

MUESTRA  
BILINGÜE

# LA CURA MACUXI

RECETAS DE LA CHAMANA  
IOLANDA PEREIRA

A CURA MACUXI  
RECEITAS DA PAJÉ IOLANDA PEREIRA  
AMOSTRA BILÍNGUE



# LA CURA MACUXI

RECETAS DE LA CHAMANA  
IOLANDA PEREIRA

A CURA MACUXI  
RECEITAS DA PAJÉ IOLANDA PEREIRA  
AMOSTRA BILÍNGUE





# LA CURA MACUXI

RECETAS DE LA CHAMANA  
IOLANDA PEREIRA

A CURA MACUXI  
RECEITAS DA PAJÉ IOLANDA PEREIRA  
AMOSTRA BILÍNGUE

## EQUIPO CÁRITAS BRASILEIRA

ORGANISMO DA CONFERÊNCIA NACIONAL  
DOS BISPOS DO BRASIL  
SDS – Bloco P – Ed. Venâncio III – Sala 410  
CEP: 70393-900 – Brasília - DF  
caritas@caritas.org.br  
61 3521-0350  
www.caritas.org.br

Accede a las redes sociales de Caritas Brasileira:



## DIRECTORES

Dom Mário Antônio da Silva | **Presidente**  
Cleusa Alves da Silva | **Vicepresidente**  
Antônia Botelho | **Directora-Secretaria**  
Anadete Gonçalves | **Tesorera Jefe**

## CONSEJO FISCAL

Maria Istélia Folha  
Itamar de Carvalho Souza  
Luciano França

## COORDINACIÓN COLEGIADA

Valquíria Lima  
Indi Gouveia  
Carla Blenda



## Esta publicación

Libro de Salud Indígena: LA CURA MACUXI - RECETAS DE  
LA CHAMANA IOLANDA PEREIRA

## Redacción

Chamana Iolanda Pereira Macuxi | Asesoría Técnica Indígena del Distrito Sanitario Especial Indígena (DSEI) Leste Roraima - Consejo Distrital de Salud Indígena (CONDISI)

## Organización

Luise Villares  
Clarissa Paiva  
Well Leal  
Jimena Herrera  
Paula Lanza

## Edición y revisión

Asesoría de Comunicación de Caritas Brasileira  
Paula Lanza y Emmily Melo

## Tradução

Vitor de Araújo <vtradutor@gmail.com>

## Portada y ilustraciones

Will Cavalcante <willilogia@gmail.com>

## Diseño gráfico y maquetación

Will Cavalcante <willilogia@gmail.com>  
Karla Machado <willilogia@gmail.com>

## NOTA DEL EDITOR

### NOTA DO EDITOR

Aun con todo el cuidado que se tiene en la sistematización de las recetas de este libro, los editores no se hacen responsables de los errores u omisiones que se deriven de la elaboración de las fórmulas aquí presentadas. Las personas con restricciones dietéticas, las personas mayores, las mujeres embarazadas y las mujeres lactantes deben consultar a un profesional de la salud calificado sobre los ingredientes antes de preparar y usar las recetas. Las imágenes de este libro pueden contener ingredientes acompañantes o ser meramente ilustrativas.

*Esta es una publicación de Caritas Brasileira, realizada a través del proyecto Orinoco: Aguas que Cruzan Fronteras, con el apoyo de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos y Servicios Católicos de Socorro (CRS).*

Mesmo com todos os cuidados tomados na sistematização das receitas deste livro, os editores não se responsabilizam por erros ou omissões decorrentes da preparação das fórmulas aqui apresentadas. Pessoas com restrições alimentares, pessoas idosas, gestantes e lactantes devem consultar um profissional de saúde qualificado sobre os ingredientes antes de preparar e fazer uso das receitas. As imagens deste livro podem conter acompanhamentos ou ingredientes meramente ilustrativos.

*Esta é uma publicação da Caritas Brasileira, realizada por meio do projeto Orinoco: Águas que Atravessam Fronteiras, com o apoio do Escritório de População, Refugiados e Migração (PRM) do Departamento de Estado dos Estados Unidos da América e da Catholic Relief Services (CRS).*





Esta es una publicación de Caritas Brasileira, realizada a través del proyecto Orinoco: Aguas que Cruzan Fronteras, financiado por una subvención de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos y Servicios Católicos de Socorro (CRS). Las opiniones emitidas y las conclusiones aquí declaradas son responsabilidad de los autores que no necesariamente expresan el punto de vista de los financiadores o sus organizaciones asociadas.

El objetivo de este libro es puramente educativo y no pretende ofrecer ningún consejo médico. Las personas con restricciones dietéticas, las personas mayores, las mujeres embarazadas y las mujeres lactantes deben consultar a un profesional de la salud con calificación sobre los ingredientes antes de preparar y usar las fórmulas. Antes de usarlo, lea siempre la información proporcionada y sepa que algunos de ellos no son adecuados para bebés y niños. Estas indicaciones se describen explícitamente al principio de cada receta. Las fórmulas deben almacenarse fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.

Está é uma publicação da Cáritas Brasileira, realizada por meio do projeto Orinoco: Águas que Atravessam Fronteiras, financiada por subsídio do Escritório de População, Refugiados e Migração (PRM) do Departamento de Estado dos Estados Unidos da América e da Catholic Relief Services (CRS). As opiniões emitidas e conclusões aqui declaradas são de responsabilidade de seus autores, não exprimindo, necessariamente, o ponto de vista dos financiadores ou de suas organizações parceiras.

O objetivo deste livro é puramente educativo e o mesmo não tem a pretensão de oferecer nenhum conselho médico. Pessoas com restrições alimentares, pessoas idosas, gestantes e lactantes devem consultar um profissional de saúde qualificado sobre os ingredientes antes de preparar e fazer uso das fórmulas. Antes de utilizá-las, leia sempre as informações fornecidas e saiba que algumas delas não são adequadas para bebês e crianças. Essas indicações estão explicitamente descritas no início de cada receita. As fórmulas devem ser armazenadas fora do alcance das crianças e dos animais domésticos.

# RESUMEN

## SUMÁRIO

### PRESENTACIÓN 13

APRESENTAÇÃO

### INTRODUCCIÓN 15

INTRODUÇÃO

#### INFUSIÓN PARA BAJAR LA GLUCOSA EN ADULTOS 16

GARRAFADA PARA BAIXAR A GLICOSE  
EM ADULTOS

#### TÉ DE CURIA 18

CHÁ DE ANADOR

#### TINTURA PARA LAVAR HERIDAS 20

TINTURA PARA LAVAR FERIMENTO

#### TRADICIONAL BAÑO INDÍGENA CONTRA EL MAL DE OJO 22

BANHO TRADICIONAL INDÍGENA  
PARA TIRAR MAU OLHADO

#### UNGÜENTO CURATIVO 24

POMADA CICATRIZANTE

#### JARABE EXPECTORANTE 26

XAROPE EXPECTORANTE

### CONSIDERACIONES FINALES 29

CONSIDERAÇÕES FINAIS

### PROYECTO ORINOCO 37

PROJETO ORINOCO

## PRESENTACIÓN

APRESENTAÇÃO

**BR:** Reconhecer o lugar de importância dos saberes tradicionais é afirmar o respeito e valorização da cultura dos povos e comunidades originárias do Brasil. A Caritas Brasileira, reconhecendo o protagonismo das comunidades e o importante papel que desempenham no cuidado das pessoas e do meio ambiente, promovendo a saúde e o bem-estar de maneira holística e integrada, orgulha-se em apresentar o livro de saúde indígena “A Cura Macuxi”, elaborado pela pajé do povo Macuxi, Iolanda Pereira.

