

PAEC

PROJETO DE EXTENSÃO -  
RESGATE E PRESERVAÇÃO DA  
CULTURA DAS  
BENZEDEIRAS E DOS BENZEDORES  
DE CAÇADOR E REGIÃO -  
RELÓGIO BIOLÓGICO



UNIARP - UNIVERSIDADE ALTO  
VALE DO RIO DO PEIXE



## O Relógio Biológico de Plantas Medicinais

O Relógio Biológico de Plantas Medicinais é um espaço projetado segundo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), no qual cada canteiro representa um órgão do corpo humano e abriga plantas medicinais associadas ao tratamento de distúrbios relacionados a cada um desses órgãos. A utilização de tais plantas segue práticas tradicionais e científicas, com destaque aos métodos de preparo e formas de uso.

### Forma de Uso das Plantas Medicinais no Relógio Biológico

Uma das formas de preparo e de consumo das plantas medicinais presentes no horto é:

- **Infusão:** método mais comum para folhas e flores, em que a planta é imersa em água quente para a extração de seus princípios ativos. Exemplo: hortelã e erva-cidreira utilizadas como calmantes.

### Frequência e Finalidade de Uso

Os dados coletados indicam que os usuários fazem uso regular das plantas para tratar de condições específicas. Por exemplo:

- **Plantas digestivas** (boldo, hortelã, macela, losna) são consumidas diariamente ou algumas vezes por semana.
- **Calmantes naturais** (maracujá, erva-cidreira) são usados de 2 a 3 vezes por semana.
- **Plantas para resfriados e problemas respiratórios** (guaco, folha de laranjeira) são mais utilizados durante o inverno.
- **Controle de doenças crônicas** (pata-de-vaca para diabetes) requer uso diário.

Essa metodologia promove a conscientização sobre o uso correto das plantas, respeitando restrições, dosagens e possíveis interações, além de cultivo e autonomia dos usuários na busca por alternativas de cuidado natural com a saúde.



# Índice

---

1H ÀS 3H - LOSNA / BOLDO

3H ÀS 5H - PULMONÁRIA / GUACO

5H ÀS 7H - SÁLVIA / FUNCHO

7H ÀS 9H - MELISSA / HORTELÃ

9H ÀS 11H - ALCACHOFRA / PARIPAROBA

11H ÀS 13H - MALVA / ALECRIM

13H ÀS 15H - MIL-EM-RAMAS / CAPUCHINHA

15H ÀS 17H - CAVALINHA / SALSA

17H ÀS 19H - QUEBRA-PEDRA / TANCHAGEM

19H ÀS 21H - MANJERONA / CHAPÉU DE COURO

21H ÀS 23H - ORÉGANO / MARACUJÁ

23H ÀS 1H - TOMILHO

TODOS OS HORÁRIOS - DENTE DE LEÃO / BABOSA / CALÊNDULA



**Nome Popular** → LOSNA

**Nome Científico** → *Artemisia absinthium*.L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
1h às 3h	<b>Fígado:</b> produzir bile. Eliminar substâncias nocivas	<b>Losna:</b> ferva 200 ml de água, adicione 1 a 2 colheres de chá de folhas secas de losna e deixe em infusão.



**Nome Popular** → BOLDO

**Nome Científico** → *Plectranthus barbatus*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
1h às 3h	<b>Fígado:</b> produzir bile. Eliminar substâncias nocivas	<b>Losna:</b> ferva 200 ml de água, adicione 1 a 2 colheres de chá de folhas secas de losna e deixe em infusão.



