

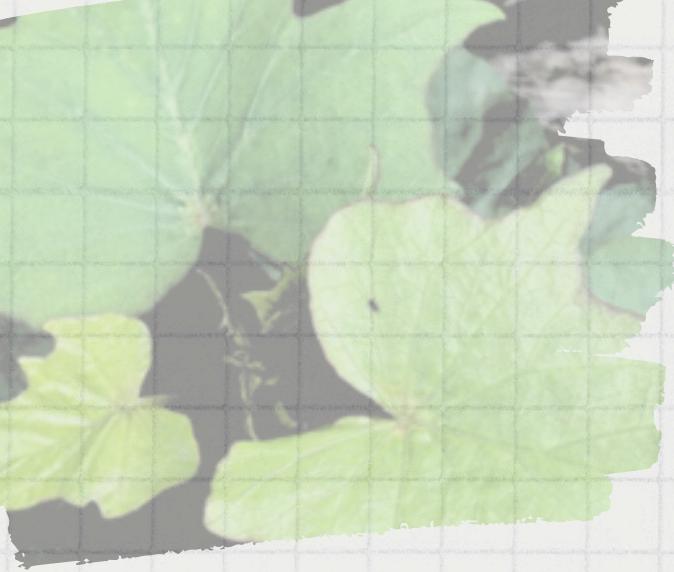


PLANTAS MEDICINAIS E PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC):

Saberes e usos tradicionais em comunidades
rurais de Senhor do Bonfim, Bahia

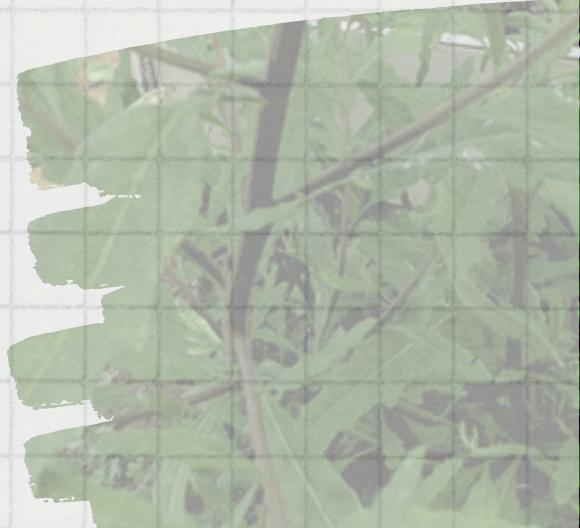
Hélio Souza dos Reis
Juliana Gabriela Alves de Oliveira
Cristiane Domingos da Paz
Marcos Antônio Vanderlei Silva





PLANTAS MEDICINAIS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC):

Saberes e usos tradicionais em comunidades
rurais de Senhor do Bonfim, Bahia



HÉLIO SOUZA DOS REIS
JULIANA GABRIELA ALVES DE OLIVEIRA
CRISTIANE DOMINGOS DA PAZ
MARCOS ANTÔNIO VANDERLEI SILVA

PLANTAS MEDICINAIS E PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC):

Saberes e usos tradicionais em comunidades
rurais de Senhor do Bonfim, Bahia

1^a Edição

Quipá Editora
2025



UNEBA
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



Programa de Pós-Graduação
**AGROECOLOGIA E
DESENVOLVIMENTO
TERRITORIAL**

**Universidade do Estado da Bahia (UNEBA) - Campus III
Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento
Territorial (PPGADT)**

Elaboração

Hélio Souza dos Reis
Juliana Gabriela Alves de Oliveira
Cristiane Domingos da Paz
Marcos Antônio Vanderlei Silva

Colaboradores

Moradores das comunidades rurais de Pereiros e Cariacá

Imagens

Hélio Souza dos Reis

Elementos gráficos

Canva

Copyright © dos autores e autoras. Todos os direitos reservados.

Esta obra é publicada em acesso aberto. O conteúdo dos capítulos, os dados apresentados, bem como a revisão ortográfica e gramatical são de responsabilidade de seus autores, detentores de todos os Direitos Autorais, que permitem o download e o compartilhamento, com a devida atribuição de crédito, mas sem que seja possível alterar a obra, de nenhuma forma, ou utilizá-la para fins comerciais.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P713 Plantas Medicinais e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) : saberes e usos tradicionais em comunidades rurais de Senhor do Bonfim, Bahia / Hélio Souza dos Reis ... [et al.]. — Iguatu, CE : Quipá Editora, 2025.

59 p. : il.

ISBN 978-65-5376-510-8 DOI 10.36599/qped-978-65-5376-510-8

1. Plantas medicinais. 2. Plantas alimentícias não convencionais. I. Reis, Hélio Souza dos. II. Título.

CDD 581.63

Elaborada por Rosana de Vasconcelos Sousa — CRB-3/1409

Obra publicada pela Quipá Editora em dezembro de 2025.

Quipá Editora
www.quipaeditora.com.br
@quipaeditora

AGRADECIMENTOS

Com imensa gratidão, registro meu reconhecimento aos moradores da comunidade rural de Pereiros e da comunidade quilombola de Cariacá, em Senhor do Bonfim, Bahia. Obrigado por abrirem as portas de seus lares, compartilharem seus saberes tradicionais sobre plantas medicinais e plantas alimentícias não convencionais e por proporcionarem momentos de aprendizado e convivência que enriqueceram profundamente esta pesquisa.

De forma muito especial, agradeço à dona Benedita Silva, presidente da associação comunitária de Pereiros, e à sua filha, Norma Pereira, agente comunitária de saúde e professora, pela dedicação e apoio em todas as etapas do trabalho. Estendo também meus agradecimentos ao senhor Valmir dos Santos, representante da comunidade quilombola de Cariacá, e a Geovane Silva, professor e morador da comunidade, pelo acolhimento, diálogo e contribuições tão valiosas.

Fonte: Gemini
Valmir Santos e Geovane Silva
representantes da comunidade
quilombola de Cariacá
Norma Pereira representante da
comunidade de Pereiros



APRESENTAÇÃO

Este e-book nasce do desejo de valorizar e compartilhar os saberes tradicionais da comunidade rural de Pereiros e da comunidade quilombola de Cariacá, em Senhor do Bonfim, Bahia. Trata-se de um registro vivo da memória coletiva, dos modos de preparo e das práticas alimentares e medicinais que envolvem as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e as plantas medicinais presentes no cotidiano dessas famílias.

Mais do que um catálogo de espécies, este material é um convite à reflexão sobre a importância da agrobiodiversidade, da agricultura familiar e da agroecologia como caminhos para a promoção da saúde, a preservação ambiental e a soberania alimentar. Ao cultivar, preservar e transmitir seus conhecimentos, as comunidades reafirmam sua identidade cultural e sua relação de cuidado com a terra e com a vida.

Este e-book foi elaborado a partir da pesquisa desenvolvida no âmbito do projeto “Plantas alimentícias não convencionais e plantas medicinais: etnobotânica e agroecologia como ferramentas na caracterização da agrobiodiversidade nas comunidades rurais de Senhor do Bonfim, Bahia, Brasil”, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial (PPGADT-UNEB). Ao lado dos moradores, que compartilharam generosamente suas experiências, histórias e práticas de uso das plantas, o trabalho buscou não apenas registrar a diversidade de espécies, mas também reconhecer e valorizar a sabedoria popular, aproximando o conhecimento científico do conhecimento tradicional.

Que este material possa despertar o interesse de agricultores, estudantes, educadores, pesquisadores e de todos aqueles que acreditam na importância de resgatar e fortalecer a relação entre cultura, natureza e saúde.

