

11

ROMÃ



Você gosta?

Vanessa de A. Royo, Eurislene M. A. Damasceno, Karine Iasmin
F. Urcine, Lucas T. Mendes, Pedro H. F. Veloso, Thaís Aparecida S.
Rodrigues, Thalita P. Madureira, Veronica de M. Sacramento

©EDITORA UNIMONTES - 2026
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)

Romã [livro eletrônico]. -- Montes Claros, MG :
Editora Unimontes, 2026. -- (Coleção eu uso
plantas medicinais com segurança e qualidade)
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-85-7739-810-2

1. Educação em saúde 2. Fitoterapia 3. Plantas
medicinais 4. Promoção da saúde I. Série.

26-374049.0

CDD-615.321

Índices para catálogo sistemático:

1. Romã : Uso terapêutico : Fitoterapia 615.321

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

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 deste 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!

Garganta
inflamada?



A romã é bastante conhecida na medicina popular como uma aliada nos casos de garganta inflamada. Isso acontece porque ela possui compostos naturais com ação adstringente e antioxidante, que podem ajudar a aliviar a irritação e trazer sensação de conforto. Por isso, é comum o uso do chá da casca para gargarejo, uma prática tradicional que atravessa gerações e que continua sendo valorizada como um cuidado simples para a saúde da garganta.

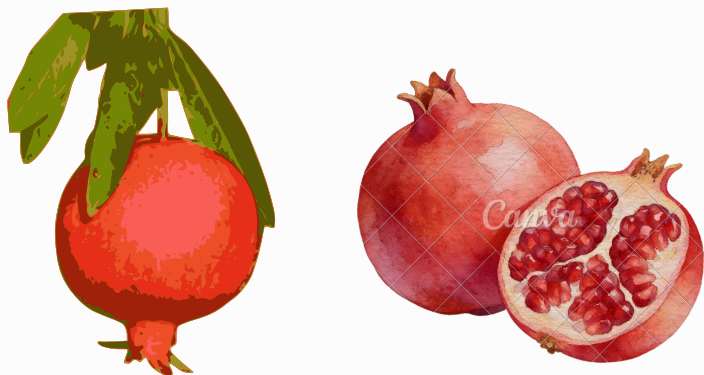
INFORMAÇÕES GERAIS

A romã, também conhecida como romãzeira, de nome científico *Punica granatum*, é uma planta frutífera pertencente à família Lythraceae, originária da região do Oriente Médio e, amplamente, cultivada em diversas partes do mundo, incluindo o Brasil. De porte arbustivo a arbóreo, a romãzeira é, facilmente, reconhecida por seus frutos arredondados de casca firme e avermelhada, que guardam no interior numerosas sementes envoltas por uma polpa suculenta e adocicada.

Tem sido, amplamente, valorizada tanto na alimentação quanto na medicina tradicional. Diferentes partes da planta, especialmente, a casca do fruto, são utilizadas em preparos como chás e gargarejos, sendo associadas a propriedades antioxidantes, adstringentes e anti-inflamatórias.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

A romã apresenta propriedades medicinais que vêm sendo estudadas para utilização na fitoterapia. Rica em compostos fenólicos, especialmente, taninos (como as punicalaginas) e flavonoides, a *Punica granatum* possui ação antioxidante importante, ajudando a reduzir o estresse oxidativo no organismo. Além disso, seus taninos conferem efeito adstringente, o que significa que podem ajudar a contrair tecidos e reduzir secreções, sendo útil em casos de inflamações na garganta e mucosas. Estudos também indicam potencial atividade antimicrobiana e anti-inflamatória, o que contribui para o uso tradicional no cuidado da saúde bucal, digestiva e no suporte à imunidade, de forma acessível e natural.



Romã

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Diversos compostos químicos presentes na romã demonstram efeitos importantes no organismo humano. Entre os principais, destacam-se:

- Taninos, especialmente, as punicalaginas, associados à ação adstringente e ao auxílio na redução de inflamações, principalmente, em mucosas como a da garganta;
- Flavonoides, que apresentam ação antioxidante e contribuem para a proteção das células contra danos causados pelos radicais livres;
- Ácidos fenólicos, que também participam da atividade anti-inflamatória e antioxidante da planta.

Esses compostos estão presentes em diferentes partes da *Punica granatum*, principalmente, na casca do fruto, frequentemente, utilizada em preparações como chás e gargarejos. Na medicina tradicional, esses usos são associados ao cuidado da garganta e da saúde bucal e ao apoio ao sistema imunológico, contribuindo de forma natural para o bem-estar geral.

