



# FEPEG

FÓRUM DE ENSINO,  
PESQUISA, EXTENSÃO  
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015  
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



## FITOQUÍMICA DOS CHÁS: BENEFÍCIOS E PROPRIEDADES DA *MENTHA PIPERITA*

Maíra Meira Soares Silveira, Edilson Dias da Fonseca Júnior, Cristiano Macedo Fróes, Grecia Oiama Dolabela Bicalho

### INTRODUÇÃO

Parece tão “*démodé*” se falar de consumo de chás de ervas medicinais, em uma época onde as indústrias farmacêuticas se expandem cada vez mais, e com uma grande variedade, tornando mais prático a ida à farmácia. Grande equívoco esse pensamento. Atualmente os chás tem sido um grande aliado para quem não deseja recorrer sempre a produtos industrializados como os alopáticos, sem falar que o bolso agradece, já que, na maioria das vezes essas ervas são de fácil acesso, fora os benefícios já comprovados cientificamente. Medicamentos convencionais estão limitados no tipo de alívio que oferecem, enquanto tratamentos naturais apresenta um leque de benefícios em apenas um tipo de erva, um exemplo e a *Mentha*.

A *Mentha* é um gênero botânico da família *Lamiaceae*, suas espécies são conhecidas popularmente como menta e hortelã, seu nome vai variar de acordo com a espécie. A menta é uma das plantas com propriedades medicinais mais antiga que se tem registro, muito utilizada no nosso dia a dia como na culinária, em cremes dentais, e inúmeras outras aplicações. A erva é muito popular pelo seu frescor e sabor, sendo uns dos ingredientes mais usados nos chicletes e pastilhas.

### DESENVOLVIMENTO

O gênero *Mentha* é originado da América do Norte, da Ásia e da Europa. De suas origens relativamente frias, a menta se disseminou pelo globo, sofrendo hibridações naturais, mutações e variações, dando oportunidade do surgimento de numerosas espécies, acabando assim por dificultar a correta identificação das inúmeras variedades e espécies, mesmo por um especialista (BRILHO, 1963a).

A *Mentha piperita* é a famosa hortelã-pimenta, apesar de ter aparência tão simples, ela é constituída por substâncias químicas poderosas, como antibióticos e antissépticos que vão atuar sobre dores de cabeça, dores estomacais, náuseas, verminoses, cólicas, congestão nasal, sinusite, rinites, mau hálito, dor muscular e pode ser usada também como repelente contra insetos (GODBICALHO). No Brasil a hortelã pimenta foi intensamente cultivada entre os anos de 1963 e 1975, quando o país se tornou o maior produtor mundial. Devido aos métodos de cultivo embasados na fertilidade inicial dos solos virgens, recém desmatados, seu cultivo começou a entrar em declínio à medida que as terras das fronteiras agrícolas do Oeste de São Paulo e Norte do Paraná perderam suas cinzas remanescentes de queimadas da floresta original (MAIA, 1994). Atualmente os maiores produtores mundiais de menta são: Brasil, Japão e China (HERBOTECNIA, 2007).

Para o preparo do chá é utilizado suas folhas via processo de infusão que nesse caso, mantém as suas propriedades medicinais intactas. O chá da hortelã pimenta é uma das bebidas mais nutritivas em comparação as demais ervas medicinais, além de saudável, agradável ao olfato (aroma) e a degustação (paladar), sendo assim, uma bebida de fácil aceitação quanto aos gostos mais exigentes; podendo ainda ser consumido quente ou frio.

Além do chá, a hortelã pimenta se destaca quando o assunto é Aromaterapia. Nela usa-se óleo essencial (metabolismo secundário) que podem ser combinados a banhos, massagens, esmalta-pés e outras delícias que proporcionam bem-estar físico, mental e espiritual. O mentol é um dos constituintes obtido via extração do óleo essencial da folha da hortelã; conhecido por suas propriedades anestésicas e anti-inflamatórias. Com tudo, deve se ter cuidado ao utilizar seu óleo essencial em crianças e lactantes, já que alguns efeitos colaterais podem acontecer, como dispnéia e asfíxia.

O modo mais fácil de ensinar a população sobre o uso de ervas medicinais seria apresenta elas na comunidade escolar, mostrando o modo correto, podendo ser feitos por diferentes processos: infusão, maceração, decocção, digestão, variando de acordo com cada erva utilizada. De posse de conhecimentos científicos corretos que se destina a elaboração de um chá e o modo de preparo podemos desenvolver ao ingerir benefícios e/ou malefícios ao organismo de preparar os Chás, como forma para se extrair metabólitos secundários necessários para a sua ação fisiológica/farmacológica no organismo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa busca frenética em inovar para conseguir benefícios satisfatórios para a saúde, apostamos nossas fichas no mercado farmacêutico e esquecemos que em nosso quintal temos armas poderosas para prevenir e até curar doenças de



forma natural. A hortelã pimenta apresenta em suas folhas compostos ativos conhecidos que vão muito além do seu frescor e aroma. Precisamos aprender que o “bom e velho chá da vovó” ainda é a melhor forma de cuidar da saúde. Portanto cabe ressaltar a importância de investimentos em pesquisas nessa área principalmente no Brasil, onde a extensa variedade de plantas contendo inúmeras propriedades ainda não foram descobertas e dessa maneira, em um futuro próximo, buscar tratamentos alternativos e naturais.

## IMAGENS



Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VIEIRA, L.S. Fitoterapia da Amazônia: Manual de Plantas Medicinais (a Farmácia de Deus). 2. ed. São Paulo: Agronômica Ceres, 1992. 347p.

MAY, A.; MORAES, A.R.A. de; BOVI, O.A.; MAIA, N.B.; PINHEIRO, M.Q. *Mentha arvensis* L.. 2007. Artigo em Hypertexto. Disponível em: <[http://www.infobibos.com/Artigos/2007\\_1/menta/index.htm](http://www.infobibos.com/Artigos/2007_1/menta/index.htm)>. Acesso em: 05/08/2015.

OKA C. & ROPERTO A. **Hortelã**. Herbário Aquiléa. Disponível em <<http://www.cotianet.com.br/eco/HERB/hort.htm>>. Acesso em: 05/08/2015.

Hortelã-pimenta. Disponível em <<http://www.tuasaude.com/hortela-pimenta>>. Acesso em: 05/08/2015.

Chá de Hortelã: Benefícios e Propriedades Medicinais. Disponível em <<http://www.plantasmedicinaisfitoterapia.com/cha-de-hortela-beneficios.html>>. Acesso em: 06/08/2015.

BICALHO, G. O. D. Aromaterapia. Disponível em <<http://www.artigos.etc.br/aromaterapia.html>> acesso em 04 de agosto de 2015.