

7

# CÚRCUMA

**Vamos  
conhecer!**



Vanessa de A. Royo, Eurislene M. A. Damasceno, Karen F. Mendes, Lara R. de Souza, Luís Henrique R. Rocha, Maria Fernanda T. Chaves, Pedro H. F. Veloso, Samira E. Fonseca, Shaiany F. Rachel Cardoso, Thaís Kelly R. S. Pestana, Veronica de M. Sacramento.

**©EDITORA UNIMONTES - 2025**  
Universidade Estadual de Montes Claros

**REITOR**

Prof. Wagner de Paulo Santiago

**VICE-REITOR**

Prof. Dalton Caldeira Rocha

**EDITORA GERAL**

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

**REVISÃO LINGUÍSTICA**

Ângela Heloisa Benedito

**CAPA**

Vanessa de Andrade Royo

**DIAGRAMAÇÃO**

Luana Pereira Santos

Vanessa de Andrade Royo

**CONSELHO EDITORIAL**

Gustavo Henrique Cepolini

Ivana Ferrante Rebello

Leandro Luciano Silva Ravnjak

Luiz Henrique Carvalho Penido

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

Patrícia Takaki Neves

Tânia Marta Maia Fialho

Vanessa de Andrade Royo

EDITORA UNIMONTES  
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro  
Montes Claros - Minas Gerais, Brasil  
CEP: 39.401-089 - CAIXA POSTAL: 126  
[www.unimontes.br](http://www.unimontes.br)  
[editora@unimontes.br](mailto:editora@unimontes.br)  
Filiada à

# Realização



## Apoio



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cúrcuma [livro eletrônico]. -- Montes Claros, MG :  
Editora Unimontes, 2025. -- (Eu uso plantas  
medicinais com segurança e qualidade ; 7)  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-85-7739-740-2

1. Antiinflamatórios 2. Cúrcuma 3. Medicina  
natural 4. Plantas medicinais I. Série.

25-278470

CDD-615.535

### Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Medicina natural 615.535

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

# APRESENTAÇÃO

Coleção: *Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade.*

A iniciativa *Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade* representa um projeto concebido pelas professoras Dra. Vanessa de Andrade Royo (Unimontes) e Me. Eurislene Moreira Antunes Damasceno (FarmaVerde). O projeto é executado em colaboração com estudantes do curso de Ciências Biológicas, especificamente na disciplina de Farmacobotânica, além de envolver participantes do Programa de Pós-graduação em Biotecnologia (PPGB) da Unimontes.

No âmbito desse projeto, são ministrados treinamentos à comunidade e, a partir das informações adquiridas durante esses eventos, surgiu a iniciativa de elaborar cartilhas informativas. As cartilhas são disponibilizadas de forma gratuita, tanto em formato impresso, durante eventos promovidos pela FarmaVerde, quanto de maneira digital.

Descubra mais sobre a FarmaVerde e acompanhe as incríveis aventuras de Flora enquanto ela descobre o poder das plantas medicinais!

Ação  
anti-inflamatória



A cúrcuma é um poderoso anti-inflamatório natural que ajuda a reduzir dores e inflamações de forma eficaz devido à ação da curcumina.

# INFORMAÇÕES GERAIS

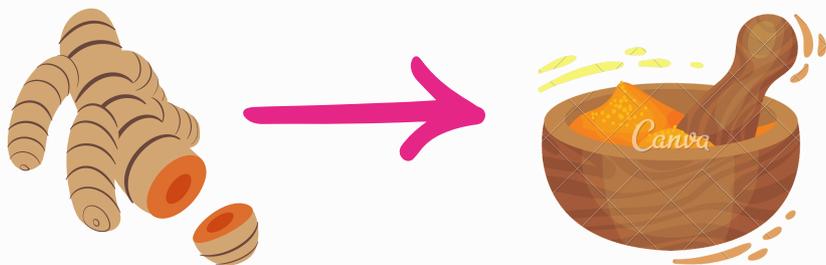
A cúrcuma é uma planta medicinal perene pertencente à família Zingiberaceae. O termo “cúrcuma” refere-se tanto ao rizoma seco e moído, utilizado como especiaria, quanto à planta *Curcuma longa*. Originária do sudeste asiático, especialmente da Índia e Indonésia, a cúrcuma é amplamente cultivada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil. Muitas vezes confundida com o gengibre devido à semelhança de seus rizomas, a cúrcuma destaca-se pela coloração alaranjada intensa e pelo alto teor de curcuminoides, compostos bioativos responsáveis por suas propriedades medicinais. A planta possui folhas longas e lanceoladas, flores esbranquiçadas ou arroxeadas e rizomas subterrâneos aromáticos, que são a parte mais utilizada tanto na culinária quanto na fitoterapia.