Fonte: Gemini
Hélio Souza dos Reis



PREFÁCIO

Qual o ser vivente que, ao passar mal do estômago, não correu ligeiramente ao pé de boldo e fez um chá? Ou, estando de calundu e até mesmo com um peso na mente por conta de uma gripe, tomou um banho com quioiô? São saberes que ultrapassam as barreiras do espaço-tempo, das gerações e das crenças. São saberes ancestrais que perduram até os dias de hoje.

Este catálogo, produzido de forma tão rica e sofisticada, é como uma mãe gerando seu rebento. Assim, nasce um encontro formidável entre tradição e ciência, unindo memória, futuro e identidade.

Os dados coletados sobre plantas medicinais e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) ecoam na história de superação e sobrevivência de tantas famílias do interior da majestosa Bahia.

Os quintais floridos, as matas e os caminhos de terra do estado baiano e, neste caso, de Senhor do Bonfim, a capital baiana do forró, foram desbravados e revelaram riquezas naturais que têm a capacidade de trazer alívio às dores, podendo ser usadas em chás e até mesmo em ritos religiosos. Lembremos das rezadeiras do passado, que hoje quase não se encontram mais.

Esta obra, que cataloga as plantas medicinais e as PANC, vai muito além de ser apenas um registro botânico: ela põe em evidência a cultura viva que brota da terra, a sabedoria ancestral, as receitas, as memórias. É também uma valorização da agrobiodiversidade e da agricultura familiar.

As espécies catalogadas carregam uma alquimia, um nome popular, causos de família reunida à beira do fogão. É preciso lembrar dos benefícios para a saúde, que não estão apenas nas farmácias, mas também nas raízes, folhas e frutos concedidos bondosamente pela Mãe Natureza.

O compromisso tradicional é reafirmado com louvor neste trabalho, que reúne saberes e práticas de resistência das mãos que cultivam as plantas para as mais variadas formas de uso no solo bonfinense. Faz-se necessário preservar essas espécies registradas, que são patrimônio cultural e ecológico.

Que este catálogo traga um despertamento no olhar, trazendo curiosidade e gere atenção em quem o lê. Que docentes, estudantes, agricultores, pesquisadores e curiosos façam o exercício do reconhecimento da força dos saberes do povo, a ciência que brota da terra e a relevância de cuidar do que é nosso. Pois preservar as plantas é também preservar as histórias, as memórias e as vozes que são resistência no sopro do vento e no perfume das folhas.

Que este trabalho de catalogação seja, portanto, um valioso instrumento para a preservação e a partilha dos saberes e dos cuidados necessários, para que tradição e ciência caminhem cada vez mais de mãos dadas, aproveitando o solo fértil da memória social, de modo que brotem, como árvores frondosas, o respeito à terra, às plantas usadas para tratamento e outros fins, e ao nosso planeta Terra.

Fonte: Gemini
Isaac Costa Damasceno
Graduando em Letras, Língua Inglesa e
respectivas Literaturas (UNEB-Campus
II), escritor e membro da Casa do poeta
de Alagoinhas (CASPAL).



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10		
COMUNIDADES RURAIS DE SENHOR DO BONFIM: PEREIROS E CARIACÁ	11		
PROCEDIMENTO METODOLÓGICO	12		
MÉTODOS DE PROPAGAÇÃO DAS ESPÉCIES VEGETAIS	14		
PLANTAS MEDICINAIS EM PEREIROS E CARIACÁ, SENHOR DO BONFIM, BAHIA	15		
MODOS DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS	16		
MASTRUZ	17	TAMARINDO	25
UMBuzeiro	18	BOLDO	26
PINHA	19	HORTELÃ-MIÚDO	27
PICÃO-PRETO	20	PITANGA	28
BATATA-DOCE	21	QUEBRA-PEDRA	29
MELÃO-DE-SÃO-CAETANO	22	CAPIM-SANTO	30
PIÃO-ROXO.	23	LARANJEIRA.	31
PAU-FERRO	24	ERVA-CIDREIRA	32
PANC EM PEREIROS E CARIACÁ, SENHOR DO BONFIM, BAHIA	33		
MODOS DE PREPARO DAS PANC	34		
UMBuzeiro	35	MAXIXE.	43
LICURIZEIRO	36	MELÃO-DE-SÃO-CAETANO	44
PALMA-FORRAGEIRA	37	ANDU/FEIJÃO-GUANDU	45
ORA-PRO-NÓBIS	38	POEJO	46
ICÓ	39	BANANA-VERDE	47
MAMÃO	40	JAMELÃO	48
MAMÃO-DE-VEADO	41	CAPIM-SANTO	49
BATATA-DOCE	42	JOÃO-GOMES/LÍNGUA-DE-VACA	50
RECEITA	51		
CONSIDERAÇÕES FINAIS	52		
REFERÊNCIAS	53		

INTRODUÇÃO

As plantas sempre desempenharam um papel essencial na vida das comunidades, seja como alimento, seja como recurso terapêutico. No meio rural, esse conhecimento é preservado e transmitido entre gerações, constituindo um importante patrimônio cultural e biológico. Nesse contexto, as plantas medicinais se destacam por suas propriedades curativas e preventivas, constituindo alternativas complementares ao tratamento de diversas enfermidades, enquanto as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) ampliam a diversidade e a soberania alimentar, oferecendo alternativas ricas em nutrientes e sabor, ainda pouco exploradas na agricultura e na culinária cotidiana (Tuler; Peixoto; Silva, 2019; Paschoal et al., 2020; Pedroso; Andrade; Pires, 2021).

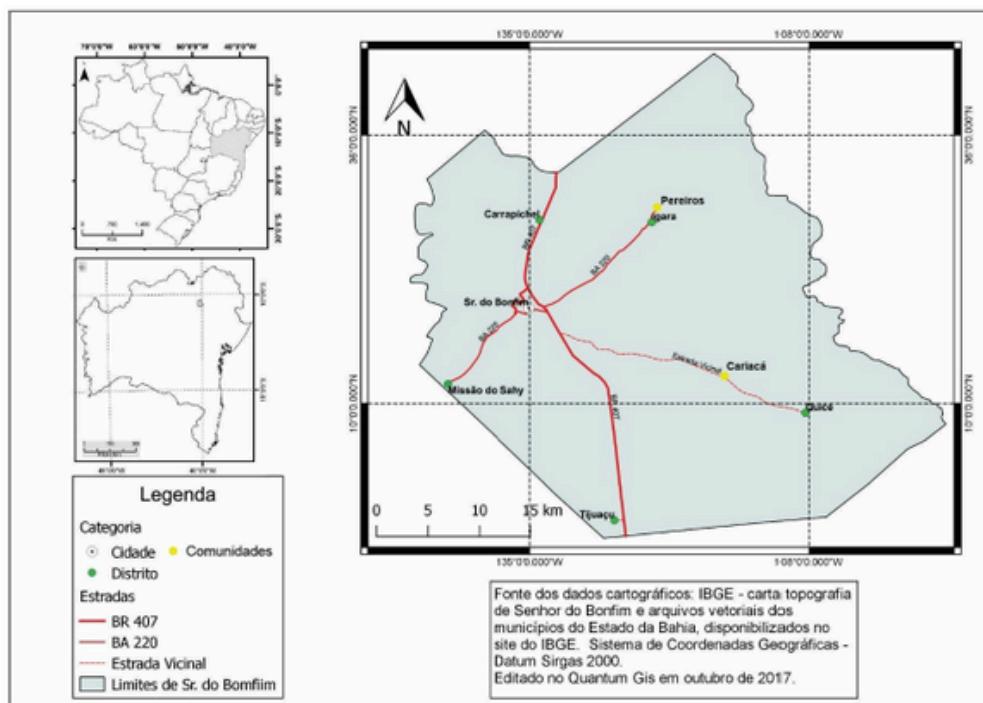
A etnobotânica, campo de estudo que investiga as relações entre sociedades humanas e plantas, tem se mostrado uma importante ferramenta para compreender como os conhecimentos locais sobre espécies vegetais se articulam com práticas agroecológicas, de modo a favorecer a conservação da biodiversidade e o fortalecimento da segurança alimentar e nutricional (Rocha; Boscolo; Fernandes, 2015; Macena; Vila, 2020; Sganzerla; Coutinho; Marzari, 2021). Assim, compreender o papel das plantas medicinais e das PANC nas comunidades rurais de Senhor do Bonfim, Bahia, contribui não apenas para preservar o conhecimento tradicional, mas também para a conservação da agrobiodiversidade e valorização da agricultura familiar.

