



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

19 a 24 Maio de 2025



## Erva cidreira

### Autor(es)

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

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SOROCABA

### Resumo

A erva-cidreira é uma planta medicinal de nome botânico *Melissa officinalis* L. e é conhecida popularmente como melissa, cidreira, ou erva- cidreira verdadeira.

A erva-cidreira é uma planta originária das regiões do Mediterrâneo Oriental e Sul da Europa, tendo se alastrado para o norte do Irã, Ásia Ocidental, Estados Unidos e, atualmente, encontra-se bem adaptada ao Brasil. O óleo essencial de erva-cidreira pode ser incorporado em produtos de cuidados para a pele e cabelos devido às suas qualidades antibacterianas e calmantes. Suas folhas, tanto frescas quanto secas, são empregadas para temperar chás, sobremesas, saladas, pratos de carne e até mesmo em bebidas alcoólicas. Este trabalho faz parte do Estudo multicêntrico do conhecimento, uso e aplicação de plantas medicinais em diferentes regiões do Brasil - Fase 2.