

11 A 13  
DE DEZEMBRO  
DE 2024

EVENTO PRESENCIAL  
NA UFRPE RECIFE



2º Congresso Internacional de Agroecologia  
e Desenvolvimento Territorial (CIADT)  
11º Seminário de Agroecologia e  
Desenvolvimento Territorial (SEADT)

TEMA

Agroecologia política, sistemas alimentares e transições agroecológicas



## Alecrim: Benefícios no Cuidado Integral à Saúde Física e Mental

Maria Da Conceição Araújo Correia E-mail: mccorreia@uneb.br.

Kalline Flávia Silva De Lira E-mail: kalline.lira@univasf.edu.br.

Nádja Shirley De Andrade Cavalcante E-mail: nadja.gestaoeducacional@gmail.com.

Atilio Araújo Sabino E-mail: atilio.coordenacao@faifaculdade.com.br.

Cleuton Machado Cavalcante E-mail: cleuton.mc@gmail.com.

**Linha de Pesquisa:** – Convivência com o Semiárido, Inovações Sociotécnicas e Desenvolvimento.

### 1. Introdução

Com o passar do tempo, o uso de plantas medicinais tornou-se essencial no tratamento de diversas doenças, especialmente na ausência de medicamentos eficazes para a cura. Essas plantas auxiliavam na normalização de funções fisiológicas e eram amplamente utilizadas como matéria-prima para a preparação de remédios caseiros. Na sociedade moderna, o interesse por terapias alternativas, como a utilização de plantas medicinais na promoção da saúde, tem crescido significativamente. Dentre as formas mais comuns de uso estão chás, tinturas e xaropes (Souza *et al.*, 2016).

Macedo e colaboradores (2020) destacam que o *Rosmarinus officinalis*, conhecido no Brasil pelos nomes populares "alecrim do campo", "alecrim dourado" ou simplesmente "alecrim", é uma erva aromática nativa da região do Mediterrâneo, assim como pode ser viável o plantio na região do semiárido. Trata-se de uma planta de pequeno porte, pertencente à família Lamiaceae, cujas inflorescências possuem glândulas ricas em óleo essencial, responsável por suas propriedades terapêuticas.

O óleo essencial, extraído de diferentes partes de plantas aromáticas, é formado por

metabólitos secundários, presente em flores, sementes, cascas, caules, raízes. Essas moléculas orgânicas voláteis têm amplo uso terapêutico, sendo empregadas também como aromatizantes, na indústria alimentícia e em cosméticos. Entre seus principais constituintes destacam-se as classes químicas dos monoterpenos, sesquiterpenos e fenilpropanoides. O óleo essencial de alecrim destaca-se por suas notáveis propriedades farmacológicas, incluindo atividades antioxidante, anti-inflamatória e efeitos terapêuticos sobre o sistema nervoso. Essas propriedades são atribuídas à sua rica composição química, que inclui compostos como 1,8-cineol, cânfora e ácido rosmarínico, reconhecidos por sua capacidade de modular processos biológicos essenciais (De Melo, *et al.*, 2021).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo explorar os possíveis efeitos terapêuticos do óleo essencial de alecrim, investigando as evidências científicas disponíveis que comprovem seu potencial terapêutico e suas aplicações práticas. Além disso, busca-se compreender como essas propriedades podem ser aplicadas em contextos clínicos e na promoção da saúde, contribuindo para a valorização do uso sustentável e racional dessa planta medicinal.

## 2. Referencial Teórico

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), plantas medicinais são aquelas que possuem propriedades terapêuticas, capazes de aliviar ou curar enfermidades, sendo amplamente reconhecidas pelo uso tradicional nas comunidades. Geralmente, essas ervas são mais empregadas por adultos e idosos, que frequentemente as consideram como a única opção ou uma alternativa segura e isenta de efeitos colaterais adversos no tratamento de diversas patologias (BRASIL, 2015).