Este e-book/catálogo resulta da pesquisa desenvolvida no projeto “Plantas alimentícias não convencionais e plantas medicinais: etnobotânica e agroecologia como ferramentas na caracterização da agrobiodiversidade nas comunidades rurais de Senhor do Bonfim, Bahia, Brasil”, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, com o CAAE de número 72922023.5.0000.0057. O objetivo é compartilhar o conhecimento tradicional registrado nas comunidades de Pereiros e Cariacá sobre as plantas medicinais e PANC, suas formas de uso e preparo, valorizando seus saberes e experiências, e reforçando a importância da integração entre ciência, cultura e sustentabilidade.

COMUNIDADES RURAIS DE SENHOR DO BONFIM: PEREIROS E CARIACÁ

Este trabalho foi realizado nas comunidades rurais de Pereiros e Cariacá, em Senhor do Bonfim, Bahia, ambas inseridas no bioma Caatinga (Figura 1). Em Pereiros, destaca-se o trabalho coletivo no manejo do licuri [*Syagrus coronata* (Mart.) Becc.], importante para a agricultura familiar e para a geração de renda local. Já em Cariacá, comunidade quilombola, sobressaem a herança cultural e as práticas tradicionais que fortalecem a identidade comunitária, como o reisado e a quadrilha (Lima; Paz; Ribeiro, 2014; Santos, 2018; França, 2019; Santos, 2020).

Figura 1. Mapa de localização das comunidades Pereiros e Cariacá no município de Senhor do Bonfim, Bahia, Brasil.



Fonte: Autoria própria (2025).

PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Amostragem dos entrevistados

A amostragem dos(as) entrevistados(as) seguiu a técnica de rede, também conhecida como “Amostragem Bola de Neve” (“snowball”), na qual cada participante indicou o(a) próximo(a) entrevistado(a) (Bernard, 1995).

Após o estabelecimento do primeiro contato com os(as) informantes-chave, foram empregados instrumentos de abordagem qualitativa, como a técnica de observação participante e entrevistas semiestruturadas, conduzidas por meio de um roteiro com perguntas pré-elaboradas.

As entrevistas incluíram questões abertas e fechadas acerca do uso das plantas medicinais e PANC presentes na agrobiodiversidade dos quintais ou roçados das comunidades estudadas.

Coleta e identificação do material botânico

As amostras das plantas citadas foram coletadas por meio de turnês guiadas junto aos(as) entrevistados(as), tanto no momento das entrevistas quanto em visitas posteriores. Sempre que possível, o(a) informante indicava a planta “in loco”, conforme sugerido por Albuquerque, Lucena e Alencar (2010).

Os espécimes vegetais, preferencialmente em floração, foram coletados de acordo com os métodos usuais da botânica (Bridson; Forman, 1998) (Figura 2).

Figura 2. Coleta e processamento do material botânico nas áreas de estudo (Pereiros e Cariacá, Senhor do Bonfim, Bahia). **A-D:** Registros das características e coleta das plantas; **E-F:** Processamento do material botânica e montagem das exsicatas.



Fonte: Autoria própria (2025).

A identificação dos espécimes coletados foi realizada por meio de comparação com coleções de herbários, utilizando chaves de identificação taxonômica, bibliografias especializadas (Lorenzi, 1992; Lorenzi et al., 2006; Lorenzi; Matos, 2021) e, sempre que possível, através de consultas informais com especialistas. O sistema de classificação seguido foi o Angiosperm Phylogenetic Group IV (APG IV, 2016).

MÉTODOS DE PROPAGAÇÃO DAS ESPÉCIES VEGETAIS

Método	Descrição	Referência*
Propagação sexuada		
Sementes/semeadura	A semente marca o fim de um ciclo e o início de uma nova geração vegetal. Durante a germinação, o embrião das sementes viáveis desenvolve-se, dando origem a uma nova planta. A propagação por sementes permite obter grande quantidade de mudas com facilidade, embora apresente variação entre os indivíduos, mesmo quando originados de uma mesma planta matriz.	Franzon, Carpenedo e Silva (2010); Senar (2018); Vieira e Carvalho (2023)
Propagação assexuada		
Enxertia	A enxertia é um método de propagação assexuada que consiste na união de duas ou mais plantas, geralmente da mesma espécie ou de espécies com grande afinidade. Nesse processo, um fragmento de planta que contém ao menos uma gema é unido a outra planta que lhe servirá de suporte, responsável por absorver a água e os nutrientes do solo. A planta que recebe o enxerto é denominada “cavalo” ou porta-enxerto. Entre as principais vantagens da enxertia está a manutenção das características genéticas da planta matriz.	Franzon, Carpenedo e Silva (2010); Senar (2018); Kinupp e Lorenzi (2021)
Estaquia	A estaquia é um dos métodos mais utilizados na propagação de plantas, especialmente em arbustos e árvores. Consiste na multiplicação vegetativa por meio de segmentos (estacas) de caules, raízes, brotos ou folhas, que, quando submetidos a condições adequadas, desenvolvem raízes e originam novas plantas. Entre suas principais vantagens estão o baixo custo e a possibilidade de produzir grande quantidade de mudas a partir de poucas plantas matrizes.	Senar (2018); Kinupp e Lorenzi (2021)
Rebentos	Os rebentos se desenvolvem na base do caule e, quando formam raízes, podem ser divididos e utilizados para propagação. Algumas espécies que produzem rebentos também possuem rizomas.	Senar (2018)

*Referências consultadas para a descrição dos métodos de propagação das espécies vegetais registradas.

Fonte: Autoria própria (2025).

PLANTAS MEDICINAIS EM PEREIROS E CARIACÁ, SENHOR DO BONFIM, BAHIA

- 1. Mastruz**
- 2. Umbuzeiro**
- 3. Pinha**
- 4. Picão-preto**
- 5. Batata-doce**
- 6. Melão-de-são-caetano**
- 7. Pião-roxo**
- 8. Pau-ferro**
- 9. Tamarindo**
- 10. Boldo-miúdo**
- 11. Hortelã-miúdo**
- 12. Pitanga**
- 13. Quebra-pedra**
- 14. Capim-santo**
- 15. Laranjeira**
- 16. Erva-cidreira**



MODOS DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Método	Modo de preparo	Conservação e validade
Maceração	Picar a parte da planta e colocar em recipiente com água fria. Deixar em repouso por 10 a 12 horas, mexendo de vez em quando. Coar antes do uso.	Utilizar imediatamente ou em até 24 horas.
Sumo	Lavar a planta e socar em pilão ou espremer em pano limpo para extrair o líquido.	Utilizar imediatamente ou em até 24 horas.
Chá por infusão	Ferver a água, desligar o fogo e adicionar a planta. Tampar e deixar repousar por 10 a 20 minutos. Coar antes do consumo.	Usar no mesmo dia, no máximo em 24 horas.
Chá por decocção	Colocar a planta em água fria e levar ao fogo. Ferver por 10 a 20 minutos, dependendo da parte da planta. Deixar em repouso e coar.	Usar no mesmo dia, no máximo em 24 horas.
Banho	Preparar por infusão ou decocção da planta. Após esfriar um pouco, usar o líquido para banhar a parte do corpo desejada ou em banho de assento.	Preparar na hora do uso.
Gargarejo	Preparar infusão ou decocção, deixar amornar e usar para gargarejar várias vezes ao dia, sem engolir o líquido.	Preparar na hora do uso.

