

9

ALECRIM-PIMENTA



**Você sabe
usar?**

Vanessa de A. Royo, Brenda K. S. Barbosa, Camila L. R. Ferreira,
Hudson G. S. Souza, Eurislene M. A. Damasceno, Guilherme G.
Fernandes, Luccas R. P. Mendes, Marcony I. M. Pereira, Rafael F.
Pimenta, Thainan G. L. Silva, Tom E. C. Sarmento, Pedro H. F.
Veloso, 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 LINGÜÍSTICA

Angela Heloiza Benedito Buxton

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

editora@unimontes.br

Filiada à



Realização



Apoio



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

Alecrim-pimenta [livro eletrônico]. --

1. ed. -- Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2025.-- (Coleção eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade)
PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7739-776-1

1. Ervas - Uso terapêutico 2. Ervas - Uso terapêutico - Manuais, guias, etc. 3. Medicina natural 4. Plantas medicinais - Brasil - Identificação 5. Plantas medicinais - Cultivo
I. Série.

25-321083.0

CDD-581.634

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Cultivo : Botânica 581.634

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

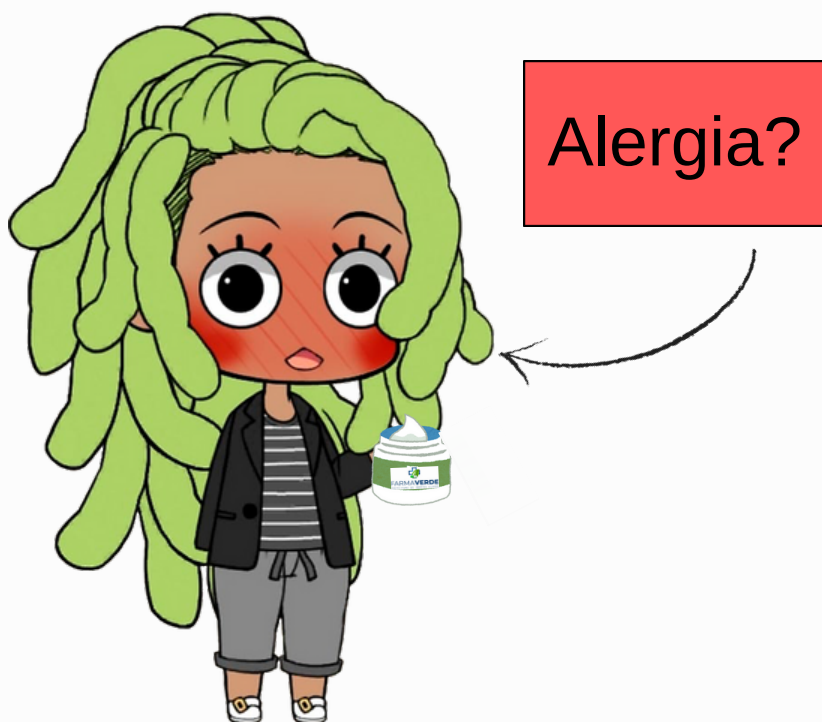
APRESENTAÇÃO

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!



Pesquisas exploram o potencial do alecrim-pimenta como aliado em condições de pele como psoríase, dermatites e reações alérgicas. O interesse científico no estudo surge devido à sua capacidade de reduzir irritações e coceiras em contextos experimentais. É uma daquelas plantas que despertam curiosidade pela rica tradição no uso popular e pelo crescente interesse acadêmico em entender melhor seus efeitos na pele.

INFORMAÇÕES GERAIS

O alecrim-pimenta, também conhecido como alecrim-de-tabuleiro estrepa-cavalo, de nome científico *Lippia organoides*, sinonímia botânica: *Lippia sidoides*, é uma planta medicinal perene da família Verbenaceae, nativa do Brasil e encontrada em áreas de Cerrado e Mata Atlântica. Seu nome popular refere-se ao aroma intenso de suas folhas, lembrando uma combinação de alecrim e pimenta, característica que a torna facilmente identificável.