A *Rosmarinus officinalis L.*, pertencente à família Lamiaceae, é uma planta perene de aspecto lenhoso e porte arbustivo, com altura que pode alcançar até 1,5 metro. Suas características incluem caules retos, folhas pequenas de coloração verde e uma estrutura altamente ramificada. No Brasil, há registros de cerca de 20 gêneros e mais de 232 espécies nativas de alecrim. Além de suas características morfológicas, essa espécie é amplamente cultivada em quase todos os países devido ao seu caráter aromático, resultado da rica composição de constituintes químicos presentes em diversas partes da planta (PORTE, 2020).

As plantas realizam metabolismo como forma de sobrevivência e sustentação. São principais o metabolismo primário e secundário; no metabolismo primário a planta realiza os processos essenciais para a sobrevivência da planta, como fotossíntese, respiração, que são imperativos para o crescimento e desenvolvimento do vegetal. Por outra rota, o metabolismo secundário produz compostos que não são essenciais para o crescimento, mas sim para

sustentação, afim de prevenir a planta contra fatores abióticos, como temperatura, luz, umidade, além da defesa contra herbívoros e patógenos, atração de polinizadores e adaptação a condições adversas. Os metabolitos secundários incluem diversas classes, como alcaloides, terpenos, flavonoides, taninos, cumarinas, cada uma com atividades farmacológicas distintas. Os terpenos, compostos mais voláteis, são os mais encontrados nas mais diversas partes das plantas, principalmente na inflorescência (REZENDE, 2016).

Os metabolitos secundários fazem parte da constituição dos óleos essenciais, acumulados nas epiteliais das plantas. No alecrim, essas estruturas estão principalmente nas folhas e flores. Os óleos essenciais são extraídos por métodos como destilação a vapor, hidrodestilação e apresentam uma ampla gama de aplicações medicinais e cosméticas (POLACHINI, 2023).

O óleo essencial do alecrim apresenta atividades terapêuticas diversas e significativas, com destaque em seus efeitos na saúde física e mental dos indivíduos. De acordo com Mouahid *et al.* (2017), o óleo essencial de *R. officinalis* elucida em sua fitoquímica compostos como cineol, borneol, cânfora, limoneno, ácido rosmarínico, acetato de bornila, exercendo funções de atividades antioxidante, ansiolítica, anti inflamatórias. Essas propriedades são eficazes na melhora da cognição, memória, sendo investigadas para o tratamento de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer. Além dessas atividades, promovem atividade broncodilatadora, flavorizante, bactericida, aromaterapia, relaxando e reduzindo a ansiedade e humor. Esses benefícios refletem o potencial do óleo essencial de alecrim como um adjuvante no manejo do estresse e na recuperação do equilíbrio emocional e físico (De Melo, *et al.*, 2021).

Oliveira *et al.* (2024) destacam que o ácido rosmarínico presente no alecrim possui propriedades ansiolíticas e pode auxiliar no alívio de sintomas de ansiedade leve. De Melo, *et al.*, (2021) e Del Ré e Jorge (2012) complementam que, além das propriedades neuroprotetoras, o alecrim apresenta ação anti-inflamatória, sendo indicado em situações de fadiga e dores musculares, com impacto positivo na saúde física e na qualidade de vida. Esta fundamentação reforça a importância do alecrim como recurso natural para o cuidado da saúde integral e a necessidade de maior compreensão de seus efeitos por meio de revisões sistemáticas e estudos clínicos.

### **3. Metodologia**

Para a realização deste estudo, optou-se por uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir e analisar criticamente os resultados de pesquisas sobre a utilização do alecrim na promoção à saúde física e mental. Foram selecionados artigos científicos publicados

entre 2015 e 2024, em bases de dados como PubMed, Scopus e ScienceDirect. As palavras-chave utilizadas na busca foram: "alecrim", "saúde mental", "bem-estar físico", "compostos bioativos" e "terapias naturais". A seleção incluiu estudos clínicos, revisões e artigos de revisão que investigam os mecanismos bioativos e os efeitos terapêuticos do alecrim. Como critérios de inclusão, foram considerados apenas estudos em humanos e animais que evidenciam os efeitos do alecrim em parâmetros de saúde mental e física. A análise dos dados foi realizada de maneira qualitativa, categorizando os efeitos terapêuticos segundo os principais compostos bioativos do alecrim. Este estudo segue as diretrizes éticas para pesquisa em saúde, garantindo a citação e análise de estudos que respeitem o bem-estar animal e éticas de pesquisa em humanos, conforme exigido por cada estudo individual.

