloque os resíduos em camadas, começando com os materiais secos, seguidos pelos resíduos orgânicos. Repita o processo alternando camadas até obter uma pilha estável que não transborde.
- 4) Cubra e umedeça: Coloque mais materiais secos por cima da pilha, umedeça bem com água e cubra a composteira com palha ou folhas secas para manter a umidade.
- 5) Deixe descansar (tempo de maturação): Deixe a composteira descansar por cerca de 90 dias para permitir que os materiais se decomponham.
- 6) Revire e mantenha a umidade: Na composteira de leiras, revire os materiais a cada 15 dias, adicionando água para manter a umidade e promover a decomposição uniforme quando a mistura estiver muito seca.
- 7) Use o composto: Quando os materiais estiverem bem decompostos, sem cheiro, peneire e use-o para adubar as plantas, fornecendo assim nutrientes essenciais para o seu crescimento.

O QUE PODE OU NÃO SER UTILIZADO NA COMPOSTEIRA



O QUE PODE COLOCAR À VONTADE:



Frutas



Legumes



Verduras



Grãos e sementes



Sachê de chá (sem etiqueta) e erva de chimarrão



Borra e filtro de café



Cascas de ovos



O QUE NÃO PODE COLOCAR:



Frutas cítricas



Alimentos cozidos



Guardanapos e papel toalha



Laticínios



Fezes de animais domésticos



Carnes



Limão



Temperos fortes (pimenta, alho e cebola)



Óleos e Gorduras



Líquidos (yogurtes, leite, caldos de sopa, feijão)

MANEJO E MANUTENÇÃO DA HORTA

- 1) Escolha das plantas: selecione uma variedade de plantas alimentícias, medicinais, ornamentais, entre outras, de acordo com os objetivos da horta.
- 2) Solo: utilize uma mistura de areia, argila e matéria orgânica para um solo fácil de trabalhar e que permita a circulação adequada de água e ar ao redor das raízes das plantas. Certifique-se de que o solo tenha boa drenagem e seja rico em matéria orgânica.
- 3) Plantio: plante as culturas na época adequada, seguindo as orientações de espaçamento e profundidade para uma cobertura uniforme. Pratique o consórcio cultivando plantas de espécies diferentes que se beneficiam mutuamente (plantas companheiras) e faça a rotação de culturas para um melhor aproveitamento do solo e aumento da produtividade.
- 4) Crescimento: monitore o crescimento das plantas, ofereça cuidados adequados e aguarde até que atinjam o ponto ideal antes de colhê-las.
- 5) Rega: verifique diariamente a umidade do solo e regue pela manhã ou no final da tarde, evitando regar no sol forte. Mantenha o solo úmido, utilizando cobertura orgânica morta, como ponta de grama e folhas secas.
- 6) Nutrição: adicione adubo orgânico, que pode ser o produto da compostagem, conforme necessário para manter a fertilidade do solo.
- 7) Espaçamento: organize as plantas para otimizar a exposição ao sol e deixe espaço suficiente entre elas para evitar competição por nutrientes e acesso à luminosidade.
- 8) Colheita: colha os frutos e vegetais quando estiverem em ponto de maturação.
- 9) Controle de pragas: caso as plantas apresentem folhas com manchas ou partes faltando, inspecione tanto as plantas quanto o solo em busca de pragas ou para identificar doenças. É sempre bom cultivar flores na horta para atrair inimigos naturais das pragas ou plantar temperos com cheiro forte para repelir insetos indesejáveis. Também é possível utilizar caldas e preparados alternativos para controlar pragas e doenças.
- 10) Educação: envolva os alunos e a comunidade no manejo e manutenção da horta e promovendo atividades educativas.

IDENTIFICAR E CONTROLAR PRAGAS EM HORTAS DE PEQUENOS ESPAÇOS

PRAGAS	DESCRIÇÃO	MEDIDAS DE CONTROLE
Cochonilhas	Deixam as folhas com aspecto oleoso	Remoção manual; utilizar caldas naturais
Pulgões	Sugam seiva das plantas e causam deformações	Inspeção regular; uso de inimigos naturais, como as joaninhas; controle com caldas alternativas, se necessário
Lesmas e Caracóis	Prejudicam a produtividade; podem transmitir doenças através de um muco que expelem	Manter o ambiente limpo; usar armadilhas iscas à base de leite e cerveja
Lagartas	Causam danos severos pois comem as folhas das plantas que podem morrer	Inspeção regular; remoção manual; uso de inimigos naturais, controle com caldas alternativa, se necessário
Formigas	Algumas espécies, como cortadeiras, danificam as folhas das plantas, que podem morrer	Prestar atenção; usar barreiras físicas; iscas e controle com repelentes naturais
Nematóides	Danificam as raízes das plantas	Retirada das plantas infectadas e rotacionar o plantio com plantas de ciclo curto

Para manter suas hortas resistentes e saudáveis, lembre-se de cuidar da nutrição do solo, monitorando regularmente os níveis de fertilidade e aplicando medidas preventivas.

