

The background is a stylized illustration of a forest floor. It features large, broad leaves in shades of green and pink, some with white speckles. Below the leaves, there are several tree trunks in brown and orange tones. The overall style is graphic and artistic, with a dark background.

O chão onde pisamos

Os saberes comunitários
das mulheres do Congós



Autoras desta publicação:

Carmen Maria Duarte, Mônica Cruz, Luana Silva, Virgínia Cortes, Alcione dos Santos, Ana Silva, Mara Duarte, Rosa Rodrigues, Odete Verde, Adriely Neves, Maria Ramos, Emiliana Conceição, Carla de Oliveira e Dalila Silva. Maria Elieth de Castro, Cristiane Enna Barbosa, Keila Patrícia Pernafof

Equipe

Produção: Instituto Mapinguari e Centro de Atividades Sociais da Periferia (CASP)

Revisão

Anália Barreto, Elane Barbosa e Paulo Rafael

Diagramação e ilustrações

Dayanne Farias

Apresentação



Apresentação

Talvez você conheça alguém que, ao primeiro sinal de gripe, prepara um chá. Ou quem sabe tenha aprendido com sua mãe, sua avó ou uma vizinha que determinada folha ajuda a aliviar uma dor, que uma casca pode fortalecer o organismo ou que um banho de ervas também é uma forma de cuidado.

Na Amazônia, esses conhecimentos fazem parte da vida. Eles atravessam gerações, circulam entre quintais, cozinhas, feiras e conversas, fortalecendo uma relação com a natureza que vai muito além do cultivo de plantas. Cada erva cuidada, cada muda compartilhada e cada receita ensinada carregam histórias, memórias e formas de compreender o mundo construídas pelas comunidades ao longo de muitos anos.

Hoje, cada vez mais pesquisas mostram aquilo que as comunidades amazônicas sempre souberam na prática: cuidar da terra também é cuidar das pessoas. Produzir alimentos perto de casa, cultivar plantas medicinais, preservar a biodiversidade dos quintais e compartilhar conhecimentos entre gerações fortalece a saúde, amplia a autonomia das famílias e torna as comunidades mais preparadas para enfrentar desafios como as mudanças do clima, a insegurança alimentar e as dificuldades de acesso aos serviços públicos.

É por isso que os quintais amazônicos são muito mais do que espaços de cultivo. Neles crescem alimentos, remédios naturais, árvores, flores, temperos, memórias e afetos. São lugares onde o cuidado floresce todos os dias e onde a relação entre saúde, alimentação, cultura e natureza acontece de forma integrada. Essa é uma característica que torna a agricultura urbana na Amazônia tão singular: ela não produz apenas alimentos. Ela também cultiva conhecimento, fortalece vínculos comunitários e preserva modos de vida construídos em diálogo com a biodiversidade.

Esta cartilha nasce exatamente desse encontro.

As páginas que você está prestes a ler foram construídas a partir dos saberes compartilhados pelas mulheres da comunidade do Congós, mulheres que conhecem as plantas pelo nome, pelo cheiro, pelo tempo de colher e pelos cuidados necessários para que continuem fazendo parte da vida de suas famílias. São conhecimentos aprendidos na convivência com mães, avós, parteiras, benzedeiras e outras guardiãs da memória da comunidade, preservados principalmente pela oralidade e pela prática cotidiana.

Ao registrar essas experiências, esta cartilha ajuda a manter viva uma herança que pertence à comunidade. Mais do que apresentar receitas ou formas de preparo das plantas medicinais, ela reconhece o valor dos conhecimentos produzidos no território e reafirma que eles também são parte das soluções para construir comunidades mais saudáveis, cidades mais resilientes e uma Amazônia onde desenvolvimento e cuidado caminhem juntos.

Esperamos que, ao longo desta leitura, você reconheça histórias parecidas com as da sua família, descubra novos conhecimentos e, principalmente, perceba que preservar esses saberes é também cuidar do futuro. Porque toda vez que um conhecimento é compartilhado, uma planta é cultivada ou uma tradição é transmitida, a comunidade fortalece sua capacidade de cuidar da vida, da natureza e das próximas gerações.





As mulheres guardiãs dos saberes

As mulheres guardiãs dos saberes

Esta cartilha foi construída pelas mulheres da comunidade do Congós.

São mulheres que aprenderam a reconhecer o tempo das plantas, o momento da colheita, as formas de preparo dos chás, garrafadas, banhos e remédios caseiros muito antes de essas receitas chegarem ao papel. Aprenderam observando suas mães, avós, vizinhas, parteiras e benzedadeiras. Depois, fizeram o mesmo com seus filhos, netos e com a própria comunidade.