Cúrcuma

# PROPRIEDADES MEDICINAIS

A cúrcuma possui diversas propriedades medicinais, sendo amplamente utilizada na fitoterapia devido ao seu alto teor de curcuminoides, especialmente a curcumina. Seu efeito anti-inflamatório a torna uma aliada no alívio de dores articulares e doenças inflamatórias crônicas, como artrite. Também apresenta potente ação antioxidante, ajudando a neutralizar radicais livres e protegendo as células contra o envelhecimento precoce. Além disso, a cúrcuma é conhecida por suas propriedades hepatoprotetoras, auxiliando na saúde do fígado e na digestão de gorduras. Seu uso está associado à melhora da função cognitiva, podendo contribuir para a prevenção de doenças neurodegenerativas. Estudos também indicam seu potencial antimicrobiano e imunomodulador, fortalecendo o sistema imunológico.



# CULTIVO

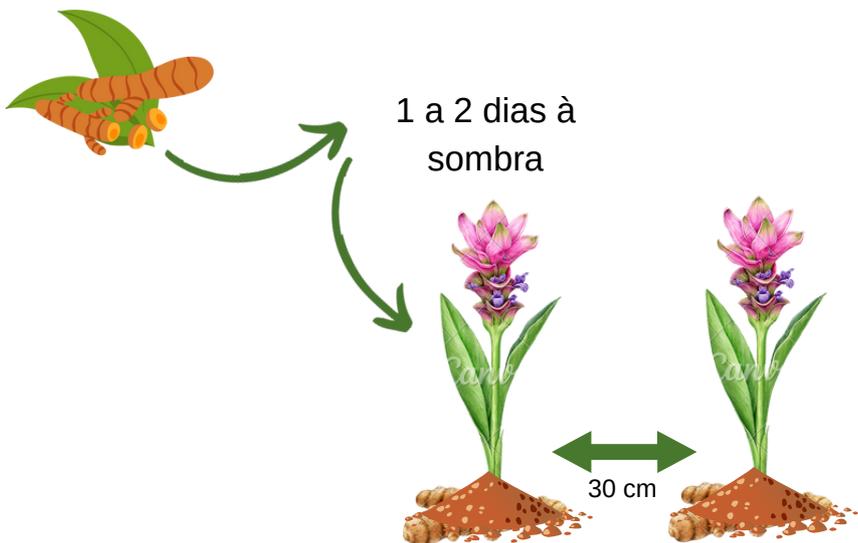
A cúrcuma é uma planta que gosta de clima quente e úmido, com bastante sol e chuvas bem distribuídas. Cresce melhor em solos leves, bem drenados e ricos em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5. Antes do plantio, o solo deve ser limpo, arado e adubado com composto ou esterco.



# PROPAGAÇÃO

A propagação é feita com pedaços do caule subterrâneo da planta, chamados rizomas. Eles devem ser saudáveis e ter de 2 a 3 gemas. Após cortá-los, é importante deixá-los cicatrizar por 1 a 2 dias à sombra. O melhor período para plantar é no início das chuvas, entre setembro e novembro, com espaçamento de 30 a 50 cm entre fileiras e 20 a 30 cm entre plantas.

A colheita ocorre entre 7 e 10 meses depois, quando as folhas secam. Os rizomas maiores são usados para consumo e venda, e os menores servem para replantio.