CULTIVO

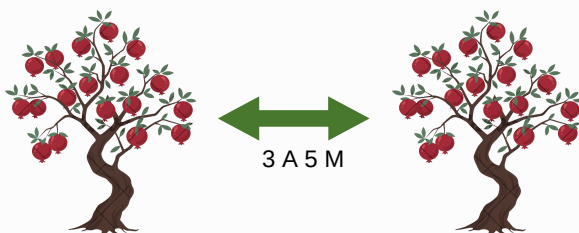
O cultivo da romã, fruto da *Punica granatum*, é, relativamente, simples e bem adaptado a diferentes regiões, especialmente, climas quentes e secos. A planta se desenvolve melhor sob boa incidência de sol e prefere solos bem drenados, com fertilidade moderada. Apesar de ser resistente à seca, a romãzeira responde bem a regas regulares, principalmente, durante a fase de frutificação, o que contribui para frutos mais suculentos e de melhor qualidade.

O cultivo também exige podas periódicas, que ajudam a manter o formato da árvore, melhorar a circulação de ar e estimular a produção de frutos. Em geral, a romãzeira é uma planta rústica, com boa resistência a pragas e doenças, o que facilita seu manejo tanto em pomares quanto em cultivos domésticos. Além disso, pode ser cultivada em vasos, sendo uma opção interessante para quem deseja ter a planta em pequenos espaços.

PROPAGAÇÃO

A propagação da romã é feita, principalmente, por estaquia, um método simples e eficiente. Nesse processo, utilizam-se ramos lenhosos saudáveis, com cerca de 20 a 30 cm de comprimento, que são plantados, diretamente, no solo ou em recipientes com substrato úmido. Esse método é o mais indicado porque mantém as características da planta-mãe e acelera o início da produção. Também é possível fazer a propagação por sementes, embora seja menos utilizada, pois pode gerar plantas com características variadas e demorar mais para frutificar.

Quanto ao espaçamento, recomenda-se manter uma distância média de 3 a 5 metros entre as plantas, dependendo do sistema de cultivo e do porte desejado da romãzeira. Esse espaço é importante para garantir boa circulação de ar, entrada de luz solar e facilitar os cuidados com poda, irrigação e colheita. Em cultivos domésticos ou em vasos, o desenvolvimento pode ser controlado por podas, permitindo adaptações em espaços menores, desde que a planta receba luz adequada e cuidados regulares.



COLHEITA

A colheita da romã ocorre, geralmente, entre 5 a 7 meses após a floração, variando conforme o clima e as condições de cultivo. O ponto ideal é identificado quando o fruto apresenta coloração intensa (vermelha ou amarelada, dependendo da variedade), casca firme e levemente brilhante. Diferente de algumas frutas, a romã não continua amadurecendo após ser colhida, por isso é importante realizar a colheita no momento certo.

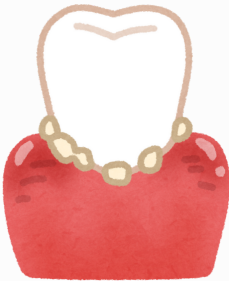
A retirada dos frutos deve ser feita com cuidado, preferencialmente utilizando tesoura de poda, evitando puxar diretamente para não ocorrer a quebra de todo o galho. Após a colheita, as romãs podem ser armazenadas por um bom período em local fresco e arejado, mantendo suas características. Esse cuidado garante melhor aproveitamento tanto para consumo *in natura*, quanto para usos tradicionais, como preparações caseiras.



FITOTERÁPICO

Problemas digestivos e diarreia:

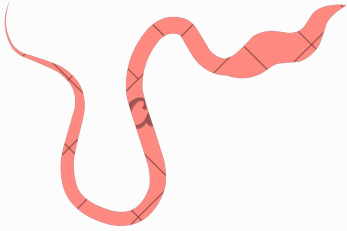
A romã é, tradicionalmente, utilizada para auxiliar no tratamento de diarreia crônica, dores intestinais e outros distúrbios digestivos, devido à sua ação adstringente e antimicrobiana.



Gengivite e Candidíase Oral:

É muito utilizada em cuidados da boca e garganta, ajudando no combate à gengivite, inflamações bucais, aftas e candidíase oral, por sua ação antisséptica.

FITOTERÁPICO



Ação antiparasitária:

Popularmente empregada contra parasitoses intestinais, incluindo infecções por tênia e outros vermes intestinais.

Infecções respiratórias e Bronquite:

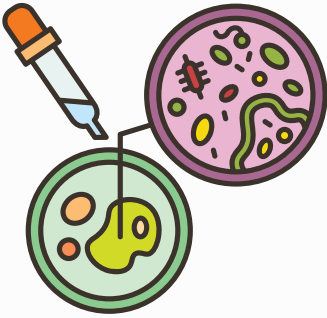
Pode auxiliar no alívio de bronquite, febre e infecções respiratórias leves, sendo utilizada tradicionalmente em chás e gargarejos.