Durante a Oficina de Saberes Tradicionais realizada no dia 02/05/2026, pelo Instituto Mapinguari, essas mulheres aceitaram compartilhar parte dessa memória coletiva para que ela pudesse permanecer viva e alcançar outras pessoas. Cada planta apresentada nesta cartilha representa uma experiência vivida, um conhecimento transmitido entre gerações e uma forma de cuidado construída pela própria comunidade.

Autoras desta publicação:

Carmen Maria Duarte, Mônica Cruz, Luana Silva, Virgínia Cortes, Alcione dos Santos, Ana Silva, Mara Duarte, Rosa Rodrigues, Odete Verde, Adrieli Neves, Maria Ramos, Emiliana Conceição, Carla de Oliveira e Dalila Silva, Maria Elieth de Castro, Cristiane Enna Barbosa, Keila Patrícia Pernafof.

**São elas as guardiãs dos conhecimentos
que deram origem a esta cartilha.**





Qual o nome da planta? Qual o nome da espécie? Qual o nome da família? Qual o nome do local onde foi coletada? Qual o nome do coletor? Qual o nome do responsável? Qual o nome do projeto? Qual o nome do grupo? Qual o nome do coordenador? Qual o nome do avaliador? Qual o nome do relator? Qual o nome do revisor? Qual o nome do aprovador? Qual o nome do rejeitador? Qual o nome do arquivador? Qual o nome do destruidor? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário?

Qual o nome da planta? Qual o nome da espécie? Qual o nome da família? Qual o nome do local onde foi coletada? Qual o nome do coletor? Qual o nome do responsável? Qual o nome do projeto? Qual o nome do grupo? Qual o nome do coordenador? Qual o nome do avaliador? Qual o nome do relator? Qual o nome do revisor? Qual o nome do aprovador? Qual o nome do rejeitador? Qual o nome do arquivador? Qual o nome do destruidor? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário?

Qual o nome da planta? Qual o nome da espécie? Qual o nome da família? Qual o nome do local onde foi coletada? Qual o nome do coletor? Qual o nome do responsável? Qual o nome do projeto? Qual o nome do grupo? Qual o nome do coordenador? Qual o nome do avaliador? Qual o nome do relator? Qual o nome do revisor? Qual o nome do aprovador? Qual o nome do rejeitador? Qual o nome do arquivador? Qual o nome do destruidor? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário?

Qual o nome da planta? Qual o nome da espécie? Qual o nome da família? Qual o nome do local onde foi coletada? Qual o nome do coletor? Qual o nome do responsável? Qual o nome do projeto? Qual o nome do grupo? Qual o nome do coordenador? Qual o nome do avaliador? Qual o nome do relator? Qual o nome do revisor? Qual o nome do aprovador? Qual o nome do rejeitador? Qual o nome do arquivador? Qual o nome do destruidor? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário? Qual o nome do doador? Qual o nome do receptor? Qual o nome do beneficiário?

Uma construção coletiva





Uma construção coletiva:

O registro desses saberes nasceu da iniciativa do Centro de Atividades Sociais da Periferia (CASP), após um processo formativo sobre Educação em Saúde e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Como compromisso de retorno à comunidade, surgiu a proposta de registrar e preservar os conhecimentos tradicionais compartilhados pelas mulheres do Congós.

Para fortalecer essa construção, o CASP convidou o Instituto Mapinguari a contribuir com a sistematização dos conteúdos, respeitando a autoria coletiva, a oralidade e a identidade cultural da comunidade.

Enquanto o CASP mobilizou as mulheres, articulou os encontros e fortaleceu o diálogo comunitário, o Instituto Mapinguari colaborou na organização dos conteúdos, na pesquisa, na redação e na sistematização desta publicação, contribuindo para transformar conhecimentos tradicionalmente transmitidos pela oralidade em um registro capaz de fortalecer sua preservação e circulação.

Esta cartilha é resultado da colaboração entre comunidade, organização comunitária e organização da sociedade civil. Mais do que um material educativo, ela representa um exercício de escuta, respeito e valorização dos conhecimentos produzidos nos territórios amazônicos, reconhecendo que a comunidade não é apenas beneficiária de políticas públicas, mas produtora de conhecimento, cultura e soluções para o cuidado com a vida.



Quebra-pedra



Graviola



Cana-ficha

Cana Ficha, Quebra-Pedra e Graviola

Nome científico:

Costus spicatus,
Phyllanthus niruri L.,
e *Annona muricata* L.,

Para que serve

Infecção urinária e renal.

Partes utilizadas

Folhas e raízes.



