



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Faculdade de Ciências Farmacêuticas

CF085A - Uso Seguro de Plantas Medicinais

Docente Profa. Dra. Alexandra Christine Helena Frankland Sawaya

HORTELÃ-PIMENTA

Mentha x piperita

Alunos responsáveis:

Amancio Henrique Damasceno Rodrigues - Doutorando em Ciências
Farmacêuticas

Bruno Henrique Ferreira Rodrigues - Doutorando em Ciências Farmacêuticas

Campinas - SP

2025

Nome científico: *Mentha × piperita* L.

Sinonímia botânica: *Mentha piperita* var. *vulgaris*, *Mentha balsamea* Willd.

Nomes populares: Hortelã-pimenta, menta inglesa, hortelã das cozinhas e sândalo

Família: Lamiaceae

Figura 1 - Hortelã



Fonte: Fitoterapia Brasil

Origem

Tem origem na Europa e encontra-se bem distribuída na América do Norte. Ocorre em todos os continentes, tendo uso em perfumaria, alimentos e bebidas. No Brasil, é muito cultivada em canteiros de plantas medicinais.

Breve descrição morfológica

Erva aromática, perene, ramificada, de 20 a 90 cm de altura, semi-ereta, de talos rasteiros, caules quadrangulares, de cor verde escuro a roxo-purpúreo; dos rizomas emergem novas plantas, espalhando por todo o terreno; folhas inteiras, curtas, com 3 a 9 cm de comprimento x 1 a 3 cm de largura, oblongo-ovais, ápice acuminado, margem dentada, base assimétrica, pubescente na parte abaxial, possui pecíolo estriado, medindo cerca de 1 mm de diâmetro x 0,5 a 1 cm de comprimento; flores em espigas terminais, de 2,5 a 7,5 cm, rosa-arroxeadas (Figuras 2 e 3)

Figura 2 – Flor de hortelã



Fonte: Fitoterapia Brasil

Figura 3 – Folhas de hortelã



Fonte: Fitoterapia Brasil

Partes utilizadas

As partes mais utilizadas da hortelã-pimenta para fins medicinais são as folhas e as sumidades floridas, tanto na forma seca quanto fresca. O óleo também é utilizado em banhos, massagens e inalação.

Cultivo

A propagação é feita por estaquia. As estacas devem ser preparadas a partir de ramos tenros, medindo 8 cm de comprimento (com 2 ou 3 nós), com 2 pares de folhas na parte terminal da estaca. Inserir a mesma em saco plástico contendo substrato solo ou areia. A melhor época de plantio é na primavera e outono. Prefere solos férteis, areno-argilosos, bem drenados, mas não seco.

A irrigação deve ser realizada por aspersão e diariamente, contudo, o cultivo pode ser prejudicado pelo excesso ou falta de água. Colheita deve ser realizada 90 dias após o contato com o solo. Pode ser atacada por cigarrinhas e formigas, e as principais doenças são oídio e ferrugem. Suporta variações de temperaturas, mas não tolera geadas.

Compostos químicos e atividade biológica

A literatura mostra a ocorrência de diversos tipos de compostos químicos, como ácidos, aminoácidos, antraquinonas, flavonoides, óleos essenciais, fitosteróis, taninos e vitaminas.

Diversos estudos avaliaram a ação da hortelã pura ou associada a outras plantas medicinais, investigando seu potencial anti-inflamatório, analgésico, antinocepcivo, antioxidante, antiparasitário, antibacteriano, antifúngico, antiemético, antiespasmódico, antifibrogênico e inibidor enzimático.