#### 4. Resultados e Discussão

É evidente a ampla gama de benefícios terapêuticos apresentado pelo óleo essencial de *Rosmarinus officinalis* no cuidado integral à saúde física e mental. Após estudos analisados foi possível definir que a composição química dessa planta é rica em monoterpenos, fenóis, como o 1,8-cineol, borneol, cânfora e ácido rosmarínico, como os principais responsáveis pelos efeitos terapêuticos observados (PINHEIRO, 2020).

O óleo essencial do alecrim apresenta vasta ação antioxidante, amplamente registrada, com a capacidade de neutralizar radicais livres, protegendo a célula contra estresse oxidativo, promovendo rejuvenescimento. Essas propriedades vão estar logadas ao metabólito ácido rosmarínico e à cânfora, onde irão promover redução de processos inflamatórios, auxiliando na regeneração muscular após esforços físicos, reduzindo as dores associadas a doenças crônicas, como por exemplo a artrite (MELO, 2021; PAIVA DIAS, 2022).

De Melo, *et al.*, 2021 e Del Ré e Jorge (2012) relatam o uso do óleo essencial como auxiliar no alívio de dores musculares e articulares, além de quadros de fadiga. A cânfora desempenha o papel da atividade anti-inflamatória e analgésica, além do 1,8-Cienol, conhecido mais como eucaliptol com atividade relaxante, atuando no sistema nervoso periférico, promovendo o alívio da dor e contribuindo para a recuperação muscular. O ácido rosmarínico demonstraram eficácia na melhora da memória e cognição, sendo investigados como potenciais terapias para doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Os estudos de Oliveira *et al.* (2024) demonstra que o uso do óleo essencial promove relaxamento devido a presença de compostos hidrocarbonetos, reduzindo os sintomas de ansiedade e estresse. Esses mesmos achados são confirmados por Mouahid *et al.* (2017), onde enfatiza o poder do óleo no controle do cortisol, hormônio regulador do humor, da pressão

arterial, da quantidade de açúcar no sangue, melhorando o humor e garantindo o equilíbrio emocional. Apesar disso, os estudos trazem a necessidade de estudos clínicos para serem revistos a necessidade de ensaios clínicos mais sofisticados, afim de que confirme os mecanismos de ação dos metabolitos presentes no óleo.

Além disso, o ácido carnósico demonstrou efeitos positivos no combate ao estresse oxidativo celular, o que está relacionado à redução de riscos de doenças neurodegenerativas. Em relação à saúde física, De Melo, *et al.* (2021) relatam que o uso tópico de óleo essencial de alecrim é eficaz para o alívio de dores musculares e articulares, indicando que o alecrim pode atuar como alternativa ou complemento para analgésicos convencionais.

Esses achados reforçam a perspectiva de que o alecrim é uma planta medicinal promissora para terapias complementares voltadas à saúde integral, oferecendo benefícios que vão além do controle de sintomas, e melhorando a qualidade de vida

de forma natural e acessível. Os resultados reforçam a importância do alecrim como uma alternativa natural e eficaz para o cuidado integral à saúde. A valorização de seu uso sustentável e racional pode contribuir para a incorporação de terapias baseadas em plantas no manejo de condições físicas e mentais, promovendo bem-estar e qualidade de vida (ALMEIDA, 2017).

## 5. Conclusões

Este estudo enfatiza o potencial terapêutico do alecrim como um recurso natural valioso nos cuidados à saúde física e mental, evidenciando que seus compostos bioativos proporcionam uma ampla gama de benefícios. Os resultados destacam a eficácia do alecrim na redução de sintomas de ansiedade, no alívio de dores musculares e na proteção contra o estresse oxidativo, tornando-o uma ferramenta relevante tanto na prática clínica quanto na promoção da saúde no cotidiano.

Entretanto, a escassez de estudos longitudinais que avaliem os efeitos do uso prolongado e estabeleçam a dosagem ideal para diferentes condições limita a generalização dos resultados obtidos. Essa lacuna aponta para a necessidade de pesquisas adicionais que aprofundem o conhecimento sobre a segurança e eficácia do alecrim em diversos contextos terapêuticos.