Fonte: Autoria própria (2025).

Mastruz

Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clements

Família botânica

Amaranthaceae

Descrição da planta

Planta herbácea de folhas simples; muito ramificada na base, podendo chegar até um 1 m de altura (Horto didático, 2020).



Cuidados

O mastruz é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças de até 3 anos de idade; pessoas com doenças hepáticas, renais e auditivas (Horto didático, 2020).



Propagação

Sementes



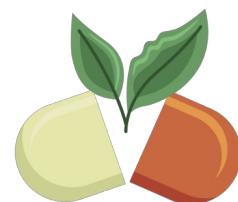
Parte utilizada

Planta toda



Modo de preparo

Maceração, sumo, chá por infusão/decocção



Indicação terapêutica

Verminoses e machucado

Umbuzeiro

Spondias tuberosa Arruda

Família botânica

Anacardiaceae

Descrição da planta

Árvore, com altura variando de 4 a 7 m, copa ampla e umbeliforme formada por galhos, curtos e entrelaçados (Oliveira *et al.*, 2018).



Cuidados

A planta possui baixa, ou nenhuma, toxicidade; sua utilização pode não causar danos importantes (Albuquerque *et al.*, 2016).



Propagação

Sementes, enxertia



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão, banho



Indicação terapêutica

Cicatrizante

Pinha

Annona squamosa L.

Família botânica

Annonaceae

Descrição da planta

Árvore baixa, com 4 a 6 metros de altura e muito ramificada. As folhas apresentam coloração verde-brilhante e verde-azulada (Mosca; Cavalcante; Dantas, 2006).



Cuidados

A planta possui inúmeros benefícios à saúde, como atividade antioxidante. No entanto, suas sementes podem ser consideradas tóxicas para gestantes (Radunz *et al.*, 2019; Pritzke, 2021).



Propagação

Semeadura



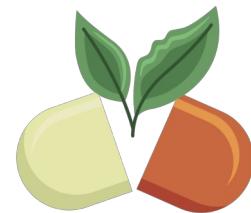
Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Tosse

Picão-preto

Bidens pilosa L.

Família botânica

Asteraceae

Descrição da planta

Planta herbácea de caule ereto e quadrangular, com porte entre 20 e 150 cm, folhas opostas e fendidas, flores radiais com cálice modificado (Magalhães *et al.*, 2023).



Cuidados

O consumo da planta não recomendado para pessoas com problemas cardíacos, hipoglicemia, alergia à cafeína, gestantes ou mulheres em fase de amamentação (Tua Saúde, 2023).



Propagação

Sementes



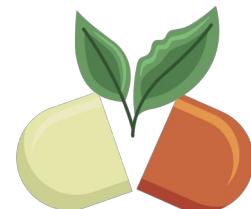
Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão, banho



Indicação terapêutica

Infecção urinária, inchaço

Batata-doce

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Família botânica

Convolvulaceae

Descrição da planta

Planta liana/trepadeira de caule verde ao arroxeados, bastante ramificado, com hastes entrelaçadas, levemente pubescentes (Cordeiro, 2020).



Cuidados

Pessoas com reações de hipersensibilidade à planta devem evitar o uso (Drugs, 2025).



Propagação

Estaqueia, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão, gargarejo



Indicação terapêutica

Inflamações, dor de dente

Melão-de-são-caetano

Momordica charantia L.

Família botânica

Cucurbitaceae

Descrição da planta

Planta liana/trepadeira anual, com até 3 m de comprimento, muito ramificada e com gavinhas. Folhas alternas, membranosas e fortemente lobadas (Sartorelli *et al.*, 2018).



Cuidados

Evitar seu uso durante a gestação devido a sua ação genotóxica na fase de crescimento e retardo sobre o desenvolvimento dos órgãos sexuais (Horto Didático, 2020).



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Controle da diabetes, problemas no estômago

Pião-roxo

Jatropha gossypiifolia L.

Família botânica

Euphorbiaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva ou árvore de até 5 m; folhas alternas, revestidas de pelos, apresentando flores arroxeadas e frutos pequenos (Menezes et al., 2020).



Cuidados

A seiva pode causar dermatites de contato e a ingestão dessas plantas causa sintomas gerais de envenenamento, como náuseas e vômitos e mal-estar (Menezes et al., 2020).



Propagação

Sementes



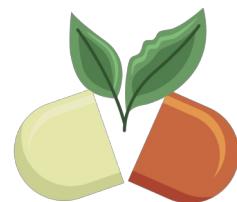
Parte utilizada

Seiva, folhas



Modo de preparo

Maceração



Indicação terapêutica

Cicatrizante

Pau-ferro

Libidibia ferrea (Mart. ex Tul.) L.P.Queiroz

Família botânica

Fabaceae

Descrição da planta

Árvore de 3 a 10 m de altura, geralmente bem ramificada. Caule com casca cinza escuro, lisa. Folhas alternas; flores vistosas com pétalas de coloração amarelo-ovo (Silva; Loges, 2018).



Cuidados

O decoto da casca do caule e dos frutos pode ser abortivo quando ingerido em grande quantidade (Agra et al., 2005)



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Entrecasca do caule



Modo de preparo

Chá por decocção ou infusão



Indicação terapêutica

Gastrite, anemia, tosse

Tamarindo

Tamarindus indica L.

Família botânica

Fabaceae

Descrição da planta

Árvore frutífera, pode alcançar até 25 m de altura. Seu fruto é do tipo vagem alongada, com casca pardo-escura (Donadio; Nachtigal; Sacramento, 1988).



Cuidados

Sem toxicidade nas doses recomendadas.
Não administrar em presença de obstruções intestinais (Florien, 2024).



Propagação

Estquia, enxertia



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Colesterol alto

Boldo

Coleus comosus Hochst. ex Gürke

Família botânica

Lamiaceae

Descrição da planta

Planta herbácea, de aparência levemente suculenta, que pode atingir até 50 cm de altura. Seus caules são muito ramificados na base. As folhas são aromáticas, suculentas, com textura espessa (Cordeiro, 2020).



Cuidados

Pode causar desconforto gástrico em doses elevadas (Pires, 2024).



Propagação

Semeadura, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão, sumo



Indicação terapêutica

Cólica intestinal, dor de barriga

Hortelã-miúdo

Mentha spicata L.

Família botânica

Lamiaceae

Descrição da planta

Planta herbácea perene. Pode atingir alturas variáveis, entre de 0,4 a 1,30 m. Sua haste é ereta,. As folhas são simples, de cor verde vivo (Santos; Cordeiro, 2020).



Cuidados

É uma planta experimentalmente segura. No entanto, o tratamento prolongado em altas doses pode levar a problemas específicos (Meniyiy et al., 2022).



Propagação

Estaquia, produção de mudas



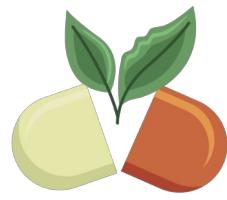
Parte utilizada

Folhas, raízes



Modo de preparo

Chá por infusão ou decocção



Indicação terapêutica

Dor de barriga, dor de cabeça, gripe

Pitanga

Eugenia uniflora L.

Família botânica

Myrtaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva ou árvore de 2 m a 5 m de altura. O tronco é tortuoso, de casca lisa. As folhas aromáticas, simples e brilhantes (Garlet, 2019).



Cuidados

Não foram encontrados registros sobre as contraindicações/toxicidades da espécie na literatura consultada.



