

Citronela

(*Cymbopogon winterianus*)



Também conhecida como capim-citronela, pertence à família Poaceae e é uma planta aromática muito utilizada na medicina popular e em preparações naturais.

Características

Gramínea aromática, de folhas longas, estreitas e verdes, com intenso aroma cítrico.

Formas de uso e preparo

Parte usada: Folhas

- Compressas e óleos essenciais.
- Pomadas/loções: para uso tópico em inflamações leves ou repelente natural.
- Dose: não há consenso oficial para uso interno; o óleo essencial deve ser usado apenas por via externa e diluído.

OBSERVAÇÃO: Sempre procurar orientação profissional antes do uso .

Para que serve?

- Estudos experimentais (in vitro e in vivo): comprovam ação antimicrobiana, antifúngica, repelente de insetos, anti-inflamatória e antioxidante.
- Ensaio clínicos: ainda limitados, mas alguns apontam eficácia como repelente natural e em formulações dermatológicas.

Toxicidade e contra-indicações

- Efeitos adversos: O óleo essencial em contato direto com a pele pode causar dermatite.
- Riscos: ingestão do óleo essencial é tóxica.
- Não recomendado para gestantes, lactantes e crianças sem orientação médica.



Composição química

- A citronela é rica em óleos essenciais, possui também aldeídos, monoterpenos e alcoóis.
- Seus principais bioativos são: citronelal, citronelol, geraniol, limoneno.

Ciclo de vida e Habitat

A citronela é uma planta perene, cresce em touceiras densas, prefere climas tropicais e solos bem drenados.

Distribuição

Originária do sudeste asiático, atualmente cultivada no Brasil, Índia, Indonésia e outros países tropicais.

Referências

- Lorenzi, H. & Matos, F.J.A. Plantas medicinais no Brasil. 2008.
- Shah, G. et al. (2011). J Adv Pharm Technol Res, 2(1), 3–8.
- ANVISA – Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2011.
- 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 como repelente natural contra mosquitos.
- Registro histórico: cultivada há séculos no sudeste asiático e introduzida no Brasil para fins medicinais e agrícolas.
- Comunidades usuárias: populações rurais e urbanas, sendo muito utilizada em práticas de medicina popular e produtos caseiros.

Autores

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