Este livro reflete parte da riqueza e da diversidade das plantas medicinais, das práticas terapêuticas e dos rituais curativos, que são transmitidos de geração em geração e representam a essência da conexão entre pessoas e natureza.

Tudo está interligado e, sistematizar esse conhecimento, representa a celebração de saberes ancestrais. Ao reconhecê-los e incorporá-los em práticas cotidianas, podemos aprender a manejar os recursos de forma mais equilibrada e sustentável, promovendo a conservação da nossa Casa Comum.

Esperamos que, com este livro, seja possível estimular que o olhar que temos a biodiversidade seja transformado. Que este material inspire novas formas de colaboração, diálogo e empoderamento, rumo a um futuro mais justo e sustentável, como forma de alcançar a sociedade do Bem Viver.

**R**econocer el lugar de importancia de los conocimientos tradicionales es afirmar el respeto y la apreciación de la cultura de los pueblos y comunidades originarios del Brasil. Caritas Brasileira, reconociendo el protagonismo de las comunidades y el importante papel que desempeñan en el cuidado de las personas y el medio ambiente, la promoción de la salud y el bienestar de una manera holística e integrada se enorgullece de presentar el libro de salud indígena “La Cura Macuxi”, elaborado por la chamana del pueblo Macuxi, Iolanda Pereira.

Este libro refleja parte de la riqueza y diversidad de las plantas medicinales, las prácticas terapéuticas y los rituales curativos, que se transmiten de generación en generación y representan la esencia de la conexión entre las personas y la naturaleza.

Todo está interconectado y sistematizar este conocimiento representa la celebración del conocimiento ancestral. Al reconocerlos e incorporarlos a las prácticas cotidianas, podemos aprender a gestionar los recursos de una manera más equilibrada y sostenible, promoviendo la conservación de nuestra Casa Común.

Esperamos que, con este libro, sea posible estimular que la mirada que tenemos sobre la biodiversidad se transforme. Que este material inspire nuevas formas de colaboración, diálogo y empoderamiento, hacia un futuro más justo y sostenible, como forma de llegar a la sociedad del Buen Vivir.

**Indi Gouveia - Coordinadora Nacional del Caritas Brasileira**

## INTRODUCCIÓN

### INTRODUÇÃO

**BR:** O projeto Orinoco adota metodologias participativas para desenvolver seu Plano de Trabalho em Proteção de Base Comunitária e Educação de Base Comunitária, promovendo um diálogo intercultural entre agentes Cáritas, lideranças e comunidades indígenas. Este livro integra as atividades de duas áreas do projeto Orinoco, Wash e Proteção, com o objetivo de valorizar, fortalecer, manter e atualizar os saberes e práticas tradicionais de cuidado com a saúde. Além disso, visa produzir conhecimentos que subsidiem as práticas das medicinas tradicionais indígenas enquanto sistemas sociomédicos. As páginas a seguir abrangem conhecimentos e práticas de prevenção, promoção e recuperação da saúde, sendo domínio exclusivo das próprias comunidades indígenas e seus praticantes.

Este material tem como propósito apresentar receitas explicativas medicinais, reconhecendo os povos indígenas como sujeitos criativos e multiplicadores da manutenção de seus saberes e práticas de cuidado com a saúde. O uso de plantas medicinais na promoção, prevenção e recuperação da saúde caracteriza-se como uma prática de saberes tradicionais, destacando-se pelas formas específicas de utilização das medicinas indígenas.

O foco das receitas são os processos indígenas de seleção e atribuição de significados aos elementos da natureza, consolidando conhecimentos das populações indígenas. Queremos materializar a sabedoria e as práticas que são fundamentais para a saúde e o bem-estar das comunidades.

Este livro representa um passo na valorização das medicinas tradicionais indígenas, garantindo que as suas vozes sejam ouvidas e permitindo a criação de soluções de saúde que sejam culturalmente sensíveis. O fortalecimento das práticas tradicionais de saúde indígena contribui para a saúde física, a identidade cultural e a autonomia das comunidades indígenas. Este livro é um testemunho da sabedoria e resiliência dos povos indígenas, cuja preservação é crucial.

**E**l proyecto Orinoco adopta metodologías participativas para desarrollar su Plan de Trabajo de Protección Comunitaria y Educación Comunitaria, promoviendo un Diálogo Intercultural entre agentes de Caritas, líderes y comunidades indígenas. Este libro integra las actividades de dos áreas WASH y Protección, con el objetivo de valorar, fortalecer, mantener y actualizar los conocimientos y prácticas tradicionales de atención a la salud. Además, tiene como objetivo producir conocimientos que subsidien las prácticas de las medicinas tradicionales indígenas como sistemas socio-médicos. Las siguientes páginas abarcan los conocimientos y prácticas de prevención, promoción y recuperación de la salud, siendo de dominio exclusivo de las comunidades indígenas y sus practicantes.

Este material presenta recetas medicinales, reconociendo a los pueblos indígenas como multiplicadores de sus conocimientos y prácticas de salud. El uso de plantas medicinales, junto a la religión, la política, la economía, el arte y la cultura, son prácticas específicas de uso de las medicinas indígenas.

El foco de las recetas son los procesos indígenas de seleccionar y atribuir significados a elementos de la naturaleza, consolidando conocimientos de las poblaciones indígenas. Queremos materializar la sabiduría y las prácticas, fundamentales para la salud y el bienestar de las comunidades.

Este libro representa un paso en la valorización de las medicinas indígenas tradicionales, asegurando de que sus voces sean escuchadas y permitiendo la creación de soluciones de salud que sean culturalmente sensibles. El fortalecimiento de las prácticas tradicionales de salud indígena contribuye para la salud física, identidad cultural y autonomía de las comunidades indígenas. Este libro es un testimonio de la sabiduría y la resiliencia de los pueblos indígenas, cuya preservación es crucial.

**Luise Villares - Coordinador Nacional del proyecto Orinoco**



# INFUSIÓN PARA BAJAR LA GLUCOSA EN ADULTOS

GARRAFADA PARA BAIXAR A GLICOSE EM ADULTOS

Esta receta de infusión (en portugués, la “garrafada”) para bajar la glucosa está indicada solo para adultos. Las personas mayores, las mujeres embarazadas y las mujeres lactantes deben consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla.

Esta receita de garrafada para baixar a glicose é indicada apenas para adultos. Pessoas idosas, gestantes e lactantes devem se consultar com um/a profissional da área da saúde antes de fazer o uso.