Ácidos acético, fenilacética, valeriânico, rosmarínico, p-cumárico, ferúlico, cafeico, clorogênico e litospérmico.
Aminoácidos betaína.
Antraquinonas emodina, aloe-emodina e crisofanol
Elementos químicos cromo, cobre, zinco, vanádio, ferro, níquel, chumbo e cádmio.
Flavonoides apigenol, apigenina, luteolol, luteolina, mentosídeo, rutina, isoroifolina, diosmetina, eriocitrina, narirutina, hesperidina, diosmina, flavomentina, ácido rosmarínico, 5,7-dihidroxicromona-7-O-rutinosídeo, acetina, crisoeriol, linarina, tilianina, nodifloretina, xantomicrol e gardenina D.
Óleos essenciais mentol, neomentol, acetato de metila, mentona, neomentona, isomentona, neoisomentol, mentofurano, ésteres de mentolpineno, pulegona, 1,8-cineol, limoneno, felandreno, piperitona, viridoflorol, mentofurano, sabineno, eucaliptol, carvona, germacreno, α e β -pineno, isoeugenol, jasmona, cariofileno, bisabolol, acetato de metil, ledol, 2(4H)-benzofurona,5,6,7,7a-tetrahidro-3,6-dimetil, ácido b-(3-tienil) acrílico, biciclogermacreno, 1- α -terpineol, β -elemeno, β -cubebeno, spatulenol, viridiflorol, linalol, epoxiocimeno, 3-careno, cis-careno, mirceno, ácido trans-

cinâmico e p-cimeno.
Fitosteróis β-sitosterol e daucosterol.
Taninos
Vitaminas A, C e D.

Mecanismo de Ação

O mentol (Figura 4), principal constituinte do óleo essencial de *Mentha piperita*, atua sobre os canais TRPM8 (receptores de frio), promovendo sensação refrescante e efeito analgésico leve. Também relaxa a musculatura lisa gastrointestinal, justificando sua ação antiespasmódica. A mentona (Figura 4) contribui para os efeitos anti-inflamatório e analgésico. O ácido rosmarínico (Figura 5) apresenta potente atividade antioxidante, neutralizando radicais livres e reduzindo processos inflamatórios. Esses efeitos combinados justificam seu uso em dores musculares, cólicas e distúrbios digestivos.

Figura 4 – Estrutura química do mentol e mentona

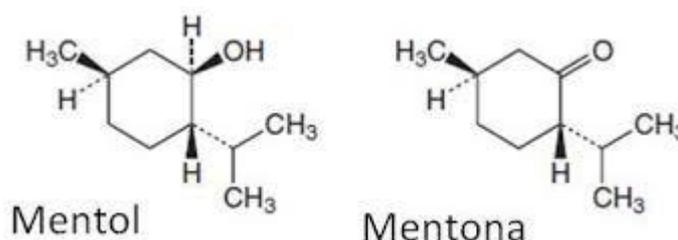
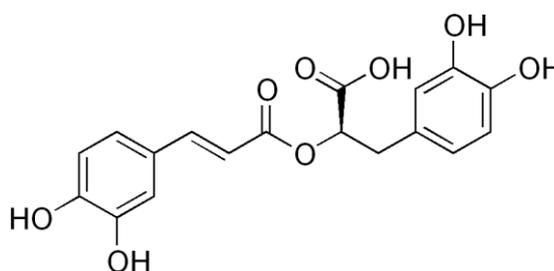


Figura 5 – Estrutura química do ácido rosmarínico



Uso popular

Amplamente utilizado no alívio de distúrbios digestivos (má digestão, gases e vômitos), na pele (coceira e urticária), distúrbios respiratórios (gripes e resfriados) e cólicas.

Uso externo

O óleo essencial de hortelã-pimenta é amplamente utilizado topicamente para alívio de dores musculares, dor de cabeça tensional e sintomas de resfriados. Também é utilizado em inalações para aliviar a congestão nasal. Deve ser diluído antes da aplicação para evitar irritações cutâneas.