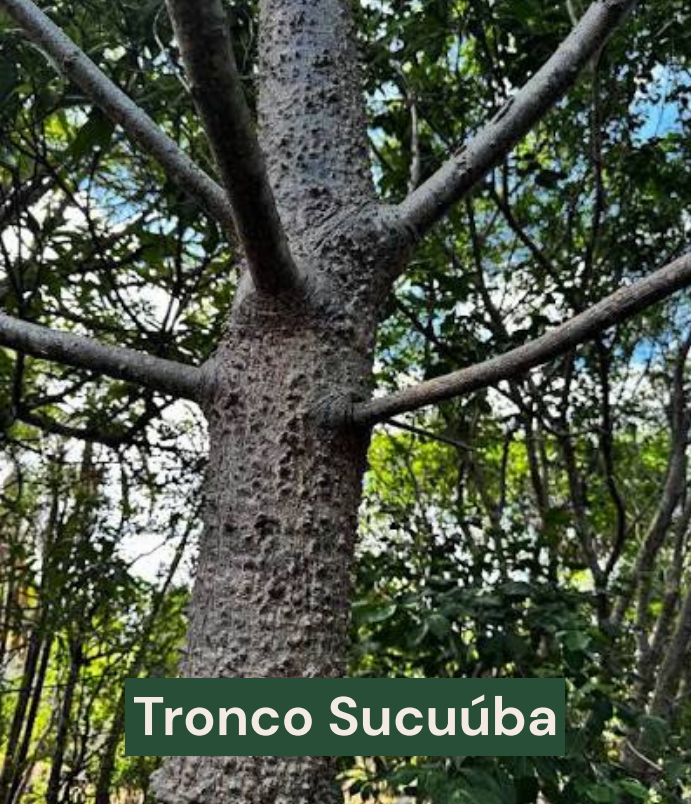


Cana Ficha, Quebra-Pedra e Graviola



Modo de preparo

- * Separe as folhas de cana ficha, quebra-pedra e graviola.
- * Lave bem as plantas antes do preparo.
- * Coloque 1 litro de água em uma panela.
- * Adicione as folhas e raízes à água.
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
- * Desligue o fogo e deixe esfriar.
- * Coe antes de consumir.
- * Consumir ao longo do dia.



Tronco Sucuúba

Casca de Sucuúba

Nome científico:

Himatanthus sucuuba
(Vahl) Woodson

Para que serve

Gastrite; Úlcera; ação anti-inflamatória.

Partes utilizadas

Folhas e raízes.

Modo de preparo

- * Retire pequenas porções da casca.
- * Lave bem a casca.
- * Coloque 1 litro de água em uma panela.
- * Adicione a casca e leve ao fogo.
- * Ferva por alguns minutos.
- * Desligue o fogo e deixe esfriar.
- * Coe e armazene na geladeira.
- * Consuma ao longo do dia.





Folha de amora

Folha de Amora

Nome científico:

Rubus brasiliensis Mart.

Para que serve

Diabetes (controle de glicose)

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

- * Lave bem as folhas.
- * Coloque 1 litro de água em uma panela.
- * Adicione as folhas.
- * Leve ao fogo até ferver.
- * Desligue e deixe esfriar.
- * Coe e armazene na geladeira.
- * Consuma ao longo do dia.





Eucalipto



Limoeiro



Japaná

Eucalipto, Folha de Limão e Japaná

Nome científico:

Eucalyptus angulosa Schauer,
Citrus limon L. Osbeck e
Ayapana triplinervis (M.Vahl.)
R.M.King. & H.Rob.

Para que serve

Expectorante

Partes utilizadas

Folhas



Eucalipto, Folha de Limão e Japana



Modo de preparo

- * Lave bem as folhas de eucalipto, limão e japana.
 - * Coloque as folhas em água e leve ao fogo até ferver.
 - * Desligue o fogo e deixe esfriar.
 - * Deixe a preparação no sereno durante a noite.
- No dia seguinte, molhe um pano com
- * garrafada e em seguida ponha o pano sobre a cabeça.



Tamarindo

Tamarindo

Nome científico:

Tamarindus indica L.