RENOVAÇÃO DA HORTA PARA O ANO SEGUINTE

A escola pode dar continuidade à horta de acordo com o período letivo e cabe à gestão de cada unidade a decisão de manter a horta durante as férias e o recesso escolares. Isso também pode depender do envolvimento dos alunos, funcionários ou membros das comunidades, que tenham acesso à escola fora do período letivo.

PARCERIAS COMUNITÁRIAS

Parcerias com a comunidade são importantes para o sucesso das hortas escolares. Podem trazer conhecimento e habilidades, ajudar a superar desafios, fornece recursos, promover envolvimento e fortalecer os laços com a escola. Por outra parte, a parceria escola-comunidade pode facilitar a manutenção da horta durante os períodos de recesso escolar.



O QUE PLANTAR NAS HORTAS ESCOLARES

Nas Hortas escolares podemos ter plantas alimentícias, plantas medicinais e temperos. A seguir damos algumas sugestões:

PLANTIO DE ALIMENTOS

Quadro com cronograma de plantio de alguns alimentos recomendados para cada estação/ciclo do ano, considerando o calendário escolar:

O QUE PLANTAR	ÉPOCA	COLHER APÓS
ABÓBORA	SETEMBRO A MARÇO	90 a 120 dias
ABOBRINHA	AGOSTO A MAIO	45 a 60 dias
AGRIÃO	FEVEREIRO A JULHO	60 a 70 dias
ALFACE	ANO TODO	50 a 70 dias
ALHO	MARÇO A ABRIL	150 a 180 dias
ALHO PORÓ	MARÇO A JUNHO	90 a 120 dias
BERINJELA	AGOSTO A MARÇO	100 a 120 dias
BERTALHA	SETEMBRO A FEVEREIRO	60 a 70 dias
BETERRABA	ANO TODO	60 a 70 dias
CEBOLINHA	ANO TODO	70 a 100 dias
CENOURA	MARÇO A ABRIL	90 a 110 dias
COENTRO	AGOSTO A FEVEREIRO	50 a 60 dias
COUVE	FEVEREIRO A JULHO	80 a 90 dias
ESPINAFRE	FEVEREIRO A SETEMBRO	60 a 80 dias
JILÓ	AGOSTO A MARÇO	90 a 100 dias
MORANGO	MARÇO A ABRIL	70 a 80 dias
MOSTARDA	MARÇO A AGOSTO	45 a 50 dias
PEPINO	SETEMBRO A FEVEREIRO	45 a 60 dias
PIMENTÃO	AGOSTO A MARÇO	100 a 120 dias

O QUE PLANTAR	ÉPOCA	COLHER APÓS
QUIABO	AGOSTO A MARÇO	70 a 80 dias
RABANETE	MARÇO A AGOSTO	25 a 30 dias
REPOLHO	OUTUBRO A FEVEREIRO	90 a 110 dias
RÚCULA	MARÇO A AGOSTO	40 a 60 dias
SALSA	MARÇO A SETEMBRO	60 a 70 dias
TOMATE	ANO TODO	100 a 120 dias

FONTE: EMBRAPA. Catálogo brasileiro de hortaliças: saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no país.

SUGESTÕES DE TEMPEROS PARA PLANTAR NA HORTA ESCOLAR E DAR MAIS SABOR AOS SEUS PREPAROS:

TEMPERO	COMBINAÇÃO	SUGESTÃO DE USO
Alecrim	Batata e carne	Assados e grelhados
Cebolinha	Frango e peixe	Ensopados, marinadas, guarnições
Coentro	Pimenta e limão	Guacamole, ceviche, pratos mexicanos
Erva-ciderira	Laranja e mel	Chás, infusões, sobremesas
Estragão	Frango e ovo	Molhos para saladas, vinagretes
Hortelã	Limão e pepino	Chás, sucos, saladas
Louro	Feijão e carne	Cozidos, caldos, feijão
Manjericão	Tomate e queijo	Molhos de tomate, saladas, massas
Orégano	Azeitona e queijo	Pizza, molhos italianos, saladas
Segurelha	Feijão e legumes	Sopas, cozidos, legumes
Salsa	Tomate e cebola	Saladas, omeletes, sopas
Tomilho	Frango e peixe	Assados, marinadas, molhos