## INGREDIENTES

- 2 piezas de 5 a 10 cm de cáscara de yagrumo;
- 1 puñado de epazote con hojas y tallo;
- 10 hojas de curia;
- 2 litros de agua potable y filtrada.

## CONSEJOS DE CONSERVACIÓN

- La infusión puede conservarse hasta 3 meses almacenada en un refrigerador;
- Si es para mantener a temperatura ambiente, añadir 25 ml de alcohol 70% o vino tinto seco;
- Siguiendo estos procedimientos, la infusión puede durar hasta 3 meses.

## CÓMO PREPARAR

- Poner todos los ingredientes en una cacerola y cocinar durante 15 minutos;
- Dejar enfriar;
- Colar y colocar en recipientes de vidrio o plástico con tapa.

\* *Puñado* = Mano completa

**Rendimiento:** alrededor de 2 L

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 pedaços de 5 a 10 cm de casca de imbaúba;
- 1 punhado de mastruz com folhas e talo;
- 10 folhas de anador;
- 2 litros de água potável e filtrada.

## DICAS DE CONSERVAÇÃO

- A garrafada pode ficar até 3 meses armazenada em geladeira;
- Se for manter em temperatura ambiente, adicionar 25ml de álcool 70% ou o vinho tinto seco;
- Seguindo esses procedimentos, a garrafada poderá durar até 3 meses.

## MODO DE PREPARO

- Colocar todos os ingredientes em uma panela e cozinhar por 15 minutos;
- Deixar esfriar;
- Coar e colocar em recipientes de vidro ou plástico com tampa.

\* *Punhado* = Mão cheia

**Rendimento:** cerca de 2 L

**Tempo de preparo:** 30 minutos



Yagrumo | Imbaúba  
*Cecropia peltata* L.



Epazote | Mastruz  
*Dysphania ambrosioides* L.



Curia | Anador  
*Justicia pectoralis* Jacq.



**ES:** Modo de Uso: Tomar 25 ml una vez al día, ayunando; Hacer uso durante 3 meses seguidos; Repetir el tratamiento cuando sea necesario.

**BR:** Modo de Uso: Tomar 25 ml uma vez ao dia, em jejum; Fazer uso durante 3 meses seguidos; Repetir o tratamento quando necessário.

## TÉ DE CURIA

CHÁ DE ANADOR

La curia (en Brasil, el “anador”) es una hierba analgésica y antiinflamatoria recomendada para todos los grupos de edad.

Anador ou chambá é uma erva analgésica e anti-inflamatória recomendada para todas as faixas etárias.

### INGREDIENTES

- Hojas de curia;
- Agua potable y filtrada.

### MEDICIÓN RECOMENDADA

- 5 hojas de curia por 250 ml de agua potable.

Rendimiento: 1 taza (250 ml)

Tiempo de preparación: 10 minutos

### CÓMO PREPARAR

- Poner el agua potable en una olla o hervidor;
- Cuando el agua hierva, apagar el fuego;
- Agregar las hojas de curia a la taza o recipiente apropiado para recibir agua caliente;
- Añadir el agua caliente al contenedor;
- Dejar reposar por 3 a 5 minutos;
- Por último, colar y beber.

### INGREDIENTES

- Folhas de anador;
- Água potável e filtrada.

### INGREDIENTES

- 5 folhas de anador para 250 ml de água potável.

Rendimento: 1 xícara (250 ml)

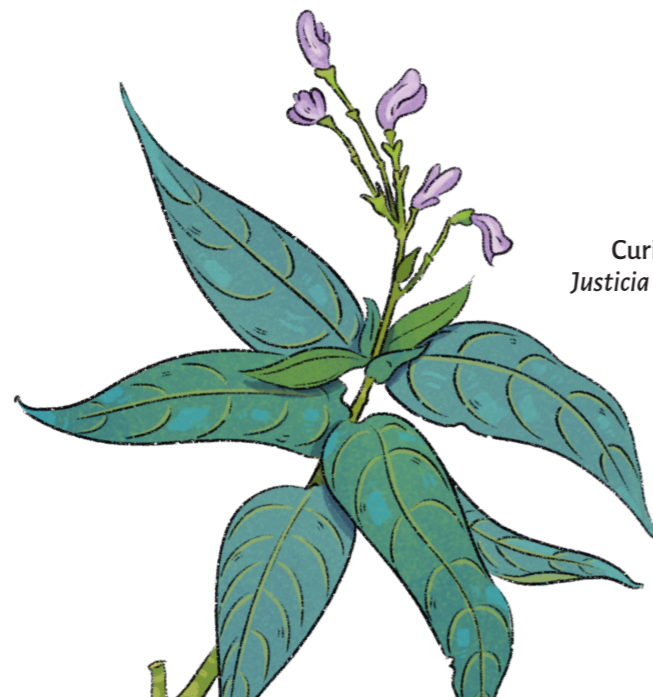
Tempo de preparo: 10 minutos

### MODO DE PREPARO

- Colocar a água potável em uma panela para ferver;
- Quando a água ferver, desligar o fogo;
- Acrescentar as folhas de anador à xícara ou recipiente apropriado para receber água quente;
- Acrescentar a água quente ao recipiente;
- Deixar repousar por 3 a 5 minutos;
- Por fim, coar e beber.

**ES:** Modo de Uso: Tomar 1 taza de 6 en 6 horas; De 7 a 10 días de tratamiento.

**BR:** Modo de Uso: Tomar 1 xícara de 6 em 6 horas; De 7 a 10 dias de tratamento.



Curia | Anador  
*Justicia pectoralis* Jacq.



# TINTURA PARA LAVAR HERIDAS

TINTURA PARA LAVAR FERIMENTO

La tintura se puede usar para lavar heridas en personas de todos los grupos de edad. No lo use en quemaduras y membranas mucosas. Recomendado solo para adultos si se usa diluido en agua para la ingestión.

A tintura pode ser utilizada para lavar ferimentos em pessoas de todas as faixas etárias. Não usar em queimaduras e nas mucosas. Recomendada apenas para adultos caso utilizada diluída na água para ingestão.

## INGREDIENTES

- 5 a 15 cm de cáscara de anacardo;
- 5 a 10 cm de cáscara de jamun (jamelán);
- 1 puñado de cáscara de manteco;
- 500 ml de alcohol 70% o 46%.

## CONSEJOS DE CONSERVACIÓN

- Mantener tapado y fuera del refrigerador;
- Mantener en un ambiente cerrado, sin luz solar directa;
- El más adecuado es almacenar en una botella oscura;
- Si la botella es transparente, cubrir con paño o papel;
- Siguiendo estas pautas, la tintura puede durar hasta 2 años.

## CÓMO PREPARAR

- Cortar los ingredientes y colocarlos en un recipiente de vidrio de boca ancha (se puede usar una botella de café instantáneo);
- Añadir alcohol 70% o 46%, hasta que cubra los ingredientes;
- Tapar la botella de vidrio, sin apretar demasiado;
- La botella debe mantenerse durante 7 días fuera del contacto con la luz solar;
- Agite ligeramente la botella todos los días;
- En el séptimo día, colar el tinte y almacenar en un frasco de vidrio.

