



# Encontro sobre Plantas Medicinais: uso e cuidados para a Saúde

19 a 24 Maio de 2025



## Alfavaca

### Autor(es)

Nathalie Ferreira Silva De Melo  
Josmary Gonzales Tanzi Manão  
Reginaldo Tavares Franquez  
Karen De Oliveira Pedroso Domingues  
Tainara De Jesus Rodrigues

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SOROCABA

### Resumo

Esta planta da família Lamiaceae é bastante valorizada tanto na culinária quanto na medicina tradicional, graças às suas propriedades aromáticas e terapêuticas. Originária da Ásia, a alfavaca adaptou-se facilmente a regiões de clima quente ou tropical, sendo amplamente cultivada em diversas partes do mundo. As folhas frescas de alfavaca são muito utilizadas na culinária, agregando aroma e sabor a pratos como saladas, molhos, sopas e carnes. Na medicina tradicional, a planta é usada na preparação de chás, xaropes, cataplasmas e banhos. A infusão das folhas, por exemplo, é indicada para tratar cólicas, gases, gripes, bronquites, ansiedade e insônia. Este trabalho faz parte do Estudo Multicêntrico do conhecimento, uso e aplicação de plantas medicinais em diferentes regiões do Brasil - Fase 2.