PLANTAS MEDICINAIS

PLANTA MEDICINAL	NOME CIENTÍFICO	UÇO POPULAR
Manjerona	<i>Origanum majorana</i> L.	Possui propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e digestivas. Ajuda a aliviar problemas digestivos, cólicas, gases e indigestão. Também pode ajudar a relaxar e promover o sono tranquilo.
Erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	Muito popular devido às suas propriedades calmantes e medicinais. Pode ser utilizada em chás, infusões, compressas e produtos de cuidados pessoais.
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Contém propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e antimicrobianas. Associado à melhora da digestão, alívio de dores musculares, redução do estresse, melhora da memória e concentração.
Lavanda	<i>Lavandula dentata</i> L.	Conhecida por seu aroma floral e propriedades calmantes, antifúngicas, antiespasmódicas, carminativas, expectorantes, diuréticas e sedativas.

PLANTA MEDICINAL	NOME CIENTÍFICO	UÇO POPULAR
Anis	<i>Ocimum carnosum</i> (Spreng.) Link & Otto ex Benth.	Possui propriedades carminativas, expectorantes, antiespasmódicas e hepatoprotetoras. Usado para aliviar problemas digestivos, cólicas, indigestão, gases e náuseas.
Mil-em-ramas	<i>Achillea millefolium</i> L.	Contém flavonoides, óleos essenciais e taninos, conferindo-lhe propriedades adstringentes, antiinflamatórias, cicatrizantes, antiespasmódicas e diuréticas. Útil para problemas digestivos, resfriados, gripes, cólicas menstruais e cefaleias.
Erva-de-santa-maria	<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants	Contém óleos essenciais, como o ascaridol, com propriedades antiparasitárias, antimicrobianas, antiinflamatórias e antiespasmódicas. Útil para parasitas intestinais, problemas digestivos, cólicas, infecções bacterianas e inflamações.



REFERÊNCIAS:

1. EMBRAPA. Catálogo brasileiro de hortaliças: saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no país. Brasília: Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2010. Disponível em: <https://www.embrapa.br/en/busca-de-publicacoes/-/publicacao/887213/catalogo-brasileiro-de-hortalicas-saiba-como-plantar-e-aproveitar-50-das-especies-maiscomercializadas-no-pais>. Acesso em: 23 fev. 2024

2. UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO (Campus de Botucatu). Faculdade de Ciências Agrônomicas. Compostagem. S.l., [20--]. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Extensao/GrupoTimbo/compostagem>. Acesso em: 25 fev. 2024.

3. Clemente, Flávia M. V. T. et al. Hortas em pequenos espaços. Brasília, DF: Embrapa, 2012. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/176051/1/HORTA-EMPEQUENOS-ESPACOS-4-IMP-2017.pdf>. Acesso em: 25 fev. 2024.

4. SISTEMINHA EMBRAPA. Tabela de plantio. S. l., [20--]. Disponível em: <https://www.sisteminhaembrapa.org/tabela-de-plantio>. Acesso em: 25 fev. 2024.

5. REYES, Caroline Pinheiro. Hortas pedagógicas: manual prático para instalação. Brasília, DF: Embrapa, 2019. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/hortas_pedagogicas/Arquivos%20finais%20PHP/manual-pratico-instalacao.pdf. Acesso em: 21 fev. 2024.

6. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Formulário de Fitoterápicos: farmacopeia brasileira. 2. ed. Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/2024-fffb2-1-er-3-atual-final-versao-com-capa-em-word-2-jan-2024.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2024.

7. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 fev. 2024.

8. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Memento fitoterápico da farmacopeia brasileira. Brasília, DF, 2016. Disponível em: http://www.farmacopia.gov.br/sites/farmacopia.saude.pe.gov.br/files/memento_fitoterapico.pdf. Acesso em: 13 fev. 2024.

9. VAMOS COMER MELHOR. Nove temperos para cultivar em sua horta. S.l., 2018. Disponível em: <https://vamoscomermelhor.com.br/9-temperos-para-cultivar-em-suahorta/>. Acesso em: 21 fev. 2024.

Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde
Palácio Itaboraí

📍 Rua Visconde de Itaboraí, 188 - Valparaíso
Centro - Petrópolis - RJ | CEP: 25.655-031

🌐 forumitaborai.fiocruz.br ✉ forumitaborai@fiocruz.br

📘 forumitaborai 📷 forumitaborai 📞 (24) 2103-2181

📺 @forumitaborai@fiocruz