Rica em compostos bioativos, como óleos essenciais (principalmente timol), flavonoides e fenólicos, o alecrim-pimenta é amplamente utilizado na medicina tradicional por suas propriedades antimicrobianas, antifúngicas, antioxidantes e cicatrizantes. Além do uso em chás, infusões e banhos terapêuticos, os extratos da planta são aplicados em pomadas e óleos essenciais, sendo valorizados no tratamento de inflamações, infecções cutâneas e para fins aromaterápicos.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

O alecrim-pimenta possui diversas propriedades medicinais amplamente reconhecidas na fitoterapia. Rico em óleos essenciais, flavonoides e compostos fenólicos, apresenta ação antimicrobiana, antifúngica e cicatrizante, sendo tradicionalmente utilizado para auxiliar no tratamento de pequenas infecções cutâneas, feridas e irritações na pele. Seu potencial antioxidante e antimicrobiano também contribui para a proteção da pele e fortalecimento do organismo contra micro-organismos nocivos, promovendo o bem-estar geral.



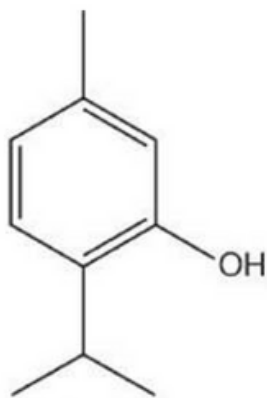
Alecrim-pimenta

PROPRIEDADES MEDICINAIS

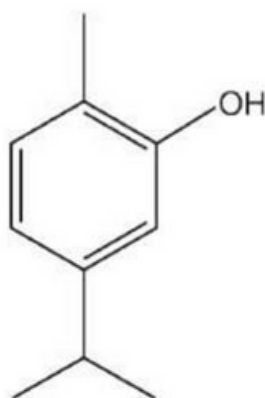
Diversos compostos químicos presentes no alecrim-pimenta demonstram efeitos terapêuticos no organismo humano. Entre os principais, destacam-se:

- Óleos essenciais, como o timol e o carvacrol, com propriedades antimicrobianas e antifúngicas reconhecidas;
- Flavonoides, que apresentam ação antioxidante e contribuem para a proteção celular;
- Outros compostos fenólicos, que potencializam os efeitos terapêuticos da planta.

Tais compostos estão frequentemente presentes em preparações fitoterápicas e produtos tópicos, como pomadas, óleos e cremes, utilizados no tratamento de pequenas infecções cutâneas, feridas, irritações na pele e na promoção do bem-estar geral.



Timol



Carvacrol

CULTIVO

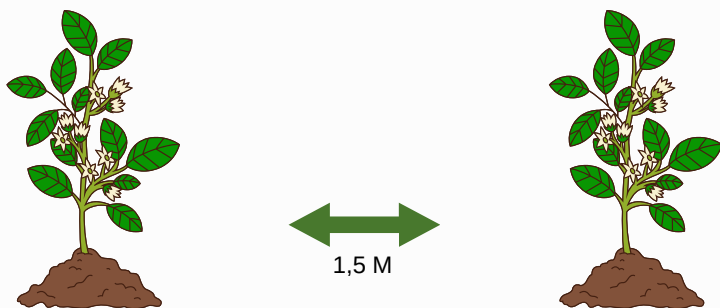
O alecrim-pimenta é uma planta tropical nativa do Brasil, adaptando-se bem a regiões quentes e ensolaradas, preferindo locais com pelo menos seis horas diárias de sol. A época ideal para o plantio é na primavera e no verão, quando as temperaturas são mais elevadas e há maior disponibilidade de chuvas. Em regiões com clima quente e seco, o cultivo pode ocorrer durante todo o ano, desde que seja garantida irrigação adequada; em vasos, recomenda-se protegê-la em locais abrigados e bem iluminados.