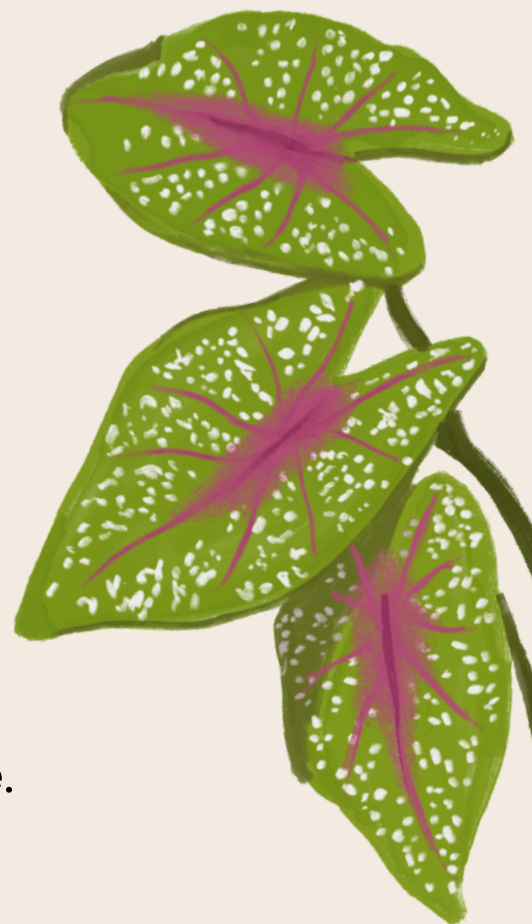
Para que serve
Diabetes



Partes utilizadas
Fruto

Modo de preparo

- * Separe o fruto do tamarindo;
- * Adicione meio copo de água ao liquidificador;
- * Bata o fruto com a água;
- * Acrescente 10ml de sua própria urina (opcional);
- * Consuma durante a manhã e à noite.



As mulheres guardiãs dos saberes



Grande parte dos conhecimentos apresentados nesta cartilha atravessou gerações pelas mãos das mulheres.

Foram mães, avós, parteiras, benzedadeiras, cuidadoras e vizinhas que observaram as plantas, experimentaram formas de preparo e ensinaram esses conhecimentos às gerações seguintes. Muito antes de serem registrados em livros, esses saberes já eram preservados pela oralidade e pela convivência cotidiana.

Essa transmissão não representa apenas uma forma de ensinar receitas. Ela fortalece a memória da comunidade, preserva sua identidade cultural e mantém viva uma forma amazônica de compreender o cuidado.

Ao compartilharem seus conhecimentos para esta cartilha, as mulheres do Congós tornam-se também autoras de um patrimônio coletivo. Registrar esses saberes é reconhecer seu protagonismo e afirmar que a produção de conhecimento também acontece nas comunidades.





Mapurazinho

Mapurazinho

Nome científico:

Eleutherine Plicata

Para que serve

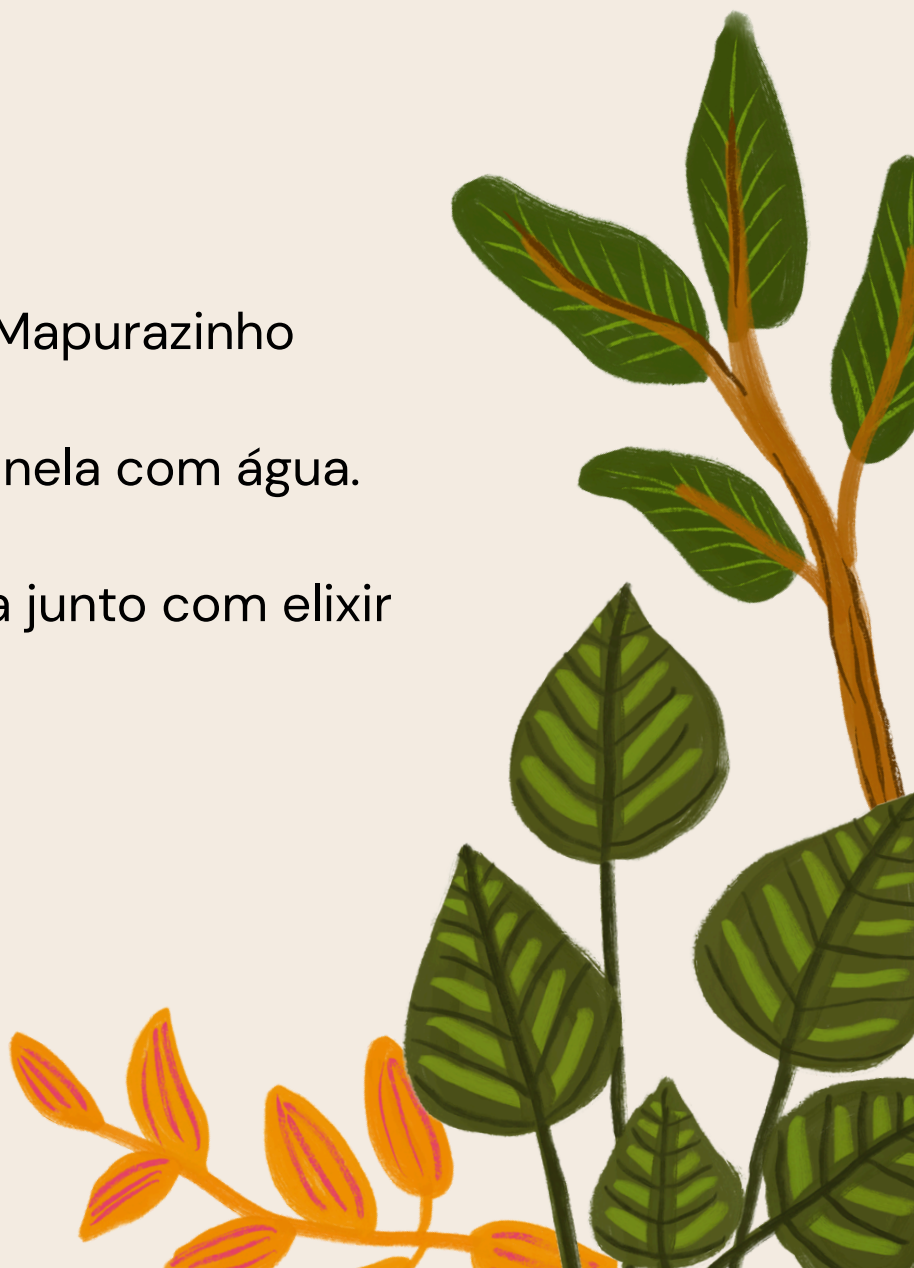
Ameba (diarréia); Infecção intestinal

Partes utilizadas

Batata

Modo de preparo

- * Separe a batata do Mapurazinho
- * Coloque em uma panela com água.
- * Levar ao fogo e ferva junto com elixir paregórico.
- * Consuma 1x ao dia.





Pirarucu (planta)

Folha de Pirarucu

Nome científico:

Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers.

Para que serve
Desinflamar



Partes utilizadas
Folha

Modo de preparo

- * Separe a folha de pirarucu.
- * Aqueça levemente no fogo.
- * Aplique sobre a área avermelhada ou inflamada.

OBS: Tomar cuidado com a temperatura da folha para evitar queimaduras na pele.





Alecrim

Alecrim

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Para que serve

Tempero, chá calmante e banho

Partes utilizadas

Galho com folhas

Modo de preparo

Tempero

Adicione os galhos ou folhas durante o preparo dos alimentos (sopas, guisados e outros).

Chá calmante

Coloque as folhas em água quente e deixe em infusão.

Banho

Amasse as folhas na água do banho e as utilize externamente.



OBS: Sempre lave bem as folhas e galhos antes do uso.



Boldo

Boldo da terra

Nome científico:

Plectranthus amboinicus
(Lous.). Spreng

Para que serve

Dor no estômago, dores de cabeça e banhos.

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Chá

- * Coloque as folhas em água quente.
- * Deixe em infusão por alguns minutos.
- * Coe antes de consumir.

Banho

Amasse as folhas na água do banho e as utilize externamente.

OBS: Sempre lave bem as folhas antes do uso.





Goiabeira

Folha de Goiabeira

Nome científico:

Psidium guajava L.

Para que serve

Infecção intestinal;
fortalecimento do cabelo.

Partes utilizadas

Galhos com folhas
novas.

Modo de preparo

Chá

- * Coloque as folhas em água quente.
- * Deixe em infusão por alguns minutos.
- * Coe antes de consumir.

Uso externo (cabelo)

Utilize o chá para enxaguar o couro cabeludo após o banho.



OBS: Sempre lave bem as folhas antes do uso.





Saúde
também é
cultura

Em 2006, o Sistema Único de Saúde criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecendo que diferentes formas de cuidado podem contribuir para a promoção da saúde quando utilizadas de maneira responsável e integrada aos serviços públicos.

As PICS ampliam a compreensão sobre o cuidado ao considerar que saúde envolve aspectos físicos, emocionais, sociais, culturais e espirituais.

Muitos dos princípios presentes nessa política dialogam com práticas que há muito tempo fazem parte da vida das comunidades amazônicas. O respeito aos modos de vida, à escuta, ao cuidado integral e aos conhecimentos tradicionais demonstra que diferentes formas de produzir saúde podem coexistir e se fortalecer mutuamente.

Esta cartilha também convida a esse diálogo. Ela reconhece o valor dos saberes comunitários sem substituir o acompanhamento realizado pelos profissionais e pelos serviços do Sistema Único de Saúde.





Hortelã grande



Desinflama



Mangueira

Folha de Mangueira, folhas de Desinflama e Hortelã-grande

Nome científico:

Mangifera indica L., Nome não encontrado e *Plectranthus amboinicus* Lour

Para que serve

Gripe e resfriados.

Partes utilizadas

Folhas maduras.



Folha de Mangueira, folhas de Desinflama e Hortelã-grande



Modo de preparo

- * Coloque as folhas da mangueira, folhas de Desinflama do Hortelã-Grande em água quente.
- * Deixe em infusão por alguns minutos.
- * Coe antes de consumir.





Hortelãzinho

Hortelãzinho

Nome científico:

Mentha pulegium L.

Para que serve

Ameba, prisão de ventre, banhos.

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Chá

- * Coloque as folhas em água quente.
- * Deixe em infusão por alguns minutos.
- * Coe antes de consumir.

Banho

- * Amasse as folhas na água do banho ou prepare uma infusão com as folhas.
- * Utilize somente do pescoço para baixo nas quintas-feiras.





