

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Faculdade de Ciências Farmacêuticas

FR209 - Uso Seguro de Plantas Medicinais

Docente: Profa. Dra. Alexandra Christine Helena Frankland Sawaya

ALECRIM

Rosmarinus officinalis L.

Alunos Responsáveis:

Murilo Alberici de Oliveira - 253282

Marco José Abreu de Almeida - 291469

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Sinônimos:

Salvia rosmarinus (L.) Schleid.

Nomes populares:

Alecrim, alecrim-de-cheiro, alecrim-rosmarino.

Família

Lamiaceae.

Breve descrição morfológica

Arbusto lenhoso, perene, com folhas lineares, opostas, verde-escuras na face superior e esbranquiçadas na inferior devido à presença de tricomas. Possui aroma forte e característico. As flores são pequenas, de coloração azul-violeta a lilás, agrupadas em inflorescências terminais. Nem sempre floresce no Brasil.

Identificação

Facilmente identificado pelo forte aroma das folhas quando esfregadas. As folhas são estreitas e alongadas, lembrando agulhas.

História do seu uso

Utilizado desde a Antiguidade por civilizações mediterrâneas como planta medicinal e tempero na culinária. Na medicina tradicional, é associado à memória, vigor e longevidade.

Uso tradicional

Empregado como estimulante, digestivo, tônico e antisséptico. Muito utilizado para alívio de dores musculares e articulares, problemas digestivos, enxaquecas e distúrbios de pele leves.

Propagação

Por sementes ou estacas (ramificações).

Cultivo

Prefere clima temperado, bem ensolarado, solo bem drenado e alcalino. Suporta períodos de seca.

Distribuição geográfica

Originário da região do Mediterrâneo, atualmente cultivado em todo o mundo, inclusive no Brasil, especialmente em hortas caseiras.

Partes utilizadas

Folhas e ramos floridos.

Modo de usar

Infusão (chá): Para adultos, infundir 1-2 ramos frescos ou 1-2 gramas das folhas secas em 150 mL de água fervente, abafar por 10 minutos. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

Tintura: Uso oral: 1–3 gotas por quilo de peso divididas 2–3 vezes ao dia diluídas em água (50ml) .

Ações relatadas na literatura

Anti-inflamatória, antimicrobiana, antioxidante, analgésica, digestiva, colagoga, carminativa, estimulante circulatório, tônica, reguladora de pressão.

Composição química

Óleos essenciais: cineol, borneol, cânfora, alfa-pineno, beta-pineno, limoneno.

Ácidos fenólicos: ácido rosmarínico, ácido carnósico.

Flavonoides: luteolina, apigenina.

Outros: taninos, diterpenos (carnosol), triterpenos.

Mecanismo de ação

Estimula o sistema nervoso central, podendo aumentar a concentração e reduzir a fadiga mental.

Óleos	essenciais:	ação	expectorante	e	antisséptico.
Ácido	rosmarínico:	potente	antioxidante	e	anti-inflamatório.

Carnosol e ácido carnósico: propriedades antioxidantes, protetoras celulares e hepatoprotetoras.

Indicações

Para indigestão e gases, Doenças inflamatórias das juntas (osteoartrite, artrite reumatóide), pressão alta e insuficiência cardíaca leves

Contraindicações

Gestantes, lactantes, crianças menores de 6 anos (não há estudos de sua segurança nestes grupos de pessoas)

Pessoas que estão tomando medicação para pressão alta (usar com cautela pois pode baixar demais a pressão)

Epiléticos, diabéticos e pacientes com adenomas prostáticos.

Interações medicamentosas prejudiciais

Cuidado com anti-hipertensivos

Advertências

Evitar uso prolongado ou em altas doses. Parar caso haja reação alérgica. Em uso externo, testar antes em pequena área da pele. Não utilizar concomitantemente com medicamentos, como anticoagulantes, antiplaquetários e anti-hipertensivos, também alertar o seu médico responsável sobre o uso.

Curiosidades

Era considerada sagrada pelos gregos e romanos. Tradicionalmente associada à memória: “alecrim é para a lembrança”. Utilizado como repelente natural de insetos. Tem uso culinário muito difundido, como tempero em carnes, molhos e assados.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília: ANVISA, 2018.

ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Thieme, 2003.

Newall, C. A.; Anderson, L. A.; Phillipson, J. D. Herbal Medicines: A Guide for Health-care Professionals. London: Pharmaceutical Press, 1996.

Pereira, M. P.; Marques, M. O. M.; Facanali, R. Rosmarinus officinalis L.: composição química e potencial fitoterápico. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, 2017.

Bilia, A. R. et al. Essential oil of Rosmarinus officinalis: composition and activity. Natural Product Communications, 2014.