



# Projeto-piloto de Horta de Plantas Medicinais

Cartilha de Modelagem e Funcionamento do  
Projeto





Prezado(a) leitor(a),

É com imensa satisfação que apresentamos a você este conteúdo, que tem como propósito informá-lo sobre o desenvolvimento do Projeto Farmácia Verde. Este projeto consiste na implementação de hortas educativas e medicinais nas Unidades Básicas de Saúde ESF Ponte Nova e Quarentenário, ESF Rio Branco II e III, e ESF Saquaré/México 70. Nosso objetivo é promover o diálogo entre os profissionais de saúde que trabalham em unidades atenção primária à saúde e à comunidade local, por meio da dinâmica desse projeto.

O Projeto Farmácia Verde tem como foco central o processo de saúde-doença, permitindo que todos os envolvidos aprendam, compartilhem e resgatem valores e conhecimentos comunitários e tradicionais relacionados ao uso adequado e contextualizado de plantas medicinais. Através dessa abordagem, buscamos estabelecer uma conexão mais próxima entre a saúde e a natureza, reconhecendo o potencial terapêutico das plantas e valorizando a sabedoria ancestral que envolve o seu uso.

Nesta cartilha, você encontrará informações valiosas sobre o funcionamento e os benefícios das hortas educativas e medicinais, bem como orientações práticas sobre como cultivar e utilizar as plantas de forma segura e eficaz. Além disso,



compartilharemos histórias de sucesso e experiências enriquecedoras de profissionais da saúde e membros da comunidade que estão envolvidos nesse projeto inovador.

Acreditamos que a participação ativa da comunidade é fundamental para o sucesso do Projeto Farmácia Verde. Portanto, convidamos você a explorar esta cartilha, absorver o conhecimento aqui presente e, acima de tudo, engajar-se nessa jornada de promoção da saúde e bem-estar por meio das plantas medicinais.

Desejamos a você uma excelente leitura e esperamos que este material seja uma fonte inspiradora e informativa, estimulando a colaboração mútua e o fortalecimento dos laços comunitários.

Atenciosamente,

Fernanda Gouveia, diretora-presidente do Instituto Adesaf.

Luciana Taliano, responsável técnica do projeto.





As plantas medicinais desempenham um papel fundamental na saúde e bem-estar humano há milênios. Elas possuem propriedades terapêuticas e curativas que podem ser utilizadas no tratamento de diversos problemas de saúde. A importância das plantas medicinais reside na sua capacidade de oferecer uma alternativa natural e acessível para promover a saúde e auxiliar no alívio dos sintomas.

Elaborar uma horta de plantas medicinais no formato vertical é uma abordagem inovadora e eficiente para cultivar essas plantas em espaços limitados. Ao contrário das hortas tradicionais, em que as plantas são cultivadas no solo, uma horta vertical utiliza estruturas verticais, como treliças, suportes ou paredes, para o cultivo das plantas. Essa técnica permite o aproveitamento máximo do espaço disponível, sendo especialmente útil em áreas urbanas, varandas, pátios e pequenos jardins.

As vantagens de uma horta vertical de plantas medicinais são diversas. Primeiramente, ela economiza espaço, permitindo que mesmo em áreas reduzidas seja possível cultivar uma variedade de plantas medicinais. Além disso, a horta vertical facilita o manejo e o cuidado das plantas, pois a verticalidade permite um acesso mais fácil para guardar, podar e colher as partes utilizadas para fins medicinais.

Outra vantagem é a estética e o apelo visual que uma horta vertical proporciona. Ela pode ser um elemento decorativo em qualquer ambiente, trazendo beleza, frescor e





um toque natural. Além disso, uma horta vertical de plantas medicinais promove a conexão com a natureza e estimula a consciência ambiental, uma vez que incentiva o cultivo de plantas de forma sustentável e a utilização de recursos naturais.

Ao cultivar uma variedade de plantas medicinais em uma horta vertical, é possível ter acesso a remédios naturais e caseiros para tratar diferentes condições de saúde. A facilidade de acesso às plantas medicinais também permite uma maior integração dessas ervas no dia a dia, seja no preparo de chás, compressas, pomadas ou outros métodos de negociação dos princípios ativos.

Em resumo, a importância das plantas medicinais é inegável, oferecendo uma alternativa natural e acessível para cuidar da saúde. Ao elaborar uma horta de plantas medicinais no formato vertical, aproveitamos ao máximo o espaço disponível, desfrutamos das vantagens práticas e estéticas desse tipo de cultivo e garantimos o acesso fácil a valiosas plantas terapêuticas. Cultivar uma horta vertical de plantas medicinais é uma forma de trazer a natureza para mais perto, promovendo uma abordagem holística para o cuidado da saúde e do bem-estar geral.