Propagação

Semeadura



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Gripe, febre

Quebra-pedra

Phyllanthus niruri L.

Família botânica

Phyllanthaceae

Descrição da planta

Planta herbácea ereta, anual, ramificada horizontalmente, de 30 cm a 50 cm de altura.

Caule frágil de consistência mole. Folhas simples, membranáceas, alternas dísticas

(Garlet, 2019).



Cuidados

É contraindicado na eliminação de cálculos grandes e durante a gravidez (Garlet, 2019).

Propagação

Sementes



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Pedra nos rins, inflamação

Capim-santo

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Família botânica

Poaceae

Descrição da planta

Planta que forma um emaranhado de ramos, com até 2 m de altura. Folhas沿ongadas e recobertas por fina camada de cera. Flores organizadas na forma de cachos compostos
(Vaz; Jorge, 2006).



Cuidados

O consumo não deve ser feito por grávidas, durante a amamentação. Não deve ser usado por pessoas com doenças do coração, nos rins, fígado ou com doenças crônicas (Silva, 2023).



Propagação

Estaquia, produção de mudas



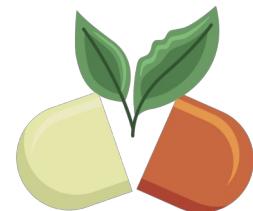
Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Pressão alta, calmante

Laranjeira

Citrus maxima (Burm.) Merr.

Família botânica

Rutaceae

Descrição da planta

Planta arbórea, com 3 a 5 m de altura e 7 a 10 m de diâmetro. As folhas são grandes, verde-claras, quando novas, e verde-escuras. As flores são grandes, brancas, completas (Oliveira *et al.*, 2007).



Cuidados

Não foram encontrados registros sobre as contraindicações da espécie na literatura consultada.



Propagação

Estaqueia, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Pressão alta, calmante

Erva-cidreira

Lippia alba (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P. Wilson

Família botânica

Verbenaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva de morfologia variável, alcançando até 2 m de altura, ramificado. As folhas são aromáticas, simples. As flores são violáceas (Garlet, 2019).



Cuidados

Pessoas com pressão baixa devem utilizar com cautela (Garlet, 2019).



Propagação

Estaqueia



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Chá por infusão



Indicação terapêutica

Pressão alta, calmante, dor de cabeça

PANC EM PEREIROS E CARIACÁ, SENHOR DO BONFIM, BAHIA

- 1. Umbuzeiro**
- 2. Licurizeiro**
- 3. Palma-forrageira**
- 4. Ora-pro-nobis**
- 5. Icó**
- 6. Mamão**
- 7. Mamão-de-veado**
- 8. Batata-doce**
- 9. Maxixe**
- 10. Melão-de-são-caetano**
- 11. Andu/Feijão-guandu**
- 12. Poejo**
- 13. Banana-verde**
- 14. Jamelão**
- 15. Capim-santo**
- 16. João-gomes/língua-de-vaca**



MODOS DE PREPARO DAS PANC

Preparo	Parte utilizada	Descrição do preparo
<i>In natura</i>	Frutos	Consumidos diretamente, crus, sem necessidade de processamento.
Doces	Frutos, raízes	Frutos e raízes são ralados, cozidos ou utilizados em compotas, geleias e caldas.
Condimento/tempo	Frutos, folhas	Utilizados frescos ou secos para realçar o sabor de pratos diversos.
Pó	Frutos	Desidratados e triturados até formar um pó, podendo ser incorporado a receitas ou bebidas.
Palmito	Estipe	O estipe interno macio é retirado e preparado como palmito tradicional.
Refogado	Cladódio, folhas, frutos	Cozidos rapidamente em panela com óleo/azeite e temperos até ficarem macios.
Empanado	Folhas	Folhas higienizadas, passadas em massa de empanar e fritas em óleo quente.
Salada	Folhas, flores	Consumidos crus, sozinhos ou combinados com temperos e outros vegetais.
Cozido	Sementes, frutos	Cozidos em água ou caldos, podendo ser servidos puros ou em preparações variadas.
Suco	Folhas	Batidas no liquidificador com água, podendo ser misturadas a outras frutas ou adoçantes naturais.

Fonte: Autoria própria (2025).

Umbuzeiro

Spondias tuberosa Arruda

Família botânica

Anacardiaceae

Descrição da planta

Árvore, com altura variando de 4 a 7 m, copa ampla e umbeliforme formada por galhos, curtos e entrelaçados. As raques floriares são glabras/esparsamente pubescentes (Oliveira et al., 2018; Silva-Luz et al., 2025).



Propagação

Sementes, enxertia



Parte utilizada

Frutos, raízes



Modo de preparo

In natura, doces



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Sais minerais, vitamina C
(Alves et al., 2021).

Licurizeiro

Syagrus coronata (Mart.) Becc.

Família botânica

Arecaceae

Descrição da planta

Palmeira de altura mediana, podendo atingir até 10 m, com folhas em espiral perfeito ao redor do estipe; flores pequenas. O fruto é uma drupa com endoderme abundante; endosperma regular, homogêneo (Drumond, 2007; Soares, 2025).



Propagação

Semeadura



Parte utilizada

Frutos, estipe



Modo de preparo

Condimento, pó, palmito (estipe), doces



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Proteínas, carboidratos (Crepaldi et al., 2001).

Palma-forrageira

Opuntia ficus-indica (L.) Mill.

Família botânica

Cactaceae

Descrição da planta

A palma é uma espécie de cacto, com altura que varia de 1,5 m a 3,0 m. Apresenta porte ereto, caule pouco ramificado. As raquetes são grandes com peso de até 1 kg e comprimento de 50 cm (Silva; Santos, 2006; Spínola *et al.*, 2020).



Propagação

Semeadura, estaqueia



Parte utilizada

Cladódio (raquete)



Modo de preparo

Cozido, refogado



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Cálcio, proteínas (Leite; Silva, 2023).

Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata Mill.

Família botânica

Cactaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva ereta que se desenvolve em uma trepadeira com base ereta, de onde partem longos ramos, podendo atingir até 30 m; as folhas são verdes; suas flores são de cor branca a creme, muito odoríferas (Cordeiro, 2020).



Propagação

Semeadura, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Cozido, refogado



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Cálcio, ferro, proteínas (Pereira et al., 2024).

Icó

Colicodendron yco Mart.

Família botânica

Capparaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva com 2 a 5 m de altura. Folhas alternas, aparentando serem subopostas. Brácteas linear subulada. As flores são amarelas. O fruto é amarelado, densamente indumentado (Soares Neto; Luber, 2025).



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Frutos



Modo de preparo

In natura



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Carboidratos (Dias; Freire; Arruda, 2020).

Mamão

Carica papaya L.

Família botânica

Caricaceae

Descrição da planta

Planta herbácea-lenhosa de crescimento rápido, geralmente de 3 a 8 m de altura, caule em torno de 0,20 m de diâmetro. Possui folhas alternadas, grandes limbos foliares. Apresenta três tipos de flores: hermafroditas, femininas e masculinas (Costa; Pacova, 2003).



Propagação

Semeadura, estaquia, enxeria



Parte utilizada

Frutos verdes, medula (caule)



Modo de preparo

Doces



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Carboidratos, proteínas, fibras (Braga, 2020).

Mamão-de-veado

Jacaratia corumbensis Kuntze

Família botânica

Caricaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva decíduas, de até 4 m de altura, com raiz tuberosa (xilopódio) que pode pesar até 250 kg. Folhas compostas; inflorescências masculinas axilares e inflorescência feminina uniflora. O fruto apresenta forma fusiforme/oblongóide (Martins; Carvalho, 2025).



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Raízes (batatas), frutos



Modo de preparo

Doces, *in natura*



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Proteínas (Menezes *et al.*, 2007).