\*Puñado = Mano completa

Rendimiento: alrededor de 500 ml

Tiempo de preparación: 30 minutos

## INGREDIENTES

- 5 a 15 cm de casca de cajueiro;
- 5 a 10 cm de casca da azeitoneira (jamelão);
- 1 punhado de casca de mirixi;
- 500 ml de álcool 70% ou 46%.

## DICAS DE CONSERVAÇÃO

- Manter tampado e fora da geladeira;
- Manter em ambiente fechado, sem incidência de luz solar direta;
- O mais indicado é armazenar em frasco escuro;
- Se o frasco for transparente, cobrir com pano ou papel;
- Seguindo essas orientações, a tintura poderá durar até 2 anos.

## MODO DE PREPARO

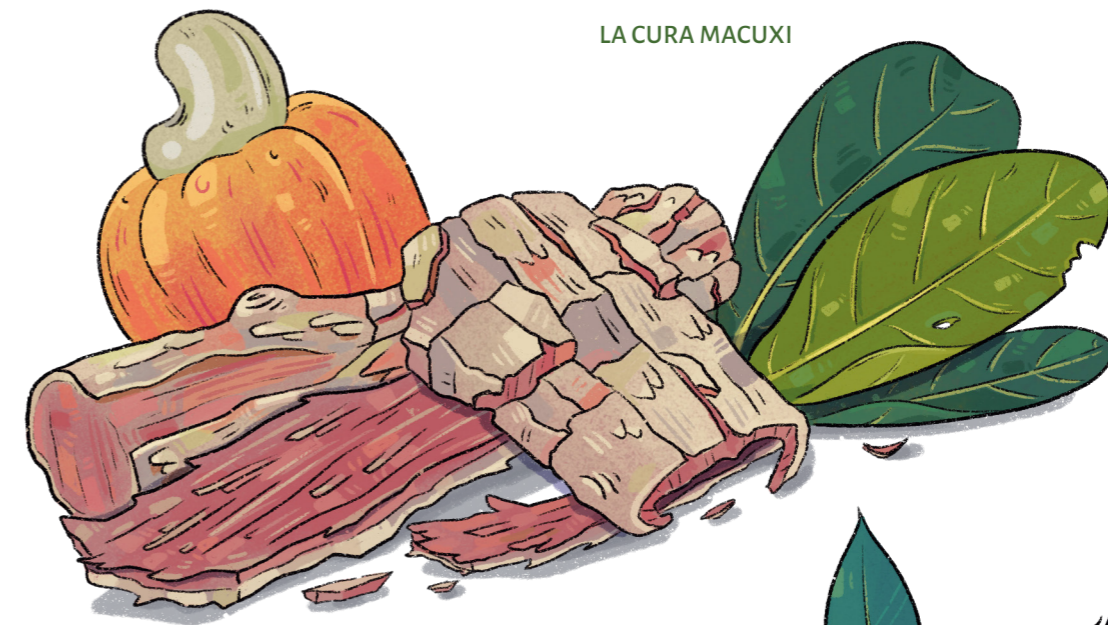
- Cortar os ingredientes e colocar em um recipiente de vidro de boca larga (pode ser utilizado o frasco de café instantâneo);
- Acrescentar álcool 70% ou 46%, até cobrir os ingredientes;
- Tampar o frasco de vidro, sem apertar muito;
- O frasco deve ser mantido por 7 dias fora de contato com a luz solar;
- Agitar levemente o frasco todos os dias;
- No sétimo dia, coar a tintura e armazenar em pote de vidro.

\*Punhado = Mão cheia

Rendimento: cerca de 500 ml

Tempo de preparo: 30 minutos

LA CURA MACUXI



Anacardo | Caju  
*Anacardium occidentale* L.



Jamun | Jamelão  
*Syzygium cumini*



Manteco | Mirixi  
*Byrsonima coccolobifolia* Kunth.



**ES:** Modo de Uso: Lavar el sitio de la herida con tinte 2 veces al día, hasta que se cure; La tintura también sirve para tratar la diarrea en adultos, usar 15 gotas de tintura en una taza de agua potable y filtrada, y tomar 3 veces al día.

**BR:** Modo de Uso: Lavar o local do ferimento com a tintura 2 vezes ao dia, até a cicatrização; A tintura também serve para tratar diarreia em adultos, usar 15 gotas da tintura em uma xícara de água potável e filtrada, e tomar 3 vezes ao dia.

## TRADICIONAL BAÑO INDÍGENA CONTRA EL MAL DE OJO

BANHO TRADICIONAL INDÍGENA PARA TIRAR MAU OLHADO

Baño recomendado para todos los grupos de edad.

Banho recomendado para todas as faixas etárias.

### INGREDIENTES

- 7 hojas de achiote-morado;
- 7 hojas de anón;
- 7 hojas de limón;
- 3 hojas de tua-tua;
- 1 cubo mediano con agua potable (12 litros).

### CÓMO PREPARAR

- Tomar un cubo con agua potable;
- Romper las hojas en el cubo y déjalo durante 15 minutos.

Rendimiento: 1 baño (12 litros)

Tiempo de preparación: 20 minutos

### INGREDIENTES

- 7 folhas de urucum-roxo;
- 7 folhas de ata;
- 7 folhas de limão;
- 3 folhas de pião-roxo;
- 1 balde médio com água potável (12 litros).

### MODO DE PREPARO

- Pegar um balde com água potável;
- Quebrar/machucar as folhas no balde e deixar por 15 minutos.

Rendimento: 1 banho (12 litros)

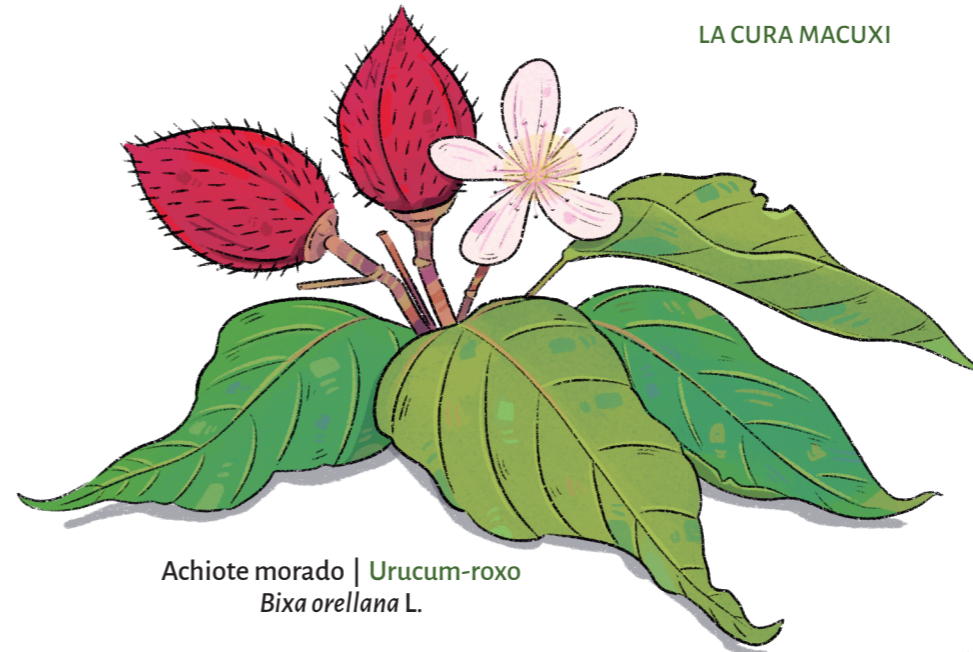
Tempo de preparo: 20 minutos

**ES:** Modo de Uso: Banharse el mismo día; Banharse con la mezcla 2 veces al día, por 3 días; El baño debe ser completo, de cabeza hacia abajo.