O solo deve ser fértil, bem drenado, fofo e levemente ácido, com pH entre 5,5 e 6,5. Misturas recomendadas incluem terra vegetal, areia e composto orgânico em partes iguais, podendo ser enriquecidas com húmus de minhoca ou esterco curtido. Solos compactados, encharcados ou sujeitos a alagamentos devem ser evitados para não comprometer o desenvolvimento da planta. Em cultivo em vasos, recomenda-se recipientes com profundidade mínima de 25 a 30 cm, forrados com brita ou argila expandida para garantir boa drenagem e evitar acúmulo de água.

PROPAGAÇÃO

O alecrim-pimenta pode ser propagado por meio de mudas retiradas de ramos saudáveis da própria planta (estacas). Para a propagação por estaquia, recomenda-se escolher ramos vigorosos, podar folhas excessivas e manter apenas partes saudáveis do caule. As mudas podem ser plantadas em vasos plásticos contendo substrato, areia e esterco. Após brotarem, devem ser transferidas para o campo em covas; propagação de maio a outubro.

No plantio em solo, é indicado manter um espaçamento de 1,5 metros entre as plantas, e 1,0 metro entre linhas, evitando competição por nutrientes e garantindo o desenvolvimento saudável. O alecrim-pimenta atinge, geralmente, entre 1 e 1,5 metros de altura, com folhas pequenas, aromáticas e de coloração verde intenso. A planta floresce com pequenas flores lilases ou arroxeadas, porém, suas folhas são o principal material utilizado para fins medicinais e aromáticos.



COLHEITA

A colheita do alecrim-pimenta pode ser iniciada cerca de seis a oito meses após o plantio (melhor entre maio e novembro), quando os ramos estão bem desenvolvidos. Para colher, recomenda-se utilizar tesoura ou faca afiada, cortando os ramos próximos à base e priorizando aqueles mais velhos e externos da planta. As folhas e ramos jovens podem ser aproveitados para usos medicinais e aromáticos, tanto frescos quanto secos à sombra. Após o corte, a planta rebrotará naturalmente, permitindo colheitas regulares a cada 30 a 60 dias, garantindo suprimento contínuo de matéria-prima sem comprometer a saúde e o vigor da planta.



FITOTERÁPICO

Antisséptica e Antimicrobiana:

É sua principal indicação. Ela combate de forma eficaz uma vasta gama de bactérias e fungos.



Problemas de Pele (Ação Antifúngica):

É muito eficaz contra micoses de pele, como pano-branco (*Pityriasis versicolor*), frieiras (pé-de-atleta) e candidíase cutânea.

Saúde Bucal: É o seu uso mais consagrado. É usada para prevenir e tratar problemas como gengivite, aftas, placa bacteriana e mau hálito, por combater as bactérias que causam essas condições.



VOCÊ SABIA? ATENÇÃO!

O uso interno (beber o chá) da *Lippia sidoides* é **altamente desaconselhado** como rotina.

Seus óleos essenciais são muito concentrados e potentes, podendo ser irritantes para a mucosa do estômago e tóxicos para o fígado (hepatotóxicos) em doses contínuas ou altas.

Seu uso mais seguro e tradicional é **externo (tópico)**, como bochechos, gargarejos ou aplicação na pele.

RECEITAS

A tintura de alecrim-pimenta é um extrato alcoólico concentrado que serve como antisséptico potente para higiene bucal e limpeza de feridas quando diluído. A pomada é uma preparação tópica cremosa usada, diretamente, em afecções da pele, como micoses,, assaduras e acne, proporcionando ação antifúngica e antibacteriana prolongada. Ambas as formas farmacêuticas exploram o timol – princípio ativo da planta – oferecendo alternativas naturais para o cuidado com a pele e mucosa, com relevância fitoterápica comprovada.



RECEITAS

Tintura: É uma preparação líquida, feita com álcool ou uma mistura de água e álcool, usada para extrair as substâncias ativas das plantas medicinais. É o resultado da extração de partes da planta (drogas vegetais) ou da diluição de extratos, formando um produto com propriedades terapêuticas.

Ingredientes:

- Folhas secas de *Lippia sidoides*
- Álcool de cereais a 70%
- Água destilada (ou filtrada se fizer em casa)
- Frasco de vidro âmbar



**Folhas secas e
trituradas**



Álcool de cereais



Água

RECEITAS

Modo de preparo:

1. Pesar 10 ou 20g de acordo com a relação droga/extrato (RDE), de parte da planta seca pulverizada ou rasurada, de acordo com a morfologia da planta.



2. Colocar em frasco de vidro âmbar, em seguida, adicionar 100 ml do álcool de cereais a 70%, tampar bem o recipiente, deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o macerado diariamente.

RECEITAS



RECEITAS

3. Após esse período, filtrar em papel de filtro e medir a graduação alcoólica com o alcoômetro. Acertar a graduação se for necessário, e, em seguida, envasar em frasco de vidro âmbar.

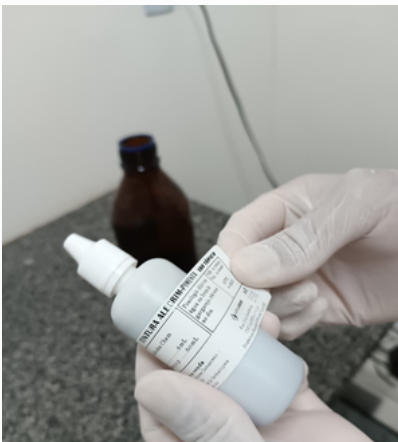


Após os 7 dias:

← Filtrar



Envasar →



← Rotular

Em casa é importante também identificar com rótulo. Colocar o nome da planta e a data em que foi preparado.

RECEITAS

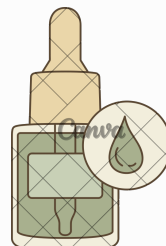
Creme: O creme de alecrim-pimenta é um produto feito para cuidar da pele. Ele é preparado misturando a tintura da planta a uma base cremosa, resultando em um creme fácil de aplicar e com um aroma agradável. Além de ajudar na hidratação e na sensação de bem-estar, o creme possui propriedades antissépticas, antibacterianas e antifúngicas.

Ingredientes:

- Creme base
- Tintura feita de alecrim-pimenta
- Óleo essencial (opcional)
- Recepiente (Ex: bisnaga)



creme base



óleo essencial



bisnaga

RECEITAS

Modo de preparo:

1° passo: pesar 90 g de creme base (Lanette). Logo após, meça a 10 ml de tintura de alecrim-pimenta.

2° passo: adicionar, aos poucos, a tintura de alecrim-pimenta à base de creme, mexer sempre, de forma leve e contínua, até que tudo fique bem misturado.. Após, colocar o óleo essencial (opcional) e mexer novamente, até o creme ficar homogêneo.

3° passo: Assim que o creme estiver, totalmente, homogeneizado, transferir para os recipientes apropriados, como bisnagas.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Formulário fitoterápico. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-cap2.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS: *Lippia sidoides* Cham., Verbenaceae (Alecrim-pimenta). Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

FITOTERAPIA BRASIL. *Lippia sidoides* Cham. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1. Ed. [S.d.]. Disponível em: https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/monografia/lippia_sidoides.pdf. Acesso em: 28 nov. 2025.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. Subsecretaria de Atenção Integrada à Saúde. Coordenação de Atenção Especializada à Saúde. Diretoria de Assistência Farmacêutica. Gerência do Componente Básico da Assistência Farmacêutica. Núcleo de Farmácia Viva. Brasília, DF: Governo do Distrito Federal, nov. 2021.

MORAIS, S. R. de et al. Chemical constituents of essential oil from *Lippia sidoides* Cham. *International Journal of Analytical Chemistry*, v. 2012, p. 1–4, 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3296135/>. Acesso em: 28 nov. 2025.