Modo de usar e indicação de uso

Infusão	
Folhas secas (1 colher de chá caseira ou 0,4 a 0,6 gramas)	150 ml de água
Modo de preparo	Infusão: verter água quente sobre as folhas secas e abafar por cinco minutos
Modo de uso	USO ORAL ADULTOS tomar 150 mL (1 xícara de chá) do infuso três a quatro vezes ao dia. CRIANÇAS ACIMA DE CINCO ANOS tomar 3 mL (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, duas a três vezes ao dia.
Tintura	
Modo de uso	USO ORAL Tomar de 1 a 3 gotas por quilo de peso, divididas em 3 vezes ao dia, sempre

	diluídas em água (cerca de 50 mL ou meio copo).
--	---

Principais indicações

Cólicas causadas por má digestão, gases ou problemas na vesícula. Também pode ser usado para reduzir dores no corpo, dor de cabeça, gases e desconforto no estômago. Além disso, ajuda na digestão, a soltar os gases, a diminuir cólicas intestinais e pode ser útil no tratamento da síndrome do intestino irritável.

A *Mentha x piperita* é uma planta medicinal amplamente utilizada e com respaldo científico para diversas aplicações terapêuticas, especialmente no alívio de distúrbios gastrointestinais, dores musculares e cefaleias. Seu uso seguro, aliado à vasta aplicabilidade industrial, destaca a importância dessa espécie tanto no contexto da fitoterapia quanto na formulação de produtos farmacêuticos e cosméticos. No entanto, seu uso deve seguir recomendações técnicas quanto à dosagem e contraindicações.

Interações Medicamentosas

A hortelã-pimenta pode interagir com medicamentos sedativos e anticoagulantes, potencializando seus efeitos. Também pode aumentar a biodisponibilidade da ciclosporina. Recomenda-se cautela no uso concomitante. O uso excessivo do óleo essencial pode causar irritações no trato gastrointestinal e reações alérgicas. A aplicação direta do óleo em mucosas ou pele lesionada deve ser evitada.

Contraindicações

Não utilizar em crianças abaixo de 5 anos, gestantes, lactantes (exceto, uso tópico de gel e creme para rachaduras nos mamilos). Em pacientes portadores de obstrução das vias biliares, pedras no rim ou na vesícula, e refluxo gastresofágico, pois pode ocorrer piora do quadro. Além disso, pode causar irritação no estômago e na boca, azia, dor de estômago, diarreia e inflamação no pâncreas. Também pode piorar os sintomas de queimação no estômago.

Curiosidades

A hortelã-pimenta é uma das plantas aromáticas mais cultivadas e utilizadas no mundo. Seu óleo essencial é amplamente empregado nas indústrias alimentícia, cosmética, farmacêutica e de higiene pessoal. Além disso, é uma planta melífera, contribuindo para a alimentação de abelhas e a polinização nas regiões onde floresce.

Referências

FIGUEIREDO, C. H. A. et al. A utilização medicinal da *Mentha* spp. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 8, n. 1, 2013.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. **Nova Odessa: Instituto Plantarum**, 2002.

MING, L. C. **Medicina verde: programa municipal de plantas medicinais e fitoterápicos de Botucatu (SP) – Agricultores**. 1. ed. Botucatu: Prefeitura Municipal de Botucatu; Universidade Estadual Paulista, 2015. p. 29.

PEREIRA, A. M. S. (Org.). **Formulário de Preparação Extemporânea: Farmácia da Natureza**. 2. ed. São Paulo: Bertolucci, 2020. p. 109-111.

PEREIRA, A. M. S. et al. (Org.). **Manual Prático de Multiplicação e Colheita de Plantas Medicinais**. Ribeirão Preto: Bertolucci, 2011. p. 151-152.

PEREIRA, A. M. S. et al. **Formulário Fitoterápico da Farmácia da Natureza**. 4. ed. São Paulo: Bertolucci, 2024. p. 179-182.

SAAD, L. P. et al. Ação farmacológica da hortelã. **Research, Society and Development**, v. 5, n. 2, 2016.

SILVA, J. R. et al. Estudo fitoquímico e antimicrobiano do óleo essencial de *Mentha piperita* L. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 21, n. 1, p. 33-39, 2019.

TUA SAÚDE. Hortelã-pimenta: para que serve e como usar. 2025. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/hortela-pimenta/>