Pariri-da-folha-estreita

Pariri-da-folha-estreita

Nome científico:

Fridericia chica (Bonpl.)
L.G.Lohmann.

Para que serve

Anemia



Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

- * Coloque as folhas em água.
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de consumir.





Cajueiro

Cajueiro

Nome científico:

Anacardium occidentale L.

Para que serve

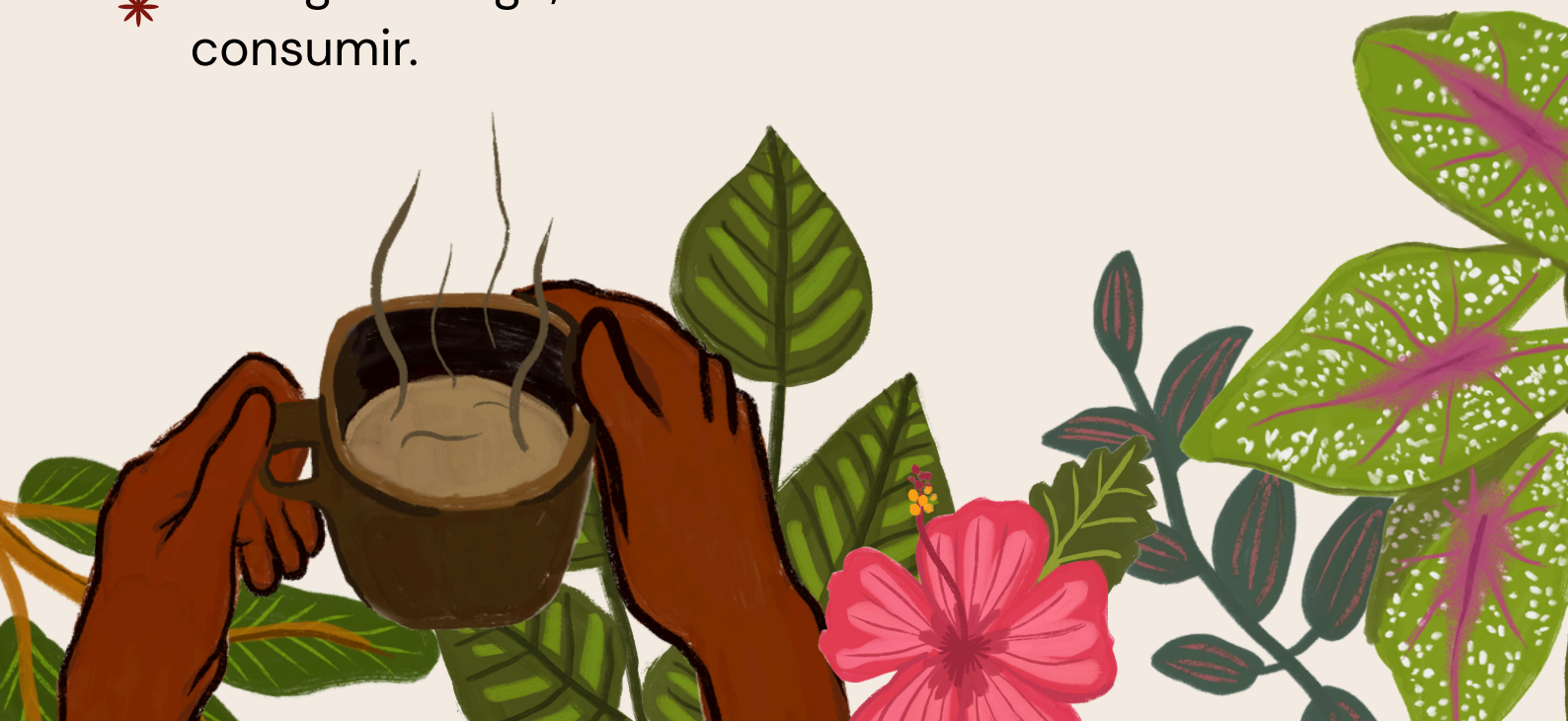
Diarréia

Partes utilizadas

Folhas e casca da árvore

Modo de preparo

- * Coloque as folhas e/ou a casca em água.
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de consumir.





Aranto



Ora-pro-nóbis

Folha de Aranto e Ora pro-nóbis

Nome científico:

Bryophyllum laetivirens e
Pereskia aculeata Mill.

Para que serve
Diabetes

Partes utilizadas
Folhas



Folha de Mangueira, folhas de Desinflama e Hortelã-grande



Modo de preparo

- * Lave bem as folhas.
- * Macerar (amassar) as folhas até liberar seu “suco”.
- * Coe antes de consumir.



OS QUINTAIS

também produzem saúde



Os quintais também produzem saúde

Na Amazônia, os quintais guardam muito mais do que alimentos.