**Nome Popular** → **PULMONÁRIA**

**Nome Científico** → *Pulmonaria officinalis L*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
3h às 5h	<b>Pulmão:</b> fornecer oxigênio aos órgãos	<b>Pulmonária:</b> ferva a água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **GUACO**

**Nome Científico** → *Mikania glomerata Spreng*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
3h às 5h	<b>Fígado:</b> produzir bile. Eliminar substâncias nocivas	<b>Guaco:</b> ferva a água, adicione as folhas de guaco e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **SÁLVIA**

**Nome Científico** → *Salvia Officinalis L.*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
5h às 7h	<b>Intestino Grosso:</b> reter a sobra dos alimentos, junto com a água formam as fezes.	<b>Sálvia:</b> ferva a água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **FUNCHO**

**Nome Científico** → *Foeniculum vulgare Mill*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
5h às 7h	<b>Intestino Grosso:</b> reter a sobra dos alimentos, junto com a água formam as fezes.	<b>Funcho:</b> ferva a água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → MELISSA

**Nome Científico** → *Melissa officinalis*.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
7h às 9h	<b>Estômago:</b> acumular o alimento para que sofra a ação do suco gástrico.	<b>Melissa:</b> ferva a água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → HORTELÃ

**Nome Científico** → *Mentha x piperita* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
7h às 9h	<b>Estômago:</b> acumular o alimento para que sofra a ação do suco gástrico.	<b>Hortelã:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **ALCACHOFRA**

**Nome Científico** → *Cynara scolymus* L. P.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
9h às 11h	<b>Baço e pâncreas:</b> relaciona-se com a circulação do sangue e produção de enzimas.	<b>Alcachofra:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **PARIPAROBA**

**Nome Científico** → *Piper umbellatum* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
9h às 11h	<b>Baço e pâncreas:</b> relaciona-se com a circulação do sangue e produção de enzimas.	<b>Pariparoba:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → MALVA

**Nome Científico** → *Malva sylvestris* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
11h às 13h	<b>Coração:</b> bombear sangue para todo organismo.	<b>Malva:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → ALECRIM

**Nome Científico** → *Rosmarinus officinalis* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
11h às 13h	<b>Coração:</b> bombear sangue para todo organismo.	<b>Alecrim:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → MIL-EM-RAMAS

**Nome Científico** → *Malva sylvestris* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
13h às 15h	<b>Intestino delgado:</b> os alimentos passam para circulação sanguínea e são distribuídos para todas as células do corpo.	<b>Mil-em-ramas:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → CAPUCHINHA

**Nome Científico** → *Tropaeolum majus*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
13h às 15h	<b>Intestino delgado:</b> os alimentos passam para circulação sanguínea e são distribuídos para todas as células do corpo.	<b>Capuchinha:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **CAVALINHA**

**Nome Científico** → *Equisetum giganteum* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
15h às 17h	<b>Bexiga:</b> receber e acumular urina.	<b>Cavalinha:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **SALSA**

**Nome Científico** → *Petroselinum crispum*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
15h às 17h	<b>Bexiga:</b> receber e acumular urina.	<b>Salsa:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → QUEBRA-PEDRA

**Nome Científico** → *Phyllanthus niruri* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
17h às 19h	<b>Rins:</b> eliminar as impurezas existentes no organismo, formando a urina.	<b>Quebra-pedra:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → TANCHAGEM

**Nome Científico** → *Plantago major* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
17h às 19h	<b>Rins:</b> eliminar as impurezas existentes no organismo, formando a urina.	<b>Tanchagem:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **MANJERONA**

**Nome Científico** → *Origanum vulgare L.*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
19h às 21h	<b>Circulação:</b> transportar oxigênio e nutrientes para o organismo.	<b>Manjerona:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **CHAPÉU DE COURO**

**Nome Científico** → *Echinodorus grandiflorus.*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
19h às 21h	<b>Circulação:</b> transportar oxigênio e nutrientes para o organismo.	<b>Chapéu de couro:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **ORÉGANO**

**Nome Científico** → *Origanum vulgare L.*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
21h às 23h	Os sistemas digestivo, respiratório e circulatório: fornecem energia e oxigênio ao corpo, enquanto o excretor elimina resíduos.	<b>Orégano:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → **MARACUJÁ**

**Nome Científico** → *Passiflora foetida*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
19h às 21h	Os sistemas digestivo, respiratório e circulatório: fornecem energia e oxigênio ao corpo, enquanto o excretor elimina resíduos.	<b>Maracujá:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → TOMILHO

**Nome Científico** → *Thymus vulgaris* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
23h às 1h	<b>Vesícula:</b> armazenar a bile.	<b>Tomilho:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → DENTE DE LEÃO

**Nome Científico** → *Taraxacum officinale*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
Qualquer horário	Biliar	<b>Dente de Leão:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.