**BR:** Modo de Uso: Tomar banho no mesmo dia; Tomar banho com a mistura 2 vezes ao dia, durante 3 dias; O banho deve ser completo, da cabeça para baixo.



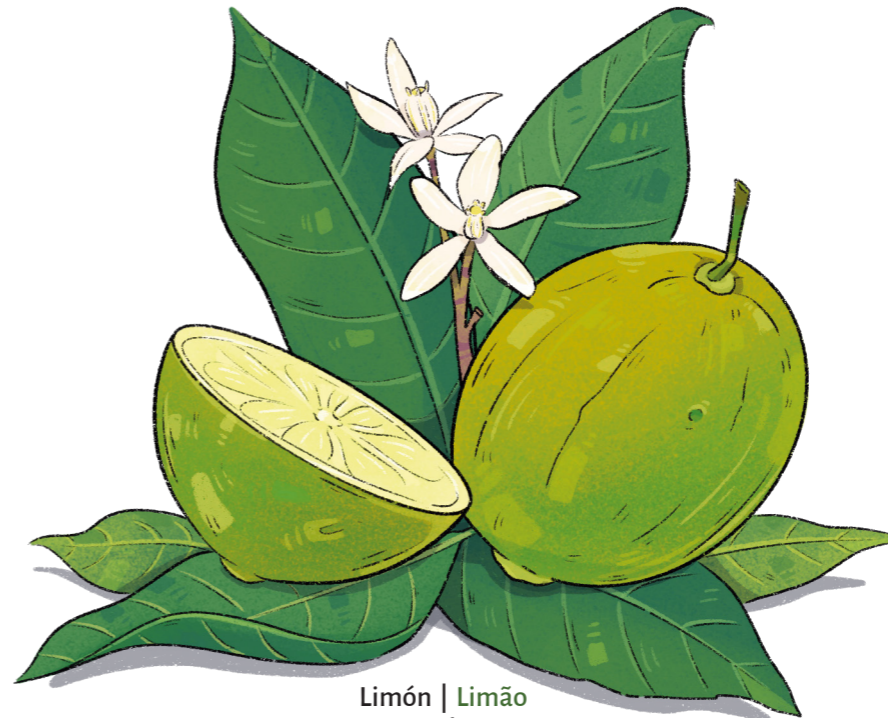
LA CURA MACUXI



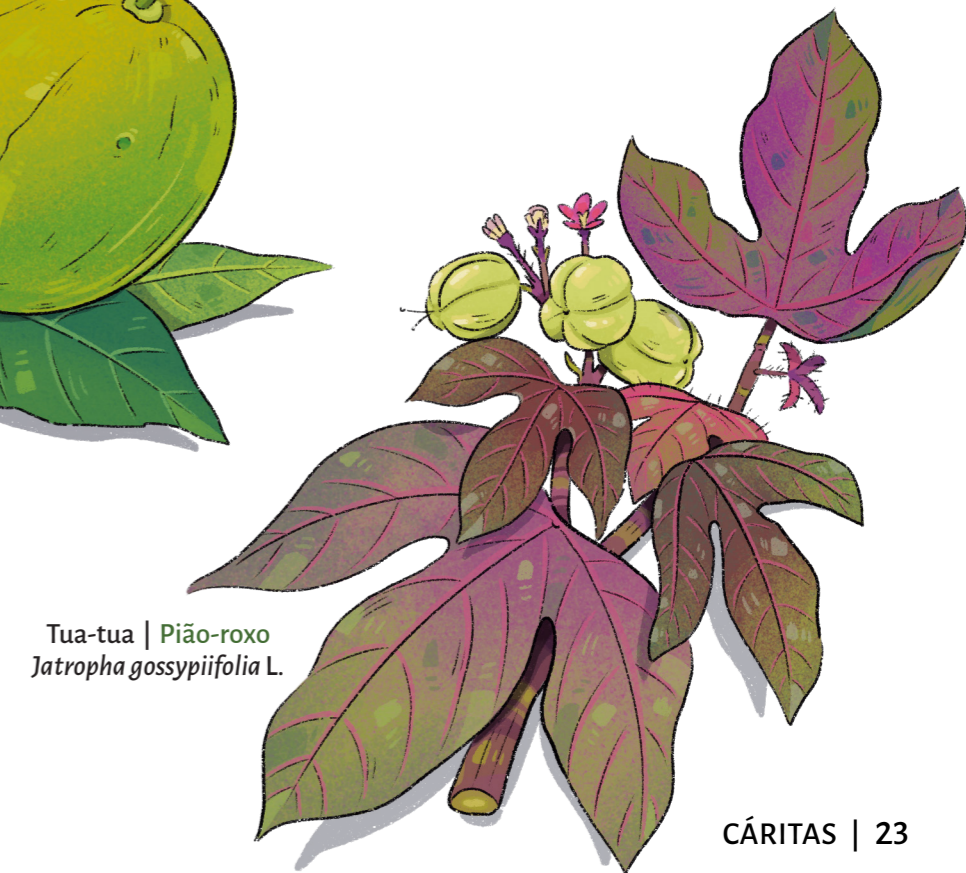
Achiote morado | Urucum-roxo  
*Bixa orellana* L.



Anón | Ata  
*Annona squamosa* L.



Limón | Limão  
*Citrus limon*



Tua-tua | Pião-roxo  
*Jatropha gossypifolia* L.

# UNGÜENTO CURATIVO

POMADA CICATRIZANTE

Ungüento recomendado para todos los grupos de edad y todo tipo de lesiones. Se puede utilizar en las membranas mucosas del exterior de los labios y para el tratamiento de hemorroides externas.

Pomada recomendada para todas as faixas etárias e todos os tipos de ferimentos. Em mucosas, pode ser utilizada na parte externa dos lábios e para tratamento de hemorróidas externas.

## INGREDIENTES

- 2 puñados de cáscara de manteco;
- 10 a 15 cm de cáscara de anacardo;
- 10 a 15 cm de cáscara de jamun (jamelán);
- 20 hojas de curia;
- 1 litro de aceite de cocina (soya);
- 4 velas blancas finas o cera de abejas.

## CONSEJOS DE CONSERVACIÓN

- Manteniendo la temperatura ambiente y protegido de la luz solar, la pomada puede durar hasta 1 año.