Batata-doce

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Família botânica

Convolvulaceae

Descrição da planta

Planta liana/trepadeira de caule verde ao arroxeados, bastante ramificado, com hastes entrelaçadas, levemente pubescentes. A folha é simples/inteira. As flores apresentam corola de coloração purpúrea/lilás/branca (Cordeiro, 2020; Simão-Bianchini; Ferreira; Vasconcelos, 2025).



Propagação

Estaquia, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas, raízes



Modo de preparo

Refogado, empanada



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Fibras, amido, minerais (Vital; Messias, 2023).

Maxixe

Cucumis anguria L.

Família botânica

Cucurbitaceae

Descrição da planta

Planta trepadeira, apresenta caule verde com linhas de pelos eriçados. Folhas alternadas com pecíolos e com uma gavinha. Flores masculinas e femininas separadas na mesma planta. Fruto carnoso com formato globoso a cilíndrico e com projeções espinescentes
(Moreira; Bragança, 2011).



Propagação

Semeadura



Parte utilizada

Frutos verdes, folhas



Modo de preparo

Refogado, salada



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Cálcio, potássio, zinco (Santos et al., 2021).

Melão-de-são-caetano

Momordica charantia L.

Família botânica

Cucurbitaceae

Descrição da planta

Planta liana/trepadeira anual, com até 3 m de comprimento, muito ramificada e com gavinhas. Folhas alternas, membranosas e fortemente lobadas. Fruto cápsula carnosa e com sementes envoltas em tecido avermelhado (Moreira; Bragança, 2011; Sartorelli et al., 2018).



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Frutos (arilo), flores



Modo de preparo

In natura, salada, refogado



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Ferro (Nepomoceno; Pietrobon, 2018).

Andu/feijão-guandu

Cajanus cajan (L.) Huth

Família botânica

Fabaceae

Descrição da planta

Planta arbustiva lenhosa ereta, com altura variando de 1 a 4 m. A folhagem é verde exuberante e bem desenvolvida. As flores são normalmente amarelas e se agrupam no topo do pedúnculo. O fruto é uma vagem (Kumar et al., 2017).



Propagação

Semeadura



Parte utilizada

Frutos (vagem), sementes



Modo de preparo

Cozido



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Fibras, proteínas (Souza et al., 1991).

Poejo

Mentha pulegium L.

Família botânica

Lamiaceae

Descrição da planta

Planta herbácea, prostrada, perene, podendo alcançar de 30 a 50 cm de altura. As folhas são pequenas, aromáticas, opostas, obtusas ou subagudas. A inflorescência é racemosa, composta de flores de corola violeta (Couto, 2006; Florien, 2025).



Propagação

Estaquia, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Suco (mistura com suco de limão e capim-santo)



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Proteínas, antioxidante (Fernandes, 2010).

Banana-verde

Musa x paradisiaca L.

Família botânica

Musaceae

Descrição da planta

Planta herbáceo-arborescente, rizomatosa. Pseudo-caule cilíndrico, verde-violáceo, medindo de 7 a 8 m de altura. Folhas divergentes, completas, simples; margem inteira. Inflorescência pendente com flores reunidas em espigas cobertas de brácteas, brancas/rosadas. Fruto cilíndrico-anguloso (Horto Didático, 2019).



Parte utilizada

Frutos



Modo de preparo

Cozido



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Fibras (Sá et al., 2021)

Jamelão

Syzygium cumini (L.) Skeels

Família botânica

Myrtaceae

Descrição da planta

Árvore de grande porte, podendo atingir vários metros de altura. Suas folhas são simples, opostas, coriáceas e aromáticas.

Flores são hermafroditas, brancas-esverdeadas de forma redonda, dispostas em inflorescências. O fruto é pequeno, ovoide e roxo quando está maduro (Azevedo, 2023).



Propagação

Semeadura, estaquia



Parte utilizada

Frutos



Modo de preparo

In natura, doces



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Antioxidante (Sá, 2008)

Capim-santo

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Família botânica

Poaceae

Descrição da planta

Planta herbácea que forma um emaranhado de ramos, com até 2 m de altura. Folhas alongadas, aromáticas e recobertas por fina camada de cera. As flores, dificilmente vistas, organizadas na forma de cachos compostos (Martins *et al.*, 2004; Vaz; Jorge, 2006).



Propagação

Estaquia, produção de mudas



Parte utilizada

Folhas, bases tenras



Modo de preparo

Condimento, suco



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Vitamina C (Martins, 2023)

João-gomes/língua-de-vaca

Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.

Família botânica

Talinaceae

Descrição da planta

Planta herbácea suculenta, ereta, quase sem ramificação, de 30 a 60 cm de altura. Folhas simples, inicialmente em rosetas basais, carnosas. Flores pequenas de cor rosea. Fruto cápsula globosa (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Propagação

Sementes



Parte utilizada

Folhas



Modo de preparo

Refogado



Propriedade nutricional e/ou antioxidante

Proteína, cálcio, potássio
(Menezes, 2020)

RECEITA

Suco de capim-santo com poejo

Por dona Maria Monteiro

Ingredientes:

- 1 punhado de folhas frescas de capim-santo;
- 1 punhado de folhas frescas de poejo;
- 1 litro de água gelada;
- Suco de 1 limão ou gotas a gosto;
- Mel ou açúcar (opcional).

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de capim-santo e poejo;
2. Bata no liquidificador com a água gelada até obter uma bebida homogênea;
3. Coe, se desejar, e acrescente o suco ou as gotas de limão;
4. Adoce a gosta e sirva bem gelado.

Dica:

Esse suco pode ser consumido como alternativa natural às bebidas industrializadas, unido sabor e propriedades tradicionais das PANC.



Capim-santo



Poejo



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este catálogo buscou reunir e valorizar os saberes tradicionais das comunidades rurais de Pereiros e Cariacá, em Senhor do Bonfim, Bahia, acerca das plantas medicinais e das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). Mais do que um registro, ele representa um convite ao reconhecimento da riqueza cultural, da agrobiodiversidade e da importância dessas espécies para a vida das famílias locais.

As plantas apresentadas aqui fazem parte do cotidiano das comunidades, seja no preparo de alimentos, nos cuidados com a saúde ou na preservação dos quintais tradicionais. Além de nutrirem, carregam consigo histórias, práticas de cultivo e modos de uso transmitidos de geração em geração, fortalecendo a identidade cultural e a relação com a agroecologia.

Ao manter e cultivar essas espécies, as famílias rurais não apenas garantem uma alimentação saudável e diversa, mas também contribuem para a conservação da biodiversidade local, a valorização do conhecimento tradicional e a soberania alimentar.

Que este catálogo inspire o interesse por essa riqueza natural e cultural, incentivando novos olhares sobre as plantas medicinais e as PANC em diferentes comunidades do Brasil. Afinal, conhecer, valorizar e preservar esses recursos é também cuidar da nossa saúde, do meio ambiente e de um futuro mais biodiverso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGRA, M. F. et al. Medicinais e produtoras de princípios ativos. In: SAMPAIO, E. V. S. B.; PAREYN, F. G. C.; FIGUEIRÔA, J. M.; SANTOS-JUNIOR, A. G. (Ed.). **Espécies da flora nordestina de importância econômica potencial**. Recife: Associação Plantas do Nordeste, 2005. p.135-198.

ALBUQUERQUE, H. C. P. et al. Toxidade aguda de plantas do gênero *Spondias*. In: I Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde (CONBRACIS), 2016, Campina Grande. **Anais...** Campina Grande: Editora Realize, 2016. p. 1-10.