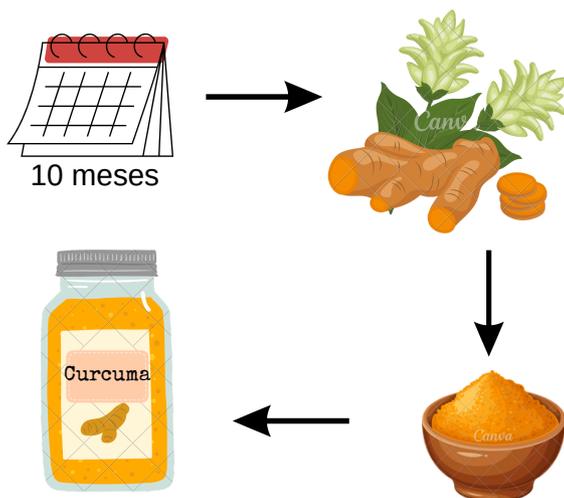


# COLETA E ARMAZENAMENTO

A colheita dos rizomas é realizada 10 meses após o plantio, no inverno, após as folhas murcharem.

A sabedoria popular recomenda que a colheita dos rizomas das plantas deva ser realizada preferencialmente na lua minguante. Os rizomas são lavados para retirar toda a terra e deixar por 24 horas para reduzir o excesso de umidade. Posteriormente os rizomas são fatiados para evitar a brotação das gemas e favorecer o processo de secagem, que deve ser realizado no forno a 40–50 °C, com a porta entreaberta, até que fiquem bem secos. Depois de secos, os rizomas podem ser moídos para virar pó.

Guarde a cúrcuma, em pó ou inteira, em um pote escuro e bem fechado, longe da luz, umidade e calor. Assim, ela pode durar até 6 meses.



# PREPARO E CONSUMO

Para o consumo, é essencial saber como a cúrcuma deve ser preparada corretamente, a fim de que suas propriedades medicinais sejam melhor aproveitadas. Pode ser utilizada tanto fresco quanto na forma seca e moída.

A cúrcuma em pó é bastante versátil e pode ser adicionada a diversos alimentos e bebidas, como sopas, sucos e chás. Já o rizoma fresco, quando ralado, pode ser incorporado a receitas culinárias, funcionando como um tempero natural que confere sabor e coloração intensos aos pratos.

Uma das formas mais tradicionais de consumo da cúrcuma é por meio do chamado leite dourado, uma bebida de origem Ayurvédica preparada com leite vegetal, cúrcuma, pimenta-do-reino e outras especiarias, como gengibre e canela. Além de saborosa, essa combinação favorece a absorção da curcumina e potencializa seus efeitos benéficos no organismo.

Além do uso culinário, a cúrcuma também pode ser consumida em forma de cápsulas ou suplementos, especialmente para quem busca os benefícios terapêuticos da curcumina de forma concentrada.

# FITOTERÁPICO

Formas de uso fitoterápico da cúrcuma:

Extrato seco padronizado (cápsulas ou comprimidos)

- Uso mais comum na fitoterapia.
- Padronizado em teor de curcumina.
- Indicado para inflamações (como artrite), dores musculares e prevenção de doenças crônicas.

Tintura

- Preparada com álcool e rizoma da planta.
- Utilizada em doses pequenas, diluídas em água, com efeito digestivo e anti-inflamatório.

Pomadas ou cremes tópicos

- Aplicados sobre a pele para ajudar em processos inflamatórios, cicatrização e problemas dermatológicos.

Chá ou decocção do rizoma

- Tem uso tradicional, mas a curcumina tem baixa solubilidade em água.
- Costuma ser combinado com pimenta-do-reino ou gordura para melhorar a absorção.

# CONTRAINDICAÇÕES

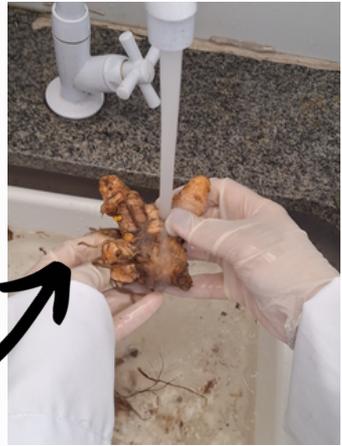
Apesar de seus benefícios, a cúrcuma pode causar efeitos indesejados, como irritações na pele, problemas no estômago, risco de úlceras e até reações alérgicas.

Quem não deve usar:

- Gestantes, lactantes e crianças;
- Pessoas com úlceras, problemas no fígado ou nas vias biliares;
- Quem tem alergia à cúrcuma;
- Quem usa remédios que afinam o sangue (como anticoagulantes).