## CÓMO PREPARAR

- Cortar todos los ingredientes;
- Agregar en una sartén con el aceite y dejar freír hasta que los ingredientes se deshidraten;
- Poco después añadir toda la vela hasta que se disuelva para dar la adhesión adecuada;
- El resultado de la adhesión será visible cuando el remedio se enfríe;
- Almacene en frascos de vidrio o plástico con tapa.

\*Puñado = Mano completa

Rendimiento: 1 litro o 12 porciones de 80 ml

Tiempo de preparación: 40 minutos

## INGREDIENTES

- 2 punhados de casca de mirixi;
- 15 a 10 cm de casca de cajueiro;
- 15 a 10 cm de casca da azeitoneira (jamelão);
- 20 folhas de anador;
- 1 litro de óleo de cozinha (soja);
- 4 velas palito branca ou cera de abelha.

## DICAS DE CONSERVAÇÃO

- Mantendo a temperatura ambiente e protegida da luz solar, a pomada poderá durar até 1 ano.

## MODO DE PREPARO

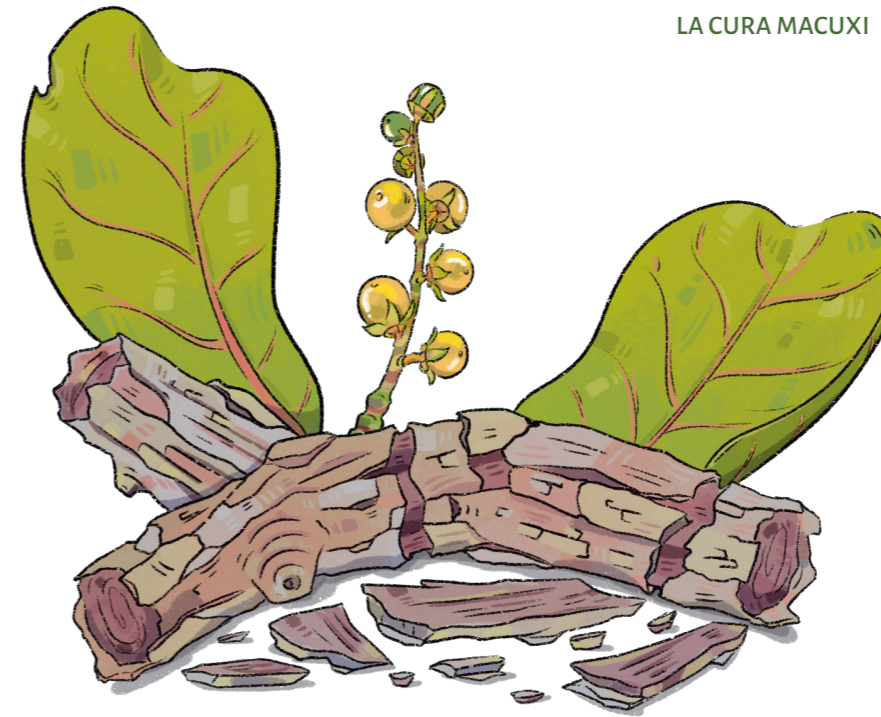
- Cortar todos os ingredientes;
- Adicionar em uma panela com o óleo e deixar fritar até os ingredientes desidratarem;
- Logo depois adicionar a vela inteira até dissolver, para dar a aderência adequada;
- O resultado da aderência será visível quando o remédio esfriar;
- Armazenar em potes de vidro ou plástico com tampa.

\*Punhado = Mão cheia

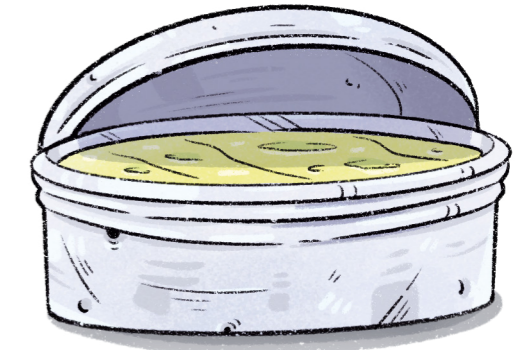
Rendimento: 1 litro ou 12 porções de 80 ml

Tempo de preparo: 40 minutos

LA CURA MACUXI



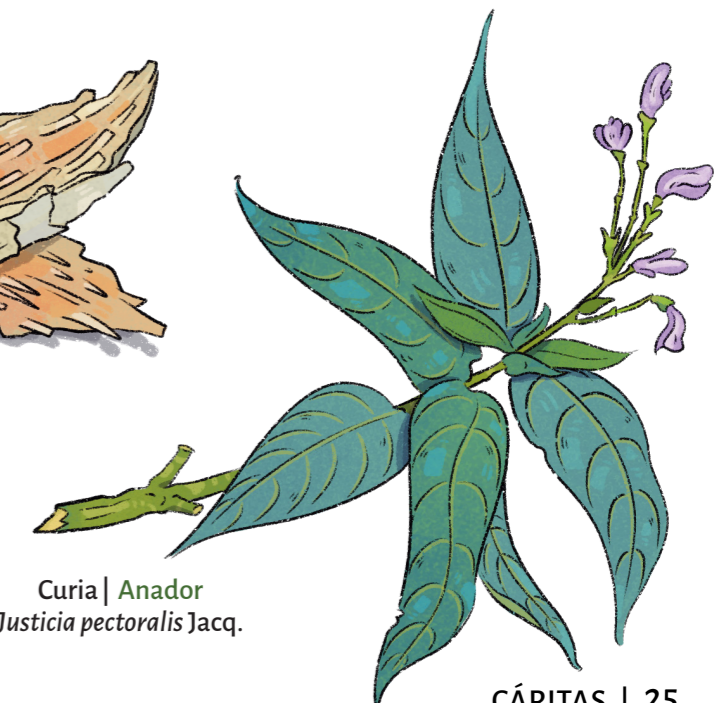
Manteco | Mirixi  
*Byrsonima coccolobifolia* Kunth.



Anacardo | Caju  
*Anacardium occidentale* L.



Jamun | Jamelão  
*Syzygium cumini*



Curia | Anador  
*Justicia pectoralis* Jacq.

**ES:** Modo de Uso: Pasar el ungüento en el sitio de la herida; Usar 2 veces al día hasta la curación.

**BR:** Modo de Uso: Passar a pomada no local do ferimento; Fazer o uso 2 vezes ao dia, até cicatrizar.

# JARABE EXPECTORANTE

XAROPE EXPECTORANTE

Esta receta de jarabe expectorante está indicada para adultos, niños y bebés, siguiendo la dosis recomendada (lea a continuación en modo de uso). Las personas mayores, las mujeres embarazadas y las mujeres lactantes deben consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla.

Esta receita de xarope expectorante é indicada para adultos, crianças e bebês, seguindo a dosagem recomendada (lea abaixo em modo de uso). Pessoas idosas, gestantes e lactantes devem se consultar com um profissional da área da saúde antes de fazer o uso.