ALBUQUERQUE, U. P.; LUCENA, R. F. P.; ALENCAR, N. L. Métodos e técnicas para coleta de dados etnobiológicos. In: ALBUQUERQUE, U. P.; LUCENA, R. F. P.; CUNHA, L. V. F. C. (ed.). **Métodos e técnicas na pesquisa etnobiológica e etnoecológica**. Recife: NUPEA, 2010. p. 39-64.

ALVES, I. A. et al. Potencial nutricional e funcional da farinha da casca de umbu (*Spondias tuberosa* Arruda Cam.). **Revista Brasileira de Agrotecnologia**, v. 11, n. 2, p. 964-974, 2021.

APG - Angiosperm Phylogeny Group IV. An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG IV. **Botanical Journal of the Linnean Society**, v. 181, n. 1, p. 1-20, 2016.

AZEVEDO, J. B. S. Caracterização botânica do jambolão *Syzygium cumini* (L.) Skeels: uma revisão de literatura. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 4, n. 4, p. 1-7, 2023.

BERNARD, H. R. **Research Methods in Anthropology**: Qualitative and Quantitative Approaches. Walnut Creek: Altamira Press, 1995.

BRAGA, H. F. Mamão: aspectos econômicos, biológicos e potencialidades no processamento para obtenção do néctar. **Enciclopédia Biosfera**, v. 17, n. 31, p. 140-154, 2020.

BRIDSON, D.; FORMAN, L. **The Herbarium Handbook**. 1. ed. Kew: Royal Botanic Gardens, 1998.

CORDEIRO, S. Z. *Ipomoea batatas* (L.) Lam. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/ipomoea-batatas-l-lam>>. Acesso em: 08 out. 2025.

CORDEIRO, S. Z. *Pereskia aculeata* Mill. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/pereskia-aculeata-mill>>. Acesso em: 30 out. 2025.

CORDEIRO, S. Z. *Plectranthus ornatus* Codd. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/plectranthus-ornatus-codd>>. Acesso em: 10 out. 2025.

COSTA, A. F. S.; PACOVA, B. E. V. Caracterização de cultivares, estratégias e perspectivas do melhoramento genético do mamoeiro. In: MARTINS, D. S.; COSTA, A. F. S. (Ed.). **A cultura do mamoeiro:** tecnologias de produção. Vitória: Incaper, 2003. p. 57-102.

COUTO, M. E. **Coleção de plantas medicinais aromáticas e condimentares.** Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2006.

CREPALDI, I. C. et al. Composição nutricional do fruto de licuri (*Syagrus coronata* (Martius) Beccari). **Revista Brasileira de Botânica**, v. 24, n. 2, p. 155-159, 2001.

DIAS, C. S.; FREIRE, J. L. O.; ARRUDA, J. A. Descrição biométrica de plantas e dos atributos quantitativos de frutos de icozeiro (*Capparis yco*) procedentes de áreas espontâneas no semiárido brasileiro. **Revista Principia**, n. 50, p. 189-197, 2020.

DONADIO, L. C.; NACHTIGAL, J. C.; SACRAMENTO, C. K. **Frutas exóticas.** Jaboticabal: FUNEP, 1988.

DRUGS. **Sweet Potato.** Drugs.com/Know more. Be sure, 2025. Disponível em: <<https://www.drugs.com/npp/sweet-potato.html>>. Acesso em: 08 out. 2025.

DRUMOND, M. A. **Licuri** *Syagrus coronata* (Mart.) Becc. Petrolina: Embrapa Semi-árido, 2007.

FERNANDES, A. S. F. **Propriedades nutricionais, nutracêuticas e antioxidantes de espécies silvestres condimentares utilizadas na gastronomia tradicional do nordeste transmontano.** Dissertação (Mestrado em Qualidade e segurança Alimentar) - Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior Agrária. Bragança, p. 63, 2010.

FLORIEN. **Poejo.** Florien.fitoterapia, 2016. Disponível em: <<https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/POEJO.pdf>>. Acesso: 6 nov. 2025.

FLORIEN. **Tamarindo.** Florien.fitoterapia, 2024. Disponível em: <<https://florien.com.br/wp-content/uploads/2024/01/TAMARINDO.pdf>>. Acesso em: 8 out. 2025.

FRANÇA, P. S. F. **Ser comunidade remanescente de quilombo:** um estudo sobre a comunidade Cariacá em Senhor do Bonfim-BA. Dissertação (Mestrado em Extensão Rural) – Programa de Pós-Graduação em Extensão Rural, Universidade Federal do Vale do São Francisco. Juazeiro, p. 142, 2019.

FRANZON, R. C.; CARPENEDO, R.; SILVA, J. C. S. **Produção de mudas:** principais técnicas utilizadas na propagação de frutíferas. Planaltina: Embrapa Cerrados, 2010.

GARLET, T. M. B. **Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul.** Santa Maria: UFSM, 2019.

HORTO DIDÁTICO. **Bananeira.** Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS. 2019. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/bananeira/>>. Acesso em: 6 nov. 2025.

HORTO DIDÁTICO. **Erva de santa maria.** Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS, 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/erva-de-santa-maria/>>. Acesso em: 08 out. 2025.

HORTO DIDÁTICO. **Melão-de-são-caetano.** Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS, 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/melao-de-sao-caetano/>>. Acesso em: 08 out. 2025.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil:** guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2. ed. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarum, 2021.

KUMAR, C. V. S. et al. Botanical Description of Pigeonpea [*Cajanus Cajan* (L.) Millsp.]. In: VARSHNEY, R. K. et al. (eds.). **The Pigeonpea Genome.** Springer International Publishing, 2017.

LEITE, A. M. Z. S.; SILVA, G. H. Propriedades farmacológicas e nutricionais da *Opuntia ficus-indica* Mill. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 4, n. 2, p. 1, 2023.

LIMA, J. D.; PAZ, M. G.; RIBEIRO, A. S. Condições de trabalho e políticas públicas para o beneficiamento de luciri na região de Senhor do Bonfim-BA na perspectiva das catadoras de licuri do povoado de Pereiros. **Revista Ouricuri**, v. 4, n. 1, p. 180-195, 2014.

LORENZI, H. **Árvores brasileiras:** manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas nativas do Brasil. 3. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 1992.

LORENZI, H. et al. **Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas:** de consumo in natura. 1. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2006.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil nativas e exóticas.** 3. ed. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarum, 2021.

MACENA, L.; VILA, N. Etnobotânica e a adoção de práticas agroecológicas segundo a percepção dos assentados do assentamento palmares. **Biodiversidade**, v. 19, n. 1, p. 50-66, 2020.

MAGALHÃES, O. P. et al. Ação medicinal do extrato de picão preto (*Bidens pilosa*). **PUBVET**, v. 17, n. 01, p. 1-11, 2023.

MARTINS, M. B. G.; MARTINS, A. R.; TELASCRÉA, M.; CAVALHEIRO, A. J. Caracterização anatômica da folha de *Cymbopogon citratus* (CD) Stapf (Poaceae) e perfil químico do óleo essencial. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 6, n. 3, p. 20-29, 2004.

MARTINS, M. L. L.; CARVALHO, F. A. Caricaceae in Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro.** Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB28265>>. Acesso em: 30 out. 2025.

MARTINS, T. R. **Análise do teor de compostos bioativos do capim-santo (*Cymbopogon citratus*) in natura e sob extrato de infusão.** Monografia (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Saúde, Faculdade de Nutrição. Belém, p. 58, 2023.

MENEZES, D. R. et al. Composição química, fracionamento da proteína e digestibilidade “in vitro” do mamãozinho-de-veado (*Jacaratia corumbensis* O. Kuntze). In: 44º Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Zootecnia, 2007, Jaboticabal. **Anais...** Jaboticabal: UNESP, 2007. p. 1-3.

MENEZES, F. D. A. B. **Planta Alimentícia Não Convencional (PANC)**: caracterização de *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal de Goiás, Escola de Agronomia, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Goiânia, p. 109, 2020.