No âmbito do nosso projeto de implantação de hortas medicinais, temos como objetivo principal a criação de três hortas no formato vertical, uma em cada unidade básica de saúde mencionada no termo de contratação e prestação de serviços: Rio





Branco II e III, Ponte Nova e Quarentenário e Saquare México 70. Essas hortas serão um recurso valioso para promover a saúde e o bem-estar da comunidade local.

Para garantir que as plantas medicinais escolhidas sejam relevantes e adaptadas às necessidades da comunidade, levamos em consideração o uso doméstico e a sabedoria popular. Dessa forma, as plantas selecionadas foram cuidadosamente escolhidas com base em suas propriedades medicinais e no reconhecimento de seus benefícios pela comunidade.

As plantas medicinais escolhidas para as hortas verticais são as seguintes: camomila, capim-cidreira, erva-doce, arnica-paulista e hortelã. Essas plantas são conhecidas há séculos por suas propriedades terapêuticas e são amplamente utilizadas em remédios caseiros e práticas tradicionais de cura.

A camomila, por exemplo, é valorizada por suas propriedades calmantes e digestivas. O capim-cidreira possui ação relaxante e auxilia no combate à ansiedade e ao estresse. A erva-doce é conhecida por seus efeitos digestivos e carminativos, aliviando desconfortos estomacais. A arnica-paulista é reconhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, sendo utilizada para tratar contusões e dores musculares. A hortelã, por sua vez, possui propriedades digestivas e refrescantes, além de contribuir para o alívio de sintomas respiratórios.





Ao selecionar essas plantas medicinais, buscamos oferecer à comunidade um recurso valioso para o autocuidado e o uso de remédios naturais. Acreditamos que o conhecimento tradicional aliado à sabedoria popular pode contribuir para a promoção de uma abordagem mais integrativa e holística da saúde.

Com a implantação dessas hortas verticais, pretendemos não apenas fornecer acesso fácil às plantas medicinais, mas também incentivar a comunidade a se envolver ativamente no cultivo e cuidado dessas preciosas ervas. Por meio da participação e do compartilhamento de conhecimentos, esperamos fortalecer os laços comunitários e promover um maior senso de pertencimento e responsabilidade em relação à saúde e ao bem-estar de todos.

Em suma, a implantação dessas hortas medicinais verticais nas unidades básicas de saúde é um passo importante para fornecer à comunidade acesso a plantas medicinais relevantes e eficazes. Acreditamos que essa iniciativa contribuirá para a valorização da sabedoria popular, o resgate de práticas tradicionais de cura e o estímulo a uma abordagem mais integrativa da saúde.

A seguir disponibilizamos a você, querido leitor o passo-a-passo para montagem dos vasos do mesmo modo que foram produzidos e montados dentro das unidades



básicas de saúde para você possa reproduzir em seu lar.

**Para começar você vai precisar do seguinte material:**

- Vaso
- Terra vegetal
- Argila expandida
- Manta de drenagem
- Plantas

**Passo a passo:**

1. Escolha um vaso que tenha furos de drenagem no fundo e que seja grande o suficiente para acomodar as plantas escolhidas.
2. Coloque uma camada de argila expandida no fundo do vaso, cerca de 2 a 3 cm de espessura. Isso ajudará a drenar a água e evitará que as raízes apodreçam.
3. Cubra a camada de argila expandida com uma manta de drenagem, certificando-se de que cobre todo o fundo do vaso. A manta ajuda a evitar que a terra vegetal se misture com a argila expandida e obstrua a drenagem.
4. Coloque uma terra vegetal no vaso até atingir cerca de 2/3 da altura do vaso.
5. Faça um pequeno buraco no centro da terra vegetal, grande o suficiente para acomodar a planta escolhida.
6. Retire a planta do seu recipiente atual e retire o excesso de terra das raízes. Coloque-a no buraco feito na terra vegetal, certificando-se de que as raízes estejam completamente cobertas.





7. Adicione mais terra vegetal ao redor da planta, compactando levemente com as mãos para fixá-la no lugar.
8. Repita o processo com as demais plantas, deixando um espaço adequado entre elas para que possam crescer confortavelmente.
9. Regue as plantas abundantemente, permitindo que a água escorra pelos furos de drenagem no fundo do vaso.

E pronto, agora você tem um vaso bem-preparado e pronto para receber as suas plantas favoritas! Lembre-se de observá-las regularmente e adaptadas às condições de cultivo conforme necessário.