## INGREDIENTES

- 10 limones;
- 40 hojas de curia;
- 10 hojas de eucalipto;
- 1 papaya verde pequeña;
- 2 puñados de salva-do-campo;
- 2 puñados de epazote;
- 1 kg de azúcar;
- 1 litro de miel de abeja;
- 2 litros de agua potable y filtrada.

## CONSEJOS DE CONSERVACIÓN

- Mantener fuera del refrigerador;
- Mantener en un ambiente cerrado, sin luz solar directa;
- Si se prepara correctamente, alcanzando la consistencia de la miel, el jarabe puede durar hasta 1 año.

## INGREDIENTES

- 10 limões;
- 40 folhas de anador;
- 10 folhas de eucalipto;
- 1 mamão verde pequeno;
- 2 punhados de salva-do-campo;
- 2 punhados de mastruz;
- 1kg de açúcar;
- 1 litro de mel de abelha;
- 2 litros de água potável e filtrada.

Rendimiento: cerca de 4L

Tempo de preparo: 1 hora

## CÓMO PREPARAR

- Cortar todos los ingredientes y poner en un sartén;
- Añadir azúcar y llevar al fuego;
- Revuelva hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla tenga color caramelo;
- Añadir el agua potable y hervir durante 10 minutos;
- Agregar miel de abeja y cocinar hasta que el jarabe esté espeso;
- Sacar del fuego y dejar enfriar;
- Colar y colocar en botellas de vidrio o plástico con tapa.

\*Puñado = Mano completa

Rendimiento: alrededor de 4L

Tiempo de preparación: 1 hora

## MODO DE PREPARO

- Cortar todos os ingredientes e colocar em uma panela;
- Adicionar o açúcar e levar ao fogo;
- Mexer até dissolver o açúcar e a mistura ficar com cor de caramelo;
- Acrescentar a água potável e deixar ferver por 10 minutos;
- Acrescentar o mel de abelha e deixar cozinhar até apurar o xarope;
- Tirar do fogo e deixar esfriar;
- Coar e colocar em frascos de vidro ou plástico com tampa.

\*Punhado = Mão cheia

LA CURA MACUXI

## DICAS DE CONSERVAÇÃO

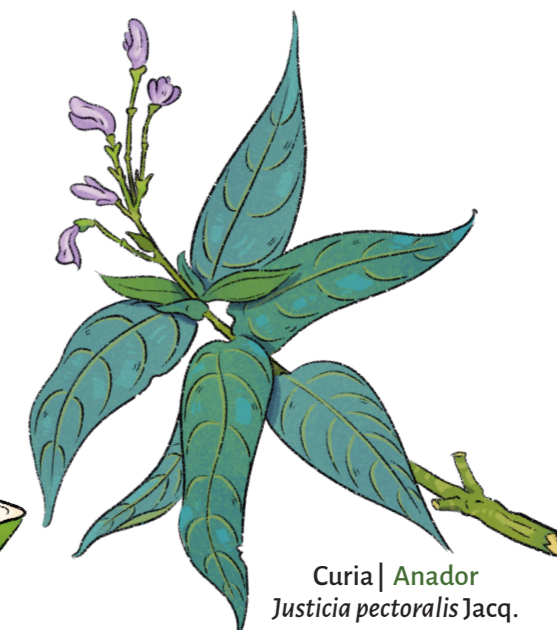
- Manter fora da geladeira;
- Manter em ambiente fechado, sem incidência de luz solar direta;
- Se preparado corretamente, atingindo a consistência de mel, o xarope pode durar até 1 ano.



Limón | Limão  
*Citrus limon*



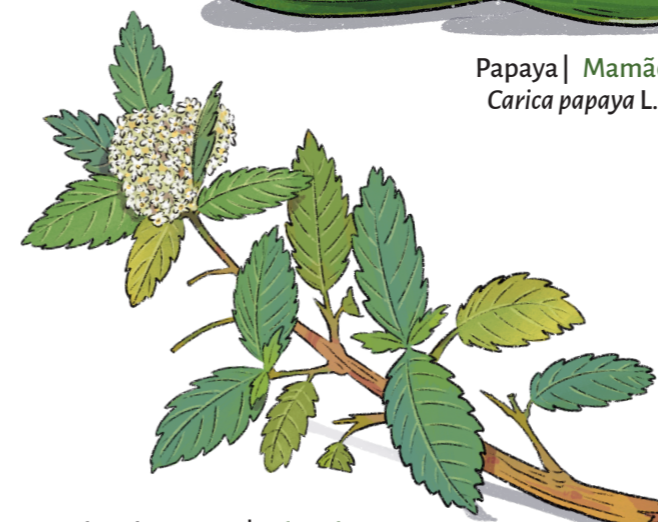
Eucalipto | Eucalipto  
*Eucalyptus sp.*



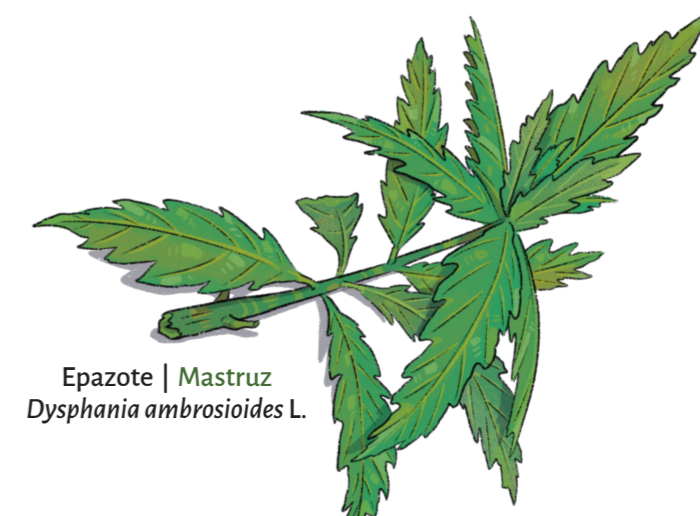
Curia | Anador  
*Justicia pectoralis Jacq.*



Papaya | Mamão  
*Carica papaya L.*



Salva-do-campo | Salva-do-campo  
*Lippia origanoides Kunth.*



Epazote | Mastruz  
*Dysphania ambrosioides L.*

**ES:** Modo de Uso: Ingerir de 6 em 6 horas; Realizar el tratamiento por 7 días o hasta la mejora de la situación. Dosis recomendada: Niños de 0 a 1 año: 2,5 ml; De 2 a 5 años: 5 ml; De 6 a 10 años: 7,5 ml; De 11 años a la edad adulta: 7,5 a 10 ml.

**BR:** Modo de Uso: Tomar de 6 em 6 horas; Realizar o tratamento por 7 dias ou até a melhora do quadro. Dose recomendada: Criança de 0 a 1 ano: 2,5 ml; De 2 a 5 anos: 5 ml; De 6 a 10 anos: 7,5 ml; De 11 até a idade adulta: 7,5 a 10 ml.