**Nome Popular** → BABOSA

**Nome Científico** → *Aloe vera*

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
Qualquer horário	<b>Pele:</b> proteção, termorreguladora	<b>Babosa:</b> passe sobre a lesão na pele



**Nome Popular** → CALÊNDULA

**Nome Científico** → *Calendula officinalis* L.

HORÁRIO DE AÇÃO	AÇÃO PRINCIPAL	MODO DE USO
Qualquer horário	<b>Pele:</b> proteção, termorreguladora	<b>Calêndula:</b> ferva água, adicione as folhas secas da planta e deixe em infusão. Depois, coe e beba.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

OLIVEIRA, ERIC ET AL. PROJETO HORTO MEDICINAL: O RELÓGIO BIOLÓGICO DO CORPO HUMANO NA ESCOLA FAMÍLIA AGRÍCOLA DE JAGUARÉ-ES. **CADERNOS DE AGROECOLOGIA**, V. 19, N. 1, 2024. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://CADERNOS.ABA-AGROECOLOGIA.ORG.BR/CADERNOS/ARTICLE/VIEW/9224](https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/9224) ACESSO: 05 DE MAR. 2025.

HEISLER, ELISA VANESSA ET AL. **SABERES E PRÁTICAS POPULARES NO CULTIVO DE HORTO MEDICINAL**. 2015. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REPOSITORIO.UFSM.BR/HANDLE/1/7435](https://repositorio.ufsm.br/handle/1/7435) ACESSO: 28 JAN. 2025.

ZANCAN, ANDREZA. **RELÓGIO BIOLÓGICO DE PLANTAS MEDICINAIS: UMA FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO, PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA**. ARTIGO DE CONCLUSÃO DE CURSO APRESENTADO AO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL INTEGRADA EM SISTEMA PÚBLICO DE SAÚDE, DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM, RS), 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REPOSITORIO.UFSM.BR/HANDLE/1/26540](https://repositorio.ufsm.br/handle/1/26540) ACESSO: 10 DE FEV. 2025.



**EXTENSÃO**  
Uniarp

COORDENADORIA DE EXTENSÃO E CULTURA  
PROGRAMA DE APOIO EXTENSÃO - PAEC

## AUTORES

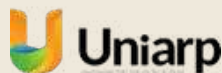
PROFESSORA ORIENTADORA: PROF. MA. MARISSOL APARECIDA ZAMBONI  
ACADÊMICA/EXTENSIONISTA: RAFAELA SALVALAGIO, CURSO DE PSICOLOGIA

## FINANCIADORA

NOSSO PROFUNDO AGRADECIMENTO AO PROGRAMA PAEC PELO APOIO ESSENCIAL AO PROJETO DAS BENZEDEIRAS. GRAÇAS A ESSE FINANCIAMENTO, ESTAMOS PRESERVANDO E VALORIZANDO ESSA RICA TRADIÇÃO, PROMOVENDO O SABER POPULAR E FORTALECENDO NOSSA CULTURA.

## APOIADORES

VIPOSA; PASTORAIS DA SAÚDE: BERGER E SANTELMO CAÇADOR SC.  
CURSOS DA UNIARP: AGRONOMIA E FARMÁCIA



“A NATUREZA NOS OFERECE EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR.  
APRECIE E APROVEITE OS BENEFÍCIOS DAS PLANTAS E  
ERVAS MEDICINAIS”

2 0 2 5