A seguir, deixaremos um guia explicando um pouco melhor sobre a rega, luz solar e cultivo de cada uma das plantas disponíveis dentro das UBS para que você possa ampliar o seu conhecimento sobre cada espécie vegetal disponível dentro da sua unidade.

#### **Hortelã:**

- **Luz solar:** A hortelã gosta de luz solar indireta ou sombra parcial, então um local próximo a uma janela ou sob uma árvore é ideal.



- **Água:** A hortelã gosta de solo úmido, mas não encharcado, por isso é importante regá-la regularmente, cerca de duas vezes por semana, ou sempre que o solo estiver seco ao toque.
- **Cultivo:** A hortelã pode ser cultivada em vasos ou diretamente no solo, mas é importante que o solo seja rico em nutrientes e bem drenado para evitar que as raízes apodreçam.

### **Arnica Paulista:**

- **Luz solar:** A arnica paulista gosta de sol pleno, ou seja, de pelo menos seis horas de luz solar direta por dia.
- **Água:** A arnica paulista precisa de regas regulares, cerca de duas a três vezes por semana, mas é importante não deixar o solo encharcado.
- **Cultivo:** A arnica paulista pode ser cultivada em vasos ou diretamente no solo, mas é importante que o solo seja bem drenado e rico em nutrientes.

### **Camomila:**

- **Luz solar:** A camomila gosta de sol pleno ou luz solar direta por pelo menos seis horas por dia.
- **Água:** A camomila gosta de solo úmido, mas não encharcado. É importante regá-la regularmente, cerca de duas vezes por semana, ou sempre que o solo estiver seco ao toque.



- **Cultivo:** A camomila pode ser cultivada em vasos ou diretamente no solo, mas é importante que o solo seja bem drenado e fértil.

#### **Erva-doce:**

- **Luz solar:** A erva-doce gosta de sol pleno, mas também pode ser cultivada em áreas com sombra parcial.
- **Água:** A erva-doce precisa de regas regulares para manter o solo úmido, mas não encharcado. Cerca de duas vezes por semana é suficiente.
- **Cultivo:** A erva-doce pode ser cultivada em vasos ou diretamente no solo, mas é importante que o solo seja rico em nutrientes e bem drenado.

#### **Capim-cidreira:**

- **Luz solar:** O capim-cidreira gosta de sol pleno ou sombra parcial, então um local próximo a uma janela ou sob uma árvore é ideal.
- **Água:** O capim-cidreira gosta de solo úmido, mas não encharcado, por isso é importante regá-lo regularmente, cerca de duas vezes por semana, ou sempre que o solo estiver seco ao toque.
- **Cultivo:** O capim-cidreira pode ser cultivado em vasos ou diretamente no solo, mas é importante que o solo seja rico em nutrientes e bem drenado.





Por fim, gostaríamos de comunicar a você leitor a importância de manter a manutenção da horta medicinal implantada dentro da sua unidade básica de saúde de referência.

Realizar a manutenção adequada da horta de plantas medicinais no estilo vertical é fundamental para garantir o seu bom desenvolvimento e aproveitar ao máximo os benefícios terapêuticos das plantas. É importante entender que a manutenção da horta vai além do simples cuidado com as plantas, envolvendo também a preservação do meio ambiente e a promoção de um espaço saudável para o cultivo.

Uma das principais tarefas na manutenção da horta vertical é o monitoramento regular das plantas. Isso inclui observar o crescimento das plantas, verificar se há sinais de pragas ou doenças e realizar uma poda adequada para estimular o crescimento de forma saudável. Além disso, é necessário fornecer a quantidade adequada de água, considerando as necessidades específicas de cada espécie e as condições ambientais.



Outro aspecto importante é a fertilização das plantas. No caso das hortas verticais, é recomendável utilizar adubos orgânicos ou fertilizantes de liberação lenta, que irão fornecer os nutrientes necessários de forma gradual e contínua. É essencial seguir as instruções de dosagem correta para evitar a sobrefertilização, que pode prejudicar as plantas.

Além disso, é fundamental realizar a poda adequada das plantas. A poda regular contribui para o crescimento saudável, a ramificação e a renovação das plantas medicinais. Removendo partes danificadas ou doentes, assim como podar galhos perdidos longos, ajuda a promover uma melhor circulação de ar e evitar o acúmulo de umidade, prevenindo assim o incidente de problemas.

A adubação também desempenha um papel importante na manutenção da horta vertical. Fornecer nutrientes adequados às plantas por meio de fertilizantes orgânicos ou compostos contribui para um crescimento vigoroso e produção de compostos ativos nas plantas.

Esperamos que as informações destinadas a você, querido leitor, tenham sido de grande importância e aprendizado!

Até a próxima!

Instituto Adesaf.