# PREPARO DO PÓ DE CURCUMA

1 - Após colher o rizoma, lavar.



2 - Cortar o rizoma em rodelaas pequenas.



# PREPARO DO PÓ DE CURCUMA

3 - Colocar para secar. Deixar bem separados para secar mais rápido e uniforme.



4 - Após estar bem seco. Bater em liquidificador.



# PREPARO DA TINTURA

## Fórmula:

Tintura	
Componentes	Quantidades
Etanol/agua 70%	1000 mL
Rizoma seco	100 g

## Modo de Preparo:

Pesar 100 g de rizoma seco pulverizado e colocar em frasco de vidro âmbar (escuro);

Adicionar 1000 mL de etanol a 70%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias,

Agitar o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e envasar em frasco de vidro âmbar (escuro).

# PREPARO DA ALCOOLATURA

## Fórmula:

Alcoolatura	
Componentes	Quantidades
Etanol/agua 80%	1000 mL
Rizoma fresco	200 g

## Modo de Preparo:

Pesar 200 g de rizoma fresco, lavar, picar e colocar em frasco de vidro âmbar;

Adicionar 1000 mL de etanol a 80%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias;

Agitar o frasco diariamente. Após esse período, filtrar em papel de filtro e envasar em frasco de vidro âmbar.

# PREPARO DA TINTURA E ALCOOLATURA



Sempre consulte um  
profissional de saúde  
antes de usar a  
cúrcuma como  
tratamento!



# REFERÊNCIAS

AGGARWAL, B. B.; HARIKUMAR, K. B. Potential therapeutic effects of curcumin. *International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, v. 41, n. 1, p. 40–59, 2009.

PALOS, D. “CÚRCUMA: quais são os benefícios e como consumir.” *Nav*, 2024. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/curcuma>. Acesso em: 27 mai. 2025.

GOOZEE, K. G.; *et al.* The potential of curcumin in treatment of neurodegenerative diseases. *Advances in Nutrition*, v. 7, n. 5, p. 1054–1065, 2016.

HEWLINGS, S. J.; KALMAN, D. S. Curcumin: A review of its effects on human health. *Foods*, v. 6, n. 10, 2017.

HORTAS BIOLÓGICAS. Como secar e conservar ervas aromáticas e medicinais. *Hortas Biológicas*, 2025. Disponível em: <https://www.hortasbiologicas.pt/conservar-ervas-aromaticas-e-medicinais/>. Acesso em: 27 mai. 2025.

INDIAN SPICES BOARD. Cultivation practices – Turmeric. Kerala: Ministry of Commerce and Industry, *Government of India*, 2018. Disponível em: [https://www.indianspices.com/sites/default/files/cultivation\\_practices-TURMERIC-1.pdf](https://www.indianspices.com/sites/default/files/cultivation_practices-TURMERIC-1.pdf). Acesso em: 22 abr. 2025.

MARCHI, J. P.; *et al.* Curcuma longa L., o açafrão da terra, e seus benefícios medicinais. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 20, n. 3, 2016.

# REFERÊNCIAS

MARIANO, S. *Leite dourado*: conheça a bebida indiana que promete ativar o metabolismo e ajudar no emagrecimento. 2025. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/noticias/leite-dourado-conheca-a-bebida-indiana-que-promete-ativar-o-metabolismo-e-ajudar-no-emagrecimento-a17968.htm>. Acesso em: 27 mai. 2025.

PEREIRA, R.; MOREIRA, M. *Cultivo de Curcuma longa L.* (Açafrão-da-índia ou Curcuma). Comunicado Técnico Online. Fortaleza: EMBRAPA, 2009.

SÃO PAULO. *Golden Milk*. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/185/golden-milk>. Acesso em: 27 mai. 2025.

TOMEH, M. A.; *et al.* A review of curcumin and its derivatives as anticancer agents. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 20, n. 5, 2019.

TYAGI, P.; *et al.* Antimicrobial activity of curcumin. *Journal of Food Science and Technology*, v. 52, n. 7, p. 4176–4179, 2015.

ZHANG, D. W.; *et al.* Curcumin and diabetes: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

As fotos são dos próprios autores e as imagens são do editor Canva.