MENEZES, G. I. et al. Popularidade e uso medicinal do pinhão-roxo (*Jatropha gossipifolia* L.) em comunidades ribeirinhas do pantanal do Mato Grosso do Sul, com ênfase em envenenamentos causados por arraias fluviais. **Dermatologia**, v. 25, n. 3, p. 100-103, 2020.

MENYIY, N. et al. Medicinal Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology of *Mentha spicata*. **Wiley**: online library, v. 22, n. 1, 2022.

MOREIRA, H. J. C.; BRAGANÇA, H. B. N. **Manual de identificação de plantas infestantes**. São Paulo: FMC Agricultura Products, 2011.

MOSCA, J. L.; CAVALCANTE, C. E. B.; DANTAS, T. M. **Características botânicas das principais anonáceas e aspectos fisiológicos de maturação**. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2006.

NEPOMOCENO, T. A. R.; PIETROBON, A. J. Aspectos gerais do melão de são caetano (*Momordica charantia* L.). In: 12^a Semana Acadêmica de Agronomia, 2018, Ilhéus. **Anais...** Ilhéus: UESC, 2018. p. 111-114.

OLIVEIRA, R. P. et al. **Pomelos**: informações básicas sobre o cultivo e cultivares apirênicas recomendadas para o Rio Grande do Sul. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2007.

OLIVEIRA, V. R. et al. *Spondias tuberosa*. **Plantas para o futuro**: região Nordeste. Brasília: MMA, 2018. p. 304-3015.

PEDROSO, R. S.; ANDRADE, G.; PIRES, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, p. 1-19, 2021.

PEREIRA, T. R. C. P. et al. Propriedades nutricionais e potencial de aplicação tecnológica da ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*). **Revista Técnica da Agroindústria**, v. 1, n. 2, p. 1-3, 2024.

PIRES, G. C. **Revisão dos efeitos terapêuticos e adversos da utilização das diferentes espécies de boldo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Faculdade de Farmácia de Ouro Preto. Ouro Preto, p. 34, 2024.

PRITZKE, R. **Fruta-do-conde, ata ou pinha**: o que é, origem e benefícios para a saúde. ABRAFRUTAS: Associação Brasileira dos Produtores e Exportadores de Frutas e Derivados, 2021. Disponível em: <<https://abrafrutas.org/2021/09/fruta-do-conde-ata-ou-pinha-o-que-e-origem-e-beneficios-para-a-saude/>>. Acesso em: 08 out. 2025.

RADUNZ, M. et al. Fruta do conde e saúde (*Annona squamosa*, L.): uma breve revisão. **Visão acadêmica**, v. 20, n. 1, p. 1518-8361, 2019.

ROCHA, J. A.; BOSCOLO, O. H.; FERNANDES, L. R. R. M. V. Etnobotânica: um instrumento para valorização e identificação de potenciais de proteção do conhecimento tradicional. **Interações**, v. 16, n.1, p. 67-74, 2015.

SÁ, A. A. et al. Avaliação físico-química e nutricional de farinhas de banana verde com casca elaboradas a partir de variedades distintas. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 24, e2020020, p. 1-9, 2021.

SÁ, A. P. C. S. **Potencial antioxidante e aspectos químicos e físicos das frações comestíveis (polpa e casca) e sementes de Jamelão (*Syzygium cumini*, L. Skeels)**. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Instituto de Tecnologia, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Seropédica, p. 88, 2008.

SANTOS, A. C.; CORDEIRO, S. Z. *Mentha cf. spicata* L. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://www.unirio.br/ib/ccbs/ibio/herbariohuni/mentha-spicata-l>>. Acesso em: 10 out. 2025.

SANTOS, J. P. C. et al. *Ocimum gratissimum* Lineu: uma revisão de seus efeitos farmacológicos e usos medicinais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 28716-28732, 2021.

SANTOS, P. O. Insurgências quilombolas no sertão: Tijuaçu e Cariacá, entrelaçares identitários. **Prelúdios**, v. 9, n. 10, p. 48-71, 2020.

SANTOS, P. O. “Estuciando” o barulho do quilombo e o processo de construção identitária nas comunidades quilombolas de Cariacá e Lajedo. In: X Congresso Brasileiro de Pesquisadores Negros, 2018, Uberlândia. **Anais...** Uberlândia: ABPN, 2018. p. 1-11.

SARTORELLI, P. A. R. et al. **Guia de plantas não desejáveis na restauração florestal**. São Paulo: Agroicone, 2018.

SENAR. **Plantas ornamentais**: propagação e produção de mudas. Brasília: Senar, 2018.

SGANZERLA, F. L.; COUTINHO, C.; MARZARI, M. R. B. Estudos botânicos nos documentos educacionais: uma análise à luz da etnobotânica. **Revista Insignare Scientia**, v. 4, n. 1, p. 78-96, 2021.

SILVA, C. C. F. da; SANTOS, L. C. Palma forrageira (*Opuntia ficus-indica* Mill) como alternativa na alimentação de ruminantes. **Revista Eletrónica de Veterinária**, v. 7, n. 10, p. 1-13, 2006.

SILVA, S. A. S. **Guia prático**: orientações para o preparo e uso racional de chás medicinais para ansiedade. Alagoas: UFA, 2023.

SILVA, S. S. L.; LOGES, V. *Libidibia ferrea*. In: CORADIN, L.; CAMILLO, J.; PAREYN, F. G. C. (ed.). **Plantas para o futuro**: região Nordeste. Brasília: MMA, 2018. p. 1123-1128.

SILVA-LUZ, C. L. et al. Anacardiaceae in Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro**. Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB4405>>. Acesso em: 30 out. 2025.

SIMÃO-BIANCHINI, R.; FERREIRA, P. P. A.; VASCONCELOS, L. V. *Ipomoea* in Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro**. Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB16991>>. Acesso em: 30 out. 2025.

SOARES NETO, R. L.; LUBER, J. Capparaceae *in* Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro**. Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB10561>>. Acesso em: 30 out. 2025.

SOARES, K. P. *Syagrus* *in* Flora e Funga do Brasil. **Jardim Botânico do Rio de Janeiro**. Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB15736>>. Acesso em: 30 out. 2025.

SOUZA, P. A. *et al.* Avaliação físico-química e nutricional de grãos de feijão-guandu (*Cajanus cajan* (L.) Mill sp). **Alim. Nutr.**, v. 3, p. 51-62, 1991.

SPÍNOLA, A. M. *et al.* **Palma-forrageira**: potencialidades para as propriedades rurais do Espírito Santo. Vitória: Incaper, 2020.

TUA SAÚDE. **Picão-preto**: para que serve e como usar. Tua Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/picao-preto/#google_vignette>. Acesso em: 08 out. 2025.

TULER, A. C.; PEIXOTO, A. L.; SILVA, N. C. B. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, v. 70, n. e01142018, 2019.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. **Capim cidreira**. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2006.

VIEIRA, E. L.; CARVALHO, Z. S. Fisiologia de sementes: Parte I - formação e germinação de sementes. **Boletim Científico Agronômico do CCAAB/UFRB**, v. 1, e2259, p. 1-9, 2023.

VITAL, A. N. S.; MESSIAS, C. M. B. O. Composição e aspectos nutricionais da batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam): revisão de literatura. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, v. 26, n. 3, p. 155-163, 2023.

Plantas alimentícias não convencionais e plantas medicinais

Etnobotânica e agroecologia como ferramentas na caracterização da agrobiodiversidade nas comunidades rurais de Senhor do Bonfim, Bahia, Brasil



Fundação de Amparo
à Pesquisa do Estado da Bahia



ISBN 978-655376510-8

A standard linear barcode representing the ISBN number 978-655376510-8.

9 786553 765108