

Açafrão-da-Terra (*Curcuma longa*)



Também conhecido como cúrcuma, pertencente à família Zingiberaceae, amplamente usada como especiaria, na medicina popular e em preparações naturais.

Características

Planta herbácea, de folhas grandes com grandes bainhas, flores amarelas ou brancas raiz (rizoma) com característica em coloração interna alaranjada, sabor picante e aromático.

Para que serve?

- Estudos mostram efeitos anti-inflamatório, antimicrobiano, antiviral, antifúngica antioxidante, antiespasmódica, protege o fígado, e diurética.
- Estudos clínicos indicam ação antitumoral, neuroprotetora.

Formas de uso e preparo

Parte usada: Raiz (Rizoma)

- Chá (Decocção): usar o rizoma.

Dose: meia xícara de 2 a 3 vezes por dia.

- Chá (Infusão): rizoma moído.

Doses: 2 xícaras de chá ao dia.

- Tintura ou extrato: disponível em farmácias de manipulação.

OBSERVAÇÃO: Sempre procurar orientação profissional antes do uso contínuo.

Toxicidade e contraindicações

- Em doses elevadas é considerada neurotóxica.
- Pode ajudar a acelerar o metabolismo.
- Potencializa efeito dos anticoagulantes podendo provocar hemorragia.
- Não é indicado para crianças, gestantes, lactantes sem acompanhamento médico.



Composição química

- Os constituintes do açafrão são: óleos essenciais, sendo rico em sesquiterpenos oxigenados (aromática/picante), compostos curcuminoides (responsável pela pigmentação dos rizomas)
- Principal bioativo: curcumina

Ciclo de vida e Habitat

O açafrão é uma planta perene, não há produção de sementes, propaga-se vegetativamente por meio dos rizomas, desenvolve-se bem em climas tropicais, solos úmidos e argilosos, colheita entre 7 e 8 meses após o plantio.

Distribuição

Originária da Ásia (Índia e Indonésia), cultivada em vários estados brasileiros, sendo Goiás o maior produtor.

Referências

- MARCHI, J. P.; TEDESCO, L.; MELO, A. da C.; FRASSON, A. C.; FRANÇA, V. F.; SATO, S. W.; LOVATO, E. C. W. Curcuma longa L., o açafrão da terra, e seus benefícios medicinais. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 20, n. 3, p. 189-194, set./dez. 2016
- Infoteca EMBRAPA/2019. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1118555/1/CLV19044.pdf>
- Catálogo Florien Fitoativos / 2016. Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/A%C3%87AFR%C3%83O-1.pdf>
- ROYO, V. A.; DAMASCENO, E. M. A.; VELOSO, P.H.F.; et al. Catálogo plantas farma verde. Ponta Grossa, PR: Atena, 2023.

Aspectos etnobotânicos

- Uso tradicional: popularmente empregada na culinária como tempero para dar cor e sabor em diversos pratos, além do uso como chá anti-inflamatório e auxilia na imunidade.
- Registro histórico: cultivada há séculos no continente asiático a especiaria foi introduzida no Brasil no período colonial.
- Comunidades usuárias: populações rurais e urbanas, sendo muito utilizada em práticas de medicina popular e produtos caseiros.

Autores

- Laura Caroline M. dos Santos
- Kelly Cristiane S. Lopes
- Sara Pacelli de Sousa P. Macial
- Veronica de M. Sacramento
- Eurislene M. Antunes Damasceno
- Vanessa de Andrade Royo