Recomenda-se que futuros estudos investiguem as interações do alecrim com outras terapias, bem como suas aplicações em condições de saúde específicas. Esse esforço contribuirá para a consolidação do alecrim como um componente seguro e eficaz das práticas integrativas, ampliando suas possibilidades de uso e impacto na saúde integral.

## 6. Referências

ALMEIDA, L. B. C.. EFEITOS DO ALECRIM (ROSMARINUS OFFICINALIS) NA SAÚDE HUMANA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Anais II CONBRACIS... Campina Grande: Realize Editora**, 2017. Disponível em:

<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29271>. Acesso em: 02 nov 2024.

BRASIL, Ministério da Agricultura. **Secretaria de Políticas Agrícolas**, 2010. DE MACEDO, Lucas Malvezzi et al. Rosemary (Rosmarinus officinalis L., syn Salvia rosmarinus Spenn.) and its topical applications: A review. **Plants**, v. 9, n. 5, p. 651, 2020. Doi: 10.3390/plants9050651.

DE REZENDE, Fernanda Mendes et al. Vias de síntese de metabólitos secundários em plantas. **Laboratório de Ensino de Botânica**, v. 93, 2016.

DEL RÉ, P.V.; JORGE, N. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 14, n. 2, p. 389-399, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722012000200021>

DIAS, ISS de P.; MENEZES FILHO, ACP de; PORFIRO, CA O uso do óleo essencial de Rosmarinus officinalis L. em pacientes com Alzheimer. **Revista Brasileira de Ciência** , [S. l.] , v. 3, pág. 66–96, 2022. DOI: 10.14295/bjs.v1i3.117. Disponível em: <https://periodicos.cerradopub.com.br/bjs/article/view/117>. Acesso em: 22 nov. 2024.

MELO, A. F. M. de; SOUSA, L. de F. L. de .; NASCIMENTO JÚNIOR, W. do; NASCIMENTO, W. L. do .; TENÓRIO , R. da C. .; RODRIGUES , R. R. da S. .; RODRIGUES, A. V. S. .; SANTANA, M. L. B. .; SANTOS, F. F. .; PEREIRA FILHO, J. L. .; MONTEIRO, P. de M. .; LIMA , A. M. L. .; SILVA, N. F. C.; BARRETO, J. M. M.; SOUSA, A. C. M. .; SANTANA, L. S. O. S. Alecrim (rosmarinus officinalis l.) Atividade anti-inflamatória: uma revisão de literatura. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e24346, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/24346>. Acesso em: 20 nov. 2024.

OLIVEIRA, V. da S.; SILVA, M. S. da; ANDRADE, L. G. de. A ATUAÇÃO DO FARMACÊUTICO NO USO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 838–851, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.15833. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15833>. Acesso em: 24 nov. 2024.

PINHEIRO, Suany Maria Gomes Pinheiro et al. Composição fitoquímica, efeito antiproliferativo e genotoxicidade do óleo essencial de alecrim (Rosmarinus officinalis) cultivado sob diferentes períodos de salinidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais/Brazilian Journal of Medicinal Plants**, v. 22, n. 1, p. 17-24, 2020. Disponível em: [https://www.sbpmmed.org.br/admin/files/papers/file\\_4PNzfLnqeG57.pdf](https://www.sbpmmed.org.br/admin/files/papers/file_4PNzfLnqeG57.pdf). Acesso em: 22 nov. 2024.

POLACHINI, Isabela Ferreira; FONTOLAN, Luana Gabrielle; SANTANA, Tássia Garcia de. Extração do óleo de alecrim. 2023.

PORTE, Alexandre; GODOY, RL de O. Alecrim (Rosmarinus officinalis L.): propriedades

antimicrobiana e química do óleo essencial. 2020.

SOUZA, L. F. et al. Plantas medicinais referenciadas por raizeiros no município de Jataí, estado de Goiás. **Revista brasileira de plantas medicinais**, v. 18, n. 2, p. 451-461, 2016. DOI: [https://doi.org/10.1590/1983-084X/15\\_173](https://doi.org/10.1590/1983-084X/15_173).