

## O uso do gengibre na prevenção de enfermidades

### Autor(es)

Silvia Cristina Heredia Vieira  
Derik Patrik Fernandes De Almeida Cruz  
Marcos Barbosa Ferreira  
Ademir Kleber Morbeck De Oliveira  
Bianca Obes Correa

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

### Introdução

O gengibre (*Zingiber officinale*) é um alimento originário do sudoeste da Ásia e também da província de Malaio. A China na atualidade é um dos maiores produtores mundiais responsáveis por 50% das exportações. O Brasil também é um grande exportador tendo Espírito Santo, São Paulo, Paraná e Santa Catarina como os maiores produtores nacionais, sendo que, o ES é responsável por 30% da produção total com 70 mil toneladas/safra (DE SOUSA E PROENÇA, 2023).

O gengibre como alternativa de tratamento de enfermidades dá-se pelo aumento elevado dos preços dos fármacos industrializados que cada vez mais estão com valores mais altos, todavia, tornando-se uma opção mais acessível por ser um alimento de uso popular e tradicional. Sua composição é rica em gingeróis, shogaóis e paradol que atuam de forma anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, antitumorais e antieméticos (LIMA et al, 2024).

### Objetivo

Analizar farmacologicamente o potencial do gengibre (*Zingiber officinale*) como alternativa no tratamento de diferentes enfermidades.

### Material e Métodos

Este estudo foi realizado com uma abordagem bibliográfica, com resultados de artigos científicos compilados de 2021 a 2024 publicados em revistas internacionais. Com enfoque em Bioativos, Bioprospecção, Fitoterápicos, Produtos Naturais, Plantas medicinais. Foi extraído informações de dados e análises nas aplicações e administração do gengibre em diferentes tipos de doenças e diferentes grupos etários.

### Resultados e Discussão

Um estudo realizado em Murcia na Espanha demonstrou que os compostos bioativos contidos no gengibre como os gingeróis, shogaóis, paradol, compostos fenólicos e terpenos são alternativas promissoras e eficazes no combate a enfermidades. No tratamento da Artrite Reumatoide observou que 1,5g gengibre administrado ao dia houve uma redução significativa da inflamação HS-PCR e IL-1B combatendo os efeitos antiartríticos, foi observado também,



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

que os compostos bioativos contidos nele inibem as respostas inflamatórias causadas pela psoríase, administrado 21 dias de gengibre e metformina em lipossomos para o tratamento reduziu os níveis de TNF e IL-22. Bons resultados obtidos no tratamento do Lúpus como atenuante as resposta e estímulos da doença causadas pelas constantes inflamações que atacam rins, sangue, articulações e pele. Foi observado ainda, o uso em pacientes em estágio inicial no tratamento do câncer, sua suplementação pode proteger e também reduzir estímulos e sintomas no tratamento da quimioterapia como inflamações internas e redução ainda nos níveis de insulina, glicose, insulina resistência, LDL-C e triglicerídeos (BALLESTER et al, 2022).

Conforme GARCÍA et al (2021), em um estudo realizado na Argentina relatou que o gengibre é um alimento seguro no trato alimentar de mulheres grávidas sendo recomendado o uso para alívio de náuseas e vômito. Seu consumo em quantidade segura para elas deve ser administrado de 0,5g a 2g de raiz via seca somente para fins terapêuticos e consumido na forma de infusão 3 taças ao dia devido as concentrações bioativas serem mais baixas. O consumo sendo por infusão e nas quantidades corretas observou que não afeta o desenvolvimento do feto nem da mãe. Observou também, que os bioativos existentes melhoram o tônus, a motilidade, esvaziamento gástrico.

Resultados positivos com o uso do gengibre foram encontrados em um estudo duplo cego randomizado realizado com mulheres do Irã com dismenorreia primária (menstruação). As mulheres de 15 a 18 anos com uso 250mg de gengibre em pó um dia antes e 3 dias depois do início do ciclo obtiveram alívio significativo, elas relataram que com a intervenção houve maior alívio da dor. Em mulheres com média de idade 21 a 33 anos com o uso de 500mg 3 dias nos primeiros ciclos relataram melhorias nos sintomas da náusea em relação ao grupo placebo. Já em mulheres da cidade de Palu – Indonésia usando o óleo de gengibre esfregando por 10 minutos nas solas dos pés, coluna, abdômen e cintura um dia antes do início do ciclo relataram redução da dor de forma significativa, os resultados tiveram efeito terapêutico no alívio da dor (GOUVEIA E PINHEIRO, 2023).

### Conclusão

Conclui-se que o consumo do gengibre como alternativa de tratamento para diferentes enfermidades se provou eficaz independentemente da doença, os compostos bioativos nele contidos tem grande potencial no combate a diferentes doenças e é seguro a saúde humana. .

### Referências

- Ballester, P., Cerdá, B., Arcusa, R., Marhuenda, J., Yamedjeu, K., & Zafrilla, P. (2022). Effect of ginger on inflammatory diseases. *Molecules*, 27(21), 7223.
- DA SILVA GOUVEIA, Silas; PINHEIRO, Antônio Anderson Freitas; PINHEIRO, Antônio Anderson Freitas. Ensaio Clínico Duplo Cego Randomizados Sobre a Utilização Do Gengibre no Tratamento da Dor–Uma Revisão Integrativa. *Textura*, v. 17, n. 1, p. 43-70, 2023.
- DE SOUSA, Lucia Soares; PROENÇA, Danilo Cintra. Os benefícios do gengibre (*Zingiber officinale*) para a saúde humana. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, v. 12, p. 79-92, 2023
- García, K. E., Barreto, L., Poy, M., Wiedemann, A., Agudelo, I. J., Anconatani, L. M., ... & López, L. B. (2021). Infusiones a base de plantas medicinales durante el embarazo: una actualización en la temática. *Actual. nutr*, 16-24.
- Lima, I. P., da Silva, H. M. P. C., Lima, H. W. A., de Carvalho Becker, A. H., da Silva Pinheiro, C., & de Sousa, J. A. (2024). Estudo in silico das atividades farmacológicas, toxicológicas dos compostos secundários do *Zingiber officinale* Roscoe e análise de suas possíveis interações com alvos do processo inflamatório. *Health and Biosciences*, 5(2), 5-30.