

HERBARIUM BENVERDE

Volume 2 - *Mentha* spp.



Ilustração botânica histórica – Otto Wilhelm Thomé (1885)
Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz



Esta prancha histórica representa uma espécie do gênero *Mentha Spicata*, publicada na obra botânica clássica *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*

Descrição original:

- Título original: *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*
- Autor: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé
- Data: 1885
- Fonte digital: www.biolib.de via Wikimedia Commons
- Direitos: Domínio público.



Ilustração botânica histórica
A Curious Herbal (1737) - Elizabeth Blackwell (1699–1758)



Esta prancha histórica retrata uma espécie do gênero *Mentha*, publicada originalmente na obra *A Curious Herbal* (1737), considerada um marco na botânica ilustrada do século XVIII.

Descrição original:

Mentha longifolia – gravura botânica publicada em “*A Curious Herbal*” (1737).

Autora: Elizabeth Blackwell (1699–1758)

Data: 1737

Fonte: Wikimedia Commons

URL: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_longifolia_drawing.jpg

Coleção: *A Curious Herbal* – Domínio público

Entre tintas e raízes, a hortelã atravessa séculos,
preservada pelo olhar botânico de Elizabeth Blackwell, em *A Curious Herbal* (1737).

Descrição botânica – *Mentha spp.* (Lamiaceae)

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Classe:** Angiosperms
- **Ordem:** Lamiales
- **Família:** Lamiaceae
- **Gênero:** *Mentha*
- **Espécie:** Diversas espécies e híbridos naturais, incluindo *Mentha spicata*, *M. piperita*, *M. longifolia* e outras variações regionais.



2. Morfologia geral da planta

Arquitetura e porte

Plantas herbáceas aromáticas, perenes, de crescimento vigoroso, rizomatosas e com hábito de formação de touceiras. Desenvolvem-se bem em solos úmidos, ricos em matéria orgânica e ambientes parcialmente sombreados. Apresentam rápido espalhamento vegetativo, característica marcante das Lamiaceae.

Folhas

- Opostas, cruzadas em pares ao longo do caule.
- Lâmina simples, ovalada a lanceolada, com margens serrilhadas.
- Textura levemente rugosa, com tricomas glandulares perceptíveis ao toque.
- Cor verde intensa, podendo variar conforme espécie e idade da planta.
- Aroma marcante devido à presença de óleos essenciais ricos em mentol, mentona, carvona e outros monoterpenos.

Inflorescência e flores

- Inflorescência em espigas terminais ou axilares, geralmente cilíndricas.
- Flores pequenas, hermafroditas, de coloração lilás, rosada ou branca.
- Cálice tubuloso e persistente; corola gamopétala e bilabiada — característica da família Lamiaceae.
- Atraem polinizadores, especialmente abelhas, contribuindo para jardins produtivos e aromáticos.

Caule

- Quadrangular em corte transversal, típico das Lamiaceae.
- Consistência herbácea, ramos flexíveis e com crescimento ereto ou prostrado.

Rizoma e propagação

- Rizoma rastejante e muito ramificado.
- Facilita a expansão horizontal da planta e formação de novas mudas.
- Propagação eficiente por fragmentos do rizoma ou estacas.

Observação etnobotânica

Espécies do gênero *Mentha* são amplamente utilizadas nas tradições medicinais, culinárias e perfumistas. Seu aroma refrescante e suas propriedades digestivas, respiratórias e calmantes consolidam seu valor cultural e terapêutico.

Uso etnobotânico e evidências científicas

Hortelã (*Mentha spp.*)



1. Usos Tradicionais

A hortelã é amplamente registrada em sistemas tradicionais de cura na Europa, Ásia, África e Américas. Entre os principais usos populares destacam-se:

- Alívio de náuseas e má digestão.
- Redução de gases e cólicas abdominais.
- Descongestionante leve das vias respiratórias.
- Calmante suave e refrescante mental.
- Chá como tônico para dor de cabeça e tensão nervosa.
- Uso tópico em dores musculares e cefaleias.
- Fortemente associada a rituais de purificação e proteção, devido ao seu aroma penetrante.
- "Onde há hortelã, há frescor, limpeza e boa medicina", dizem tradições mediterrâneas

2. Evidências Científicas Atuais

Estudos modernos com diferentes espécies do gênero *Mentha* corroboram parte desses usos populares:

- Efeito digestivo – estimula a secreção gástrica, alivia desconforto estomacal e reduz espasmos intestinais (ação antiespasmódica do mentol e mentona).
- Propriedades antimicrobianas – óleos essenciais atuam contra bactérias e fungos de interesse clínico.