## CONSIDERACIONES FINALES

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

**BR:** As plantas são parte da medicina tradicional em muitas culturas ao redor do mundo, incluindo as comunidades indígenas. Elas têm sido utilizadas ao longo dos séculos para tratar uma variedade de condições de saúde, demonstrando o profundo conhecimento que essas culturas têm sobre os recursos naturais e suas propriedades terapêuticas. No entanto, é importante lembrar que o uso de plantas medicinais deve ser feito de maneira responsável e complementar aos serviços de saúde disponíveis na sua região.

Lembre-se que, no Brasil, a saúde é um direito que pode ser acessado em unidades ligadas ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Você pode encontrar mais informações sobre a rede de saúde da capital Boa Vista e cidades do interior nos seguintes links:

**Capital:** <https://saude.rr.gov.br/index.php/travel/regimento-da-saude/rede-de-atendimento/unidades-capital>

**Interior:**  
<https://saude.rr.gov.br/index.php/travel/regimento-da-saude/rede-de-atendimento/unidades-interior>

Em casos de emergência, ligue:

**192**  
**SAMU**  
(Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)

**193**  
Corpo de Bombeiros

**L**as plantas son parte de la medicina tradicional en muchas culturas alrededor del mundo, incluyendo las comunidades indígenas. Se han utilizado a lo largo de los siglos para tratar una variedad de condiciones de salud, lo que demuestra el profundo conocimiento que tienen estas culturas sobre los recursos naturales y sus propiedades terapéuticas. Sin embargo, es importante recordar que el uso de plantas medicinales debe hacerse de manera responsable y complementaria a los servicios de salud disponibles en su región.

Recordemos que, en Brasil, la salud es un derecho al que se puede acceder en unidades vinculadas al Sistema Único de Salud (SUS).

Puede encontrar más información sobre la red de salud de la capital Boa Vista y las ciudades del interior en los siguientes enlaces:

**Capital:**

<https://saude.rr.gov.br/index.php/travel/regimento-da-saude/rede-de-atendimento/unidades-capital>

**Interior:**

<https://saude.rr.gov.br/index.php/travel/regimento-da-saude/rede-de-atendimento/unidades-interior>

En casos de **emergencia**, llame a:

**192**  
**SAMU**  
(Servicio de Atención Móvil de Emergencia)

**193**  
**Departamento de bomberos**

A continuación, puede consultar las principales unidades de salud en Boa Vista y Pacaraima, estado de Roraima, que trabajan en casos de emergencia:

A seguir, você pode conferir as principais unidades de saúde em Boa Vista e Pacaraima, no estado de Roraima, que atuam nos casos de emergência:

### **BOA VISTA**

#### **Hospital Geral de Roraima (HGR)**

Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, nº 1364 - Bairro Aeroporto

Contacto: (95) 98400-7029/98405-8690

#### **Hospital da Criança Santo Antônio (HCSA)**

Av. das Guianas, 1645 - Bairro 13 de Setembro

Contacto: (95) 3198-3000

#### **Pronto Atendimento Dr. Airton Rocha**

Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, nº 1364 - Bairro Aeroporto

Contacto: (95) 98409-8551

#### **Hospital Materno Infantil Nossa Sra de Nazareth**

Av. Brasil, nº 515 - Bairro 13 de Setembro

Contacto: (95) 3198-3000

### **PACARAIMA**

#### **Hospital Délio de Oliveira Tupinambá**

Rua Caribe, s/n - Bairro Vila Nova

Contacto: (95) 3592-1192/3592-1984







## PROYECTO ORINOCO

PROJETO ORINOCO

**BR:** Orinoco: Águas que Atravessam Fronteiras é um projeto da Cáritas Brasileira que atua junto à população migrante e refugiada venezuelana na região Norte e Nordeste do país.

Surgiu em 2019, em Roraima, desenvolvendo ações de WASH, ligadas à prevenção contra a Covid-19. De 2021 a 2023, em sua terceira fase, a iniciativa alcançou cinco estados brasileiros: Acre, Pará, Piauí, Rondônia e Roraima.

A partir de 2021, além de promover ações de acesso a água, saneamento e higiene, a iniciativa inclui o setor de Proteção, acompanhando as famílias vulnerabilizadas para que tenham acesso justo e igualitário a serviços essenciais no Brasil.

O atendimento conduzido por profissionais capacitados/as para acompanhar casos de Proteção visa: garantir o acesso a informações seguras, promovendo a autonomia das comunidades em buscar soluções para suas necessidades; mitigar danos provenientes de violações de direitos, por meio do encaminhamento adequado; e incidir para que o Estado se responsabilize em garantir a assistência necessária prevista pelas políticas públicas nacionais.

Em sua quarta fase, segue em Roraima, nas cidades de Boa Vista e Pacaraima, com o financiamento do Escritório de População, Refugiados e Migração (PRM) do Departamento de Estado dos Estados Unidos da América e da Catholic Relief Services (CRS).

Orinoco: Aguas que Cruzan Fronteras es un proyecto de Caritas Brasileira que trabaja con la población migrante y refugiada venezolana en la región Norte y Nordeste del país.

Surgió en 2019, en Roraima, desarrollando acciones de WASH, vinculadas a la prevención contra la COVID-19. De 2021 a 2023, en su tercera fase, la iniciativa llegó a cinco estados brasileños: Acre, Para, Piaui, Rondonia y Roraima.

Desde 2021, además de promover acciones de acceso al agua, saneamiento e higiene, la iniciativa incluye el sector de la protección, acompañando a las familias vulnerables para que tengan acceso justo e igualitario a los servicios esenciales en Brasil.

La asistencia prestada por profesionales capacitados para acompañar los casos de protección tiene por objeto: Garantizar el acceso a información segura, promover la autonomía de las comunidades en la búsqueda de soluciones a sus necesidades; mitigar los daños causados por violaciones de derechos, mediante referencias apropiadas; y focalizar para que el Estado sea responsable de asegurar la asistencia necesaria que brinden las políticas públicas nacionales.

En su cuarta fase, continúa en Roraima, en las ciudades de Boa Vista y Pacaraima, con la financiación de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos y Servicios Católicos de Socorro (CRS).





## CARITAS BRASILEIRA

Fundada el 12 de noviembre de 1956, Caritas Brasileira es una organización de la Conferencia Nacional de Obispos de Brasil (CNBB), cuya misión es anunciar y testimoniar el Evangelio de Jesucristo a personas en situación de vulnerabilidad y exclusión social. La Red Caritas Brasileira está presente en todas las regiones del país, desarrollando proyectos y acciones solidarias para superar la pobreza y otras situaciones de desigualdad social.

Más información sobre nuestras acciones en:

[www.caritas.org.br](http://www.caritas.org.br)

## CÁRITAS BRASILEIRA

Fundada em 12 de novembro de 1956, a Cáritas Brasileira é um organismo da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), que tem como missão anunciar e testemunhar o evangelho de Jesus Cristo junto às pessoas em situação de vulnerabilidade e exclusão social. A rede Cáritas Brasileira está presente em todas as regiões do país, desenvolvendo projetos e ações de solidariedade para a superação da pobreza e de outras situações de desigualdade social.

Conheça mais sobre as nossas ações:

[www.caritas.org.br](http://www.caritas.org.br)

Proyecto:



Financiación:



Funding provided by the United States Government

Realización:

