

10

ERVA-BALEEIRA



**Você
conhece?**

Vanessa de A. Royo, Brenda K. S. Barbosa, Camila L. R. Ferreira,
Eurislene M. A. Damasceno, Guilherme G. Fernandes, Hudson G.
S. Souza, 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)

Erva-baleeira [livro eletrônico]. -- 1. ed. --
Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2025. --
(Eu uso plantas medicinais com segurança e
qualidade ; 1)
PDF

Vários autores.
Bibliografia
ISBN 978-85-7739-777-8

1. Fitoterapia 2. Fitoterapia - Glossários,
vocabulários etc. 3. Plantas medicinais I. Série.

25-321084.0

CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Medicina natural 615.535

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

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!



A erva-baleeira é utilizada para:

- Alívio de dores musculares e articulares – eficaz em casos de torções, contusões, artrite e reumatismo.
- Redução de inflamações – ajuda em processos inflamatórios locais, como inchaços e edemas.
- Cicatrização de feridas e problemas de pele – algumas formulações podem ajudar em pequenas lesões ou irritações cutâneas.
- Dores musculares pós-exercício – comum em uso esportivo ou para relaxamento muscular.

INFORMAÇÕES GERAIS

A erva-baleeira, de nome científico *Cordia verbenacea* e sinonímia botânica: *Cordia curassavica*, *Varronia curassavica* ou *Varronia verbenacea*, é uma planta medicinal perene da família Boraginaceae, nativa do Brasil e amplamente encontrada em regiões de Mata Atlântica e Cerrado. É conhecida por suas folhas aromáticas e propriedades terapêuticas.

Rica em compostos bioativos, como flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos, a erva-baleeira é amplamente utilizada na medicina popular devido às suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes. Além do uso em chás e infusões, o extrato da planta é aplicado em pomadas e cremes tópicos, sendo valorizado no tratamento de dores musculares, inflamações e pequenas lesões cutâneas.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

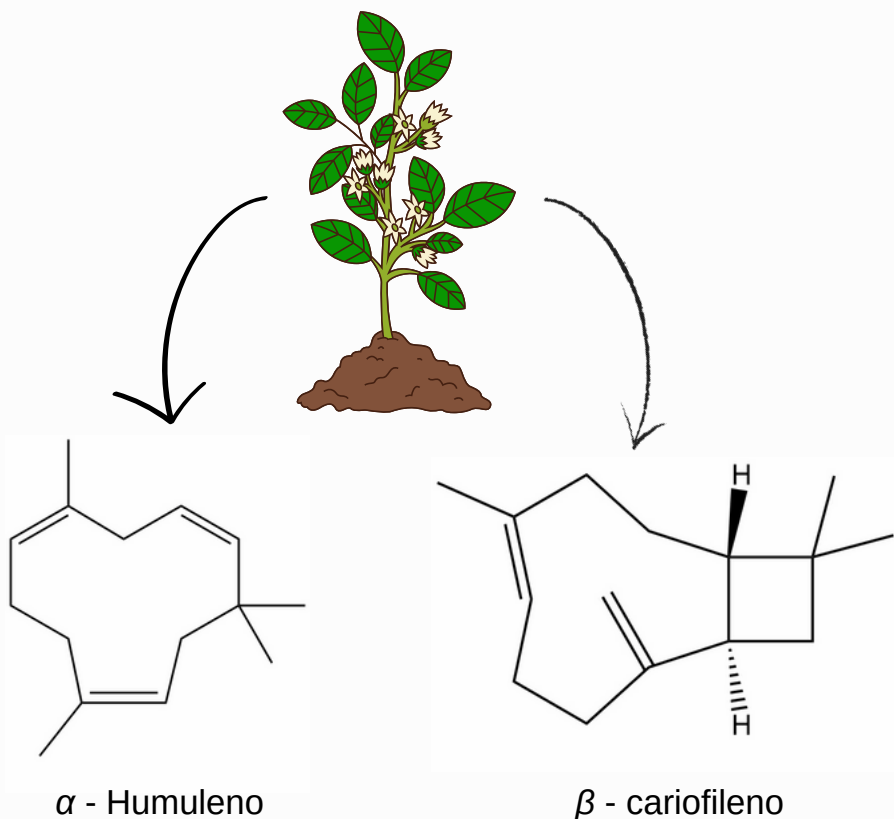
A erva-baleeira possui diversas propriedades medicinais amplamente reconhecidas na fitoterapia. Rica em flavonoides e terpenos, compostos com ação anti-inflamatória, analgésica e cicatrizante, é tradicionalmente utilizada para aliviar dores musculares, torções, artrite e inflamações locais. Seu potencial anti-inflamatório também contribui para a melhora de pequenas lesões cutâneas e irritações na pele. Além disso, estudos indicam que a erva-baleeira pode atuar na redução de processos inflamatórios sistêmicos, fortalecendo a ação do organismo contra inflamações e contribuindo para o bem-estar geral.



Erva-baleeira

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Diversos compostos químicos presentes na erva-baleeira demonstram efeitos terapêuticos no organismo humano. Entre os principais, destacam-se, α -humuleno e β -cariofileno, responsáveis pela redução de inflamações, no alívio de dores musculares e articulares e na aceleração da cicatrização de feridas.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

A erva-baleeira apresenta outros compostos secundários importantes, como: flavonoides, reconhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e os terpenos, com ação analgésica e cicatrizante. Além de outras substâncias bioativas, como ácidos fenólicos, que também contribuem para os efeitos medicinais da planta.

Esses compostos estão frequentemente presentes em preparações fitoterápicas e formulações tópicas, como pomadas e cremes, utilizadas no alívio de dores, inflamações e pequenas lesões cutâneas.



CULTIVO

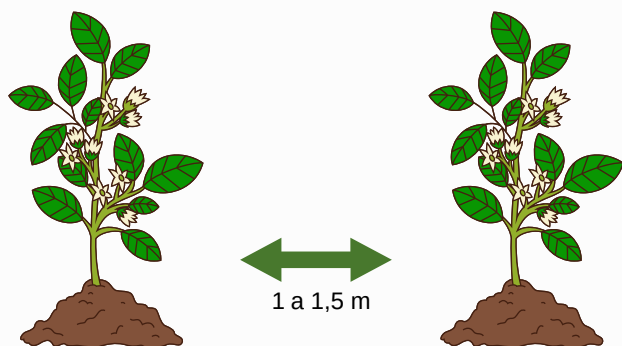
A erva-baleeira é uma planta tropical nativa do Brasil, que se adapta bem a regiões quentes e úmidas, preferindo locais com pelo menos seis horas diárias de sol. A época ideal para o plantio é na primavera e no verão, quando as temperaturas são mais elevadas e há maior disponibilidade de chuvas. Em regiões com clima quente, o cultivo pode ocorrer durante todo o ano, mas deve-se evitar áreas sujeitas a geadas ou frio intenso; em vasos, recomenda-se protegê-la em locais abrigados.

O solo deve ser fértil, bem drenado, fofo e levemente úmido, 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 ou encharcados devem ser evitados para não comprometer o desenvolvimento da planta. Em cultivo em vasos, recomenda-se recipientes com profundidade mínima de 30 cm, forrados com brita ou argila expandida para garantir boa drenagem e evitar o acúmulo de água.

PROPAGAÇÃO

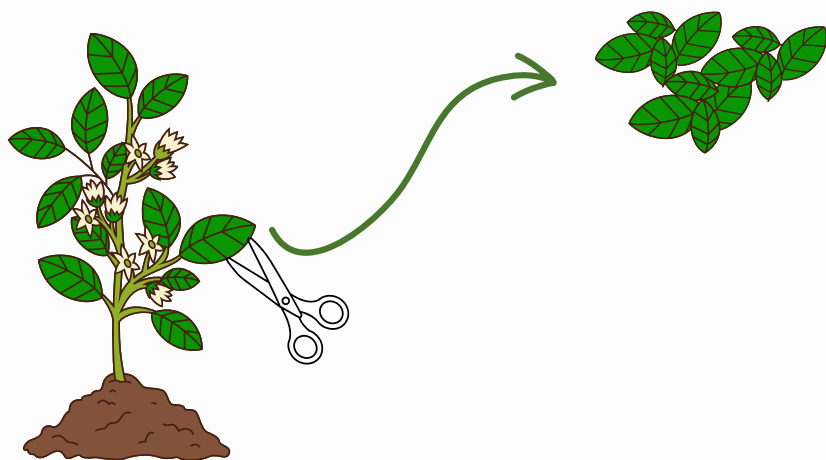
A erva-baleeira pode ser propagada por meio de sementes e mudas dos ramos (estaquia). Para isso, recomenda-se selecionar ramos saudáveis. As mudas devem ser plantadas em sacos plásticos com substrato, areia e esterco, após aproximadamente 60 dias, pode-se passar para o solo.

No plantio em solo, é indicado manter um espaçamento de 0,8 a 1,5 metros entre as plantas, evitando competição por nutrientes e garantindo o desenvolvimento saudável. A erva-baleeira pode atingir 1,5 a 2 metros de altura, com folhas elípticas medindo entre 5 e 15 cm de comprimento, de coloração verde intensa e aroma característico. A planta floresce com pequenas flores brancas ou esbranquiçadas, geralmente discretas, mas suas folhas são o principal material utilizado para fins medicinais.



COLHEITA

A colheita da erva-baleeira pode ser iniciada cerca de seis a oito meses após o plantio (normalmente entre maio e novembro), quando os ramos estão bem desenvolvidos. As folhas devem ser colhidas preferencialmente a noite na época de lua cheia e pelo menos 30 cm do solo. Para colher, recomenda-se utilizar tesoura ou faca afiada para cortar os ramos, priorizando aqueles mais velhos e externos da planta. As folhas e ramos jovens, também podem ser aproveitados para uso medicinal, tanto frescos quanto secos à sombra. Após o corte, a planta rebrotará naturalmente, permitindo colheitas regulares com intervalos de 30 a 60 dias, garantindo suprimento contínuo de matéria-prima sem comprometer a saúde da planta.



FITOTERÁPICO

A erva-baleeira (*Varronia curassavica*) é uma planta medicinal brasileira muito usada por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.

Ela ajuda a reduzir dores musculares, inflamações nas articulações, tendinites, contusões e problemas reumáticos, sendo eficaz também em casos de dores na coluna e artrite.



A partir dessa planta foi desenvolvido o primeiro fitoterápico brasileiro de uso tópico, com ação comprovada no alívio de dores e inflamações.

A erva-baleeira é reconhecida pela Anvisa por sua eficácia e segurança em cremes e pomadas, com estudos mostrando que o creme com 0,5% de seu óleo essencial tem efeito anti-inflamatório semelhante ao do diclofenaco.

ATENÇÃO!

Não se
automedique! Peça
sempre informação
para um profissional
de saúde, antes de
utilizar qualquer
fitoterápico!



RECEITAS

O escalda-pés é uma prática terapêutica tradicional amplamente utilizada para promover o relaxamento, aliviar dores e estimular a circulação sanguínea nos pés. Consiste na imersão dos pés em uma infusão morna preparada com plantas medicinais que possuem propriedades calmantes, anti-inflamatórias e estimulantes da circulação.

Modo de preparo: utiliza-se a proporção de aproximadamente 3 g das folhas da planta escolhida para cada 150 ml de água. A infusão deve ser feita despejando-se a água fervente sobre as folhas e deixando em repouso por cerca de 10 a 15 minutos, de modo que os princípios ativos da planta sejam extraídos de forma adequada.

O escalda-pés pode ser realizado por 15 a 20 minutos, de duas a três vezes ao dia.



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.

Ingredientes:

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



Folhas secas



Álcool de cereais



Água

RECEITA

Modo de preparo:



Pesar 100 g de folha seca rasurada



Colocar em frasco de vidro âmbar

RECEITA



Adicionar 1000 ml de álcool de cereais a 70%, tampar bem o frasco e deixar a planta em maceração por 7 dias, agitando o frasco diariamente.

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



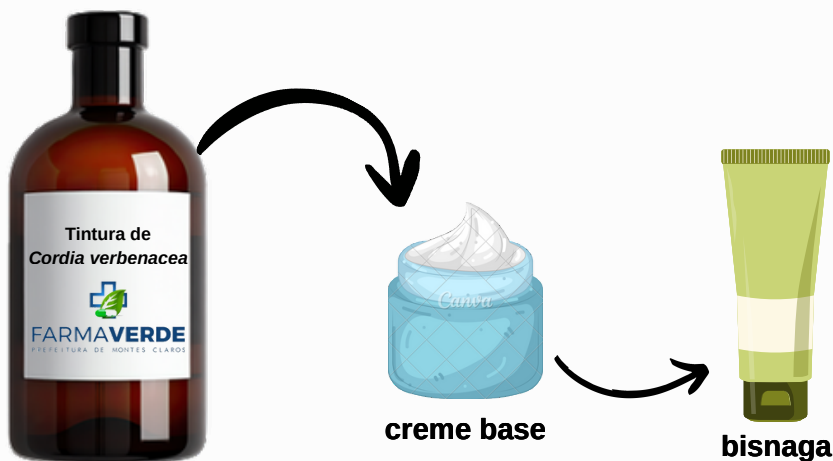
Armazenamento: local fresco e ao abrigo da luz

RECEITA

Creme: O creme de erva-baleeira é preparado misturando a tintura da planta a uma base cremosa, resultando em um creme fácil de aplicar. 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 erva-baleeira
- Recepiente (Ex: bisnaga)



REFERÊNCIAS

ARTIMONTE VAZ, A. P.; AMICI JORGE, M. H. *Erva-baleeira*. Corumbá: Embrapa Pantanal; Embrapa Transferência de Tecnologia – Escritório de Negócios de Campinas, nov. 2006. (Série Plantas Medicinais, Condimentares e Aromáticas, FOL 84). Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/812791/1/FOL84.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BODINI, R. B. *et al.* Antioxidant and anti-inflammatory properties of orally disintegrating films based on starch and hydroxypropyl methylcellulose incorporated with *Cordia verbenacea* (erva baleeira) extract. *International Journal of Biological Macromolecules*, v. 159, p. 714–724, 2020.

CONTAG. *Cartilha Plantas Medicinais & Fitoterápicos na Agricultura Familiar*. Brasília: CONTAG, nov. 2024. Disponível em: <https://ww2.contag.org.br/documentos/pdf/18681-7883934-cartilha-plantas-medicinais-web.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FERNANDES, E. S. *et al.* Anti-inflammatory effects of compounds alpha-humulene and (–)-trans-caryophyllene isolated from the essential oil of *Cordia verbenacea*. *European Journal of Pharmacology*, v. 569, n. 3, p. 228–236, 27 ago. 2007.

MAPA AGRO. *Erva baleeira: como plantar e cultivar com sucesso*. Disponível em: <https://mapaagro.com.br/glossario/erva-baleeira-como-plantar-e-cultivar-com-sucesso/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SERTIÉ, J. A. A. *et al.* Pharmacological assay of *Cordia verbenacea* V: oral and topical anti-inflammatory activity, analgesic effect and fetus toxicity of a crude leaf extract. *Phytomedicine*, v. 12, n. 5, p. 338–344, 2005.

