Erva-Doce: Propriedades, usos e benefícios.

Autor(res)

Evelyn Santos Cruz
Amanda Godoi Conte
Paulo Roberto Ferrari Zampieri

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

ANHANGUERA DE SANTO ANDRÉ

Introdução

O estudo e aprimoramento sobre o ciclo de vida e cultivo da erva-doce Pimpinellaanisum é extremamente importante para garantir a viabilidade da planta que é muito utilizada no mundo e possui propriedadesfitoterápicas,culinárias, de perfumaria e utilizada para a defesa contra predadores tendo como alvo insetos e parasitas.

No geral, apenas suas sementes são utilizadas. Na perfumaria por exemplo, o aroma do extrato das sementes de do óleo essencial é doce, fresco e levemente picante além de dar uma sensação de calma.

Além das sementes, outras partes da planta são utilizadas como as folhas que podem ser utilizadas em salas como itens de decoração ou erva aromática em molhos e sopas. O caule e o bulbo podem ser consumidos crus ou cozidos e tem um sabor parecido com aipo.

Embora a erva-doce e o anis-estrelado sejam plantas de família completamente diferentes, elas possuem o mesmo composto que dá a elas um aroma bem semelhante.

O composto predominante é o anetol, presente no óleo essencial da erva-doce e é graças a ele que a planta possui o cheiro característico.

Objetivo

O objetivo desse trabalho é informar o leitor sobre a Pimpinella anisum (Erva-Doce), seus efeitos e contraindicações.

Material e Métodos

oi usado cerca de cinco artigos, publicações e teses sobre o tema proposto, tudo supervisionado pelo professor e pesquisados por meio do google acadêmico.

O método usado foi o de texto informativo, onde o leitor pode descobrir curiosidades e informações uteis para ele e

que ele possa passar a informa do aprendizado para outro individuo, visando que o uso racional da Erva-Doce seja feito já que seus efeitos em excesso podem causar vários efeitos colaterais.

Resultados e Discussão

A Pimpinella anisum mais conhecida como “Erva-Doce”, é uma planta amplamente usada em processos culinários, fitoterápicos e perfumaria. Possui um aroma doce e calmante, sendo esse seu metabólito secundário, compostos fenólicos, como o ácido rosmarínico, e flavonoides, como a quercetina e o kaempfero.

Nas civilizações ocidentais, os primeiros registros são de 1500 a.C., por meio do manuscrito egípcio “Papiro de Ebers”, através do qual o velho mundo tomou conhecimento de uma Farmacopeia egípcia contendo diversas espécies vegetais. Através da observação e experimentação por povos primitivos que as propriedades terapêuticas de determinadas plantas foram descobertas e propagadas, fazendo parte da cultura popular. No Brasil, a junção dos conhecimentos trazidos pelos Jesuítas associados aos indígenas, auxiliaram no controle das epidemias que os acometiam, e fez com que uma série de plantas nativas passassem a ser utilizadas e incorporadas à nossa cultura.

No Brasil, cerca de 60% da população que faz uso de planta medicinal são idosos, por conta da cultura, facilidade e baixo custo, sendo possível cultivar a plantar em casa.

O chá de erva-doce é muito benéfico, podendo trazer alívio gases, cólicas, indigestão e prisão de ventre, relaxando os músculos do trato digestivo, ajuda a aliviar tosse, congestão nasal e inflamações nas vias respiratórias, com propriedades expectorantes e anti-inflamatória, pode ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono, sendo útil para momentos de estresse, pode auxiliar no fortalecimento do sistema imunológico, aliviar dores de cabeça e ter um efeito diurético. Porém, também possui alguns riscos, reações alérgicas, efeitos colaterais gastrointestinais, interação medicamentosa, interferência na absorção do ferro, queda de pressão etc.

Conclusão

O estudo da Pimpinella anisum mostra como o conhecimento científico sobre plantas milenares é crucial. A Erva-Doce, com seus metabólitos e propriedades, mas exige respeito e conhecimento para ser utilizada. O uso racional, pautado em informações precisas sobre seus efeitos e contraindicações, é o que garante que essa planta continue sendo uma fonte de saúde.

Referências

FARIA, Patrícia Goulart de; AYRES, Amanda; ALVIM, Neide Aparecida Titonelli. O diálogo com gestantes sobre plantas medicinais: contribuições para os cuidados básicos de saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 57, n. 4, p. 418-422, 2004.

CARDOSO, Priscylla et al. Perfil do uso de chás medicinais por crianças e riscos envolvidos no uso de chás de erva doce Pimpinella anisum L. In: TADOKORO, Carlos Eduardo; RAMOS, Alessandro Coutinho (org.). Conexões Científicas Multidisciplinares e Interdisciplinares, v. 5. Vila Velha, ES: Diálogo Comunicação e Marketing, 2024. p. 54-57

PEREIRA, Alexandre Rocha Alves et al. Uso tradicional de plantas medicinais por idosos. Revista da Rede de

Enfermagem do Nordeste, v. 17, n. 3, p. 427-434, 2016.
FRÓES, E. H.; PEDROZA, F. A.; SOUZA, A. G. de. Efeitos da adubação na produção de erva doce. Anais da Feira do Conhecimento Tecnológico e Científico, [s.l.], v. 1, n. 24, 2023