Dermatites e Úlceras Cutâneas:

A romã é usada como auxiliar no tratamento de dermatites, irritações da pele, úlceras cutâneas e pequenas inflamações.

FITOTERÁPICO

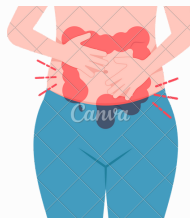


Vaginites e inflamações:

Tradicionalmente utilizada em cuidados íntimos devido à sua ação antimicrobiana e adstringente, auxiliando em casos de vaginites.

Herpes, Vitiligo e Retocolite:

Na medicina popular, a romã também é mencionada como auxiliar em casos de herpes simples (HSV1-herpes oral; HSV2 - herpes genital), vitiligo e processos inflamatórios intestinais, como a retocolite.



ATENÇÃO!

- O uso excessivo da romã pode causar intoxicação e efeitos como tontura, dor de cabeça, vômitos e diarreia.
- Pessoas com prisão de ventre devem evitar o consumo frequente.
- Gestantes, crianças pequenas e pessoas com problemas de saúde devem utilizar com orientação profissional.
- A romã não substitui avaliação médica em casos persistentes ou graves.

RECEITAS

A tintura de romã é um extrato alcoólico a 10%, utilizado, principalmente, para gargarejos e como base para spray para o tratamento de dores de garganta.

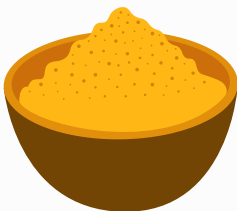


RECEITAS

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:

- Cascas secas de romã
- Álcool de cereais a 70%
- Frasco de vidro âmbar



**Cascas secas e
trituradas**



Álcool de cereais

RECEITAS

Modo de preparo:

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



RECEITAS

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

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.

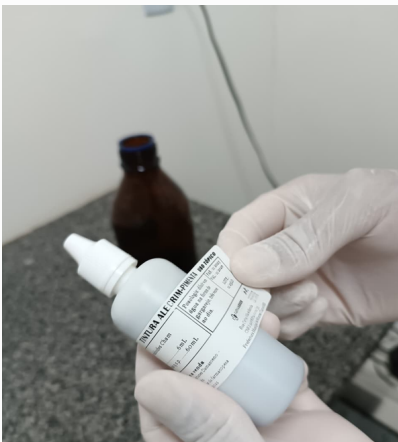


Após os 7 dias:

← Filtrar



Envasar →



← Rotular

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

MODO DE USO

Uso oral: Tomar 1 gota por quilo de peso, 3 vezes ao dia, diluída em 50 mL de água. **NÃO DEVE SER UTILIZADO POR MAIS DE UMA SEMANA.**

Uso para gargarejo: Diluir 10 mL de tintura em 100 mL de água morna e guargarejar.

SEMPRE, NA DÚVIDA DO USO, CONSULTAR O MÉDICO.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, P. C. *et al.* Antifungal activity of the ethanolic extracts of *Punica granatum* L. and evaluation of the morphological and structural modifications of its compounds upon the cells of *Candida* spp. *Brazilian Journal of Microbiology*, v. 44, n. 3, p. 839-848, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/bjm/a/kY5mXYkTCFJFvNcdXFCr7fq/?format=pdf&lang=en>.

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.

DEGASPARI, C. H.; WASZCZYNSKYJ, N. Propriedades fitoterápicas da romã (*Punica granatum* L.): uma revisão. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 12, n. 2, p. 63-71, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/25113>.

FERRAZZANO, G. F. *et al.* In vitro antibacterial activity of pomegranate juice and peel extracts on cariogenic bacteria. *BioMed Research International*, v. 2017, art. 2152749, 2017. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5676346/>.

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.

REFERÊNCIAS

FONSECA, H. A. R. da et al. Relações entre o potássio da dieta e a pressão arterial. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 9, n. 54, p. 277-284, 2015. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/916788/artigo-1.pdf>.

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.

JURENKA, J. Therapeutic applications of pomegranate (*Punica granatum* L.): a review. *Alternative Medicine Review*, v. 13, n. 2, p. 128-144, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18590349/>.

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.

PRASAD, D.; KUNNAIAH, R. *Punica granatum*: a review on its potential role in treating periodontal disease. *Journal of Indian Society of Periodontology*, v. 18, n. 4, p. 428-432, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25210254/>.

SOHRAB, G. et al. The effect of pomegranate (*Punica granatum*) supplementation on metabolic status in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 46, p. 177-184, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102219>

REFERÊNCIAS

VIJAYAKUMAR, S.; CHEN, S.; CHUNG, W. Nutritional and pharmacological significance of pomegranate (*Punica granatum* L.): a comprehensive narrative review. *Journal of Functional Foods*, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jff.2026.106639>