Neles crescem ervas medicinais, árvores frutíferas, temperos, sementes e plantas que acompanham o cotidiano das famílias há muitas gerações. São espaços onde alimentação, saúde, cultura e biodiversidade convivem em um mesmo lugar.

Essa é uma característica marcante da agricultura urbana amazônica. Diferentemente da ideia de produzir apenas alimentos, os quintais amazônicos também cultivam remédios naturais, preservam espécies tradicionais e mantêm vivos conhecimentos que dificilmente seriam encontrados em outro lugar.

Cada muda plantada representa também uma forma de preservar a memória da comunidade e fortalecer sua autonomia.





Laranja da terra

Nome científico:

Citrus aurantium L.

Para que serve

Dor no estômago

Partes utilizadas

Casca

Modo de preparo

- * Lave bem a casca da laranja;
- * Coloque a casca em água;
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos;
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de consumir.





Mamão amarelo

Nome científico:
Carica papaya L.

Para que serve
Cólicas menstruais.

Partes utilizadas
Folhas

Modo de preparo

- * Lave bem as folhas;
- * Coloque as folhas em água;
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos;
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de consumir.





Eucalipto

Nome científico:

Eucalyptus angulosa Schauer

Para que serve

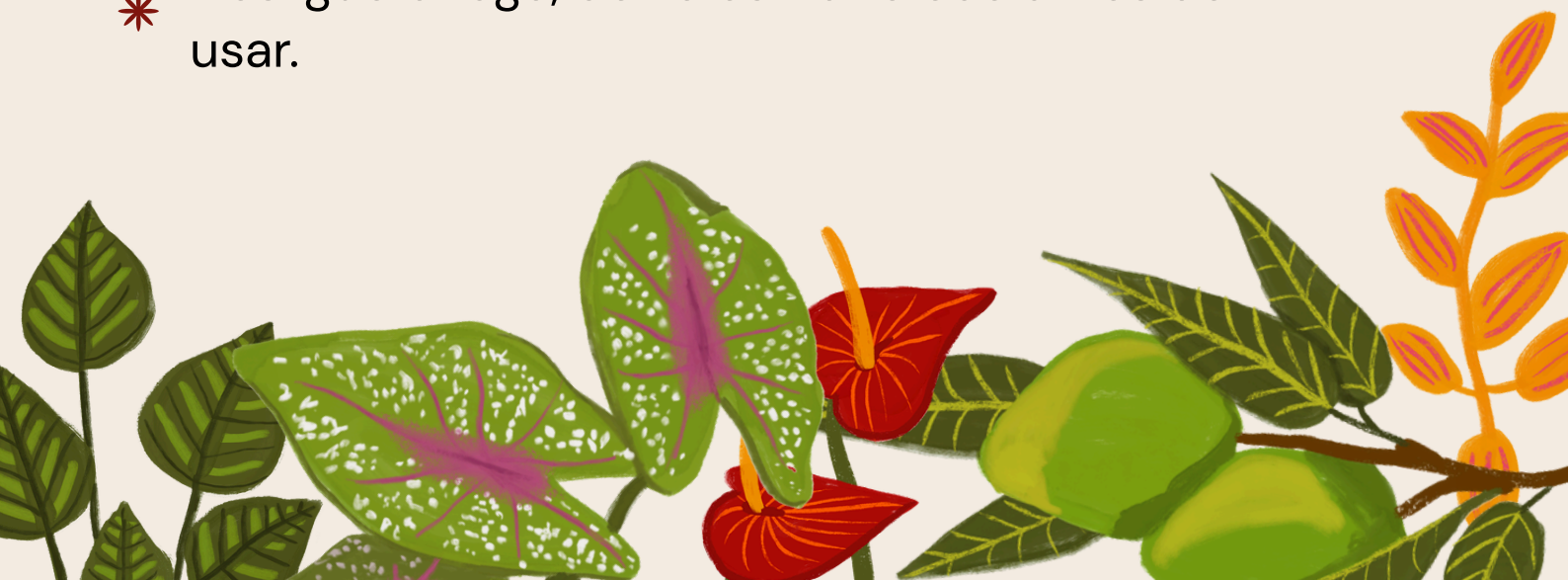
Pneumonia, gripes e rinite.

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

- * Lave bem as folhas.
- * Coloque as folhas em água.
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de usar.





Verônica

Nome científico:

Veronica sp

Para que serve

Inflamações; problemas na bexiga.

Partes utilizadas

Casca da árvore

Modo de preparo

- * Coloque o material vegetal em água.
- * Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
- * Desligue o fogo, deixe esfriar e coe antes de consumir.







O quintal
também
guarda
memória

O quintal também guarda memória

Cada planta desta cartilha possui uma história.

