

RODA DE ESTUDO DE PLANTAS - REP - OUTUBRO / 2025

Nomenclatura popular: Curcuma, açafrão, açafrão da terra, açafroa, açafroeira

Nomenclatura botânica: *Curcuma longa* L.

Família: Zingiberaceae

Sinonímia botânica: *Amomum curcuma* Jacq., *Curcuma domestica* Valetton, *Stissera curcuma* Raeusch.

Origem e descrição botânica: É uma planta originária da Índia e cultivada em todo o mundo. Planta do tipo herbácea, de ciclo anual, aromática e com folhas grandes, oblongo-lanceoladas, reunidas na base, de pecíolo comprido e bainha invaginante. Suas flores são amareladas, longo-pedunculadas, dispostas em espigas compridas e com brácteas côncavas verde-pálidas. As raízes terminam em um rizoma elíptico (pião) de onde partem vários rizomas menores (dedos), todos marcados em anéis de brácteas secas. Quando cortados apresentam uma superfície de cor alaranjada de cheiro forte agradável e de sabor picante e aromático. A propagação é vegetativa através dos rizomas e a colheita ocorre a partir de 10 meses após o plantio, no inverno quando as folhas murcham e secam.

Parte utilizada: Rizomas

Princípios ativos: Curcuminóides responsável pela cor alaranjada e pelas atividades biológicas, óleos essenciais (sesquiterpenos cineol, linalol, pineno, limoneno, com predomínio da tumerona e zingibereno); saponinas e vitaminas.

Uso medicinal:

- De acordo com os estudos clínicos esta planta tem ação principalmente no Sistema osteoarticular: anti-inflamatória e antioxidante (osteoartrite).
- Sistema digestório: Para dispepsias (distúrbios digestivos), icterícia, redução do colesterol e como antiinflamatório do colon, colerética, colagoga, hipoglicemiante, hipolipemiante, eupéptica, hepatoprotetora, carminativa, antiespasmódica, ação anticalculosa da vesícula biliar, ação anti-séptica
- Desordens dermatológicas, cicatrização de feridas e efeitos analgésicos
- Sistema circulatório: Tem ação anticoagulante pois inibe o fator de ativação plaquetária, antitrombótico, ajudando a prevenir transtornos coronarianos, trombozes periféricas e eventos isquêmicos cerebrais

Forma de utilização e posologia:

Cápsulas: 350-400mg ou 1 colher de café do pó 1 a 2 x/dia; Extrato seco padronizado a 50 mg de curcuminóides - apresentação comercial industrializada - 250 mg 2 cápsulas a cada 12 horas.

Chá de decocção: 1,5g ou 3 colheres de café em 150 ml, 2x/dia

Tintura: 0,1 a 1,5 ml como antidiarréico

Pomada: 2 a 3 x/dia – Aplicar na área afetada

Contra indicações: Pessoas portadoras de obstrução nos dutos biliares ou que possuem úlcera Gastroduodenal, não devem utilizar a planta. No caso de cálculos biliares (pedra na vesícula), utilizar a planta somente sob avaliação médica.

Potencializa os efeitos dos anticoagulantes e pode provocar hemorragia em doses elevadas.

Incompatível com *Aconitum* spp.

Efeitos adversos: Não utilizar durante a gravidez.

Observações: Não utilizar junto com anticoagulantes.

A absorção da curcumina é baixa, devido a sua baixa solubilidade em água, administrar concomitantemente com pimenta do reino aumenta em até 20 vezes sua biodisponibilidade. Ainda a biodisponibilidade aumenta quando a planta é usada integralmente e não retirando apenas a curcumina.

Fonte consultada:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS : *Curcuma longa* L., Zingiberaceae – Açafrão-da-terra. 2020. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/informacoes_sistematizadas_relacao_curcuma_longa.pdf

CORRÊA, M. PIO. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil. Vol 1. 1926.

LORENZI, H., MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas. 2ª. Ed. Nova Odessa-SP. 2008.

FITOTERAPIA BRASIL (site) - <https://fitoterapiabrasil.com.br/>

PEREIRA et al. Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais. UNAERP, 2011.

TESKE M, Trentini A.M.M Compêndio de Fitoterapia. 3ª Edição Abril 1997

Elaboração: GETI-FITO (Grupo de Estudo e Trabalho Interinstitucional de Plantas Medicinais e Fitoterapia)