Algumas chegaram pelas mãos de uma avó. Outras foram compartilhadas por uma vizinha, cultivadas por uma mãe ou ensinadas por uma parteira.

Assim como as receitas, as plantas também carregam a memória dos caminhos percorridos pelas pessoas que construíram o Congós.

Quando uma comunidade preserva seus quintais, ela preserva também parte de sua identidade. Não se trata apenas de conservar espécies vegetais, mas de manter vivos os conhecimentos, os modos de cuidar e as relações construídas entre pessoas e natureza.

Por isso, proteger os quintais é também proteger a cultura da comunidade.





Alecrim, vinho e ovo

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Para que serve

Dilatação do parto

Partes utilizadas

Folhas



Modo de preparo

- * Ferva as folhas de alecrim em água.
- * Após o preparo, misture com vinho e ovo batido





Cenoura, Beterraba, Limão e Pepino

Nome científico:

Daucus carota L., *Beta vulgaris* L., *Citrus limon* L. Osbeck, *Cucumis sativus* L.

Para que serve

Limpeza dos olhos

Partes utilizadas

Frutos



Cenoura, Beterraba, Limão e Pepino

Modo de preparo

- * Lave bem todos os ingredientes.
- * Corte em pedaços e bata tudo no liquidificador com água.
- * Coe, se necessário, e consuma.







Cuidar hoje,
proteger agora.

O quintal também guarda memória

As mudanças climáticas já fazem parte da vida das cidades amazônicas. Chuvas mais intensas, períodos prolongados de calor, dificuldades no acesso à água, insegurança alimentar e aumento das desigualdades atingem principalmente as comunidades mais vulnerabilizadas.

Diante desses desafios, fortalecer a comunidade também significa fortalecer sua capacidade de cuidar de si mesma.

Quando uma família preserva plantas medicinais, compartilha sementes, cultiva alimentos próximos de casa e transmite seus conhecimentos às novas gerações, ela amplia sua autonomia e reduz parte de suas vulnerabilidades. Quando vizinhos compartilham cuidados, conhecimentos e solidariedade, fortalecem a capacidade coletiva de enfrentar momentos difíceis.

Por isso, proteger os saberes tradicionais também é uma estratégia para construir comunidades mais resilientes. O cuidado comunitário fortalece a saúde, preserva a biodiversidade, valoriza a cultura e ajuda a preparar o território para enfrentar os desafios da crise climática.





GUIA DE SEGURANÇA

Todas as plantas mencionadas nesta cartilha fazem parte dos saberes da comunidade, adquiridos e transmitidos ao longo das gerações, sendo importantes aliadas no cuidado à saúde. Para utilizá-las de forma segura, é fundamental adotar alguns cuidados, como lavar bem as plantas antes do preparo, utilizar as quantidades recomendadas e armazenar os preparos em recipientes limpos. Também é importante observar o tempo de conservação de chás, xaropes e garrafadas.

Fique atento aos sinais de alerta. Em caso de persistência dos sintomas, ocorrência de reações alérgicas ou ausência de melhora após alguns dias, procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou o serviço de saúde mais próximo.



REFERÊNCIAS

SILVA, Cleudiane Moraes da; FRAZÃO, Maxilene Pinto; REIS, Nilzete Ferreira Duarte. Levantamento de conhecimento popular sobre plantas medicinais no Município de Mazagão, Amapá. Orientador: Galdino Xavier de Paula Filho. 2020. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação do Campo – Ciências Agrárias e Biologia) – Campus de Mazagão, Universidade Federal do Amapá, Mazagão, 2020.

LAMEIRA, Osmar Alves. Catálogo do horto de plantas medicinais e aromáticas. Brasília, DF: Embrapa, 2024. 84 p. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1163829>

AMARAL, Sheyla Maria Barreto et al. USO DO TAMARINDO NO DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS: UMA REVISÃO. RECIMA21–Revista Científica Multidisciplinar–ISSN 2675–6218, v. 3, n. 5, p. e351403–e351403, 2022.

OLIVEIRA NETO, A. R. et al. O uso de *Eleutherine plicata* no tratamento de doenças gastrointestinais na Amazônia paraense. In: Anais do VIII Congresso de Ecologia do Brasil. 2007.

OLIVEIRA, Jeannine Carla Antunes; DA SILVA VEIGA, Rogério. Impacto do uso do alecrim–*Rosmarinus officinalis* L.–para a saúde humana. Brazilian Journal of Natural Sciences, v. 2, n. 1, p. 12–12, 2019.

COELHO, A. D. C. B. et al. Análise dos metabólitos secundários da mangífera indica *linneaus* como possibilidade de tratamento alternativo para a síndrome pós covid-19/Analysis of secondary metabolites of mangífera indica *linneaus* as na alternative treatment possibility for the post-covid-19 syndrome. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 10, p. 95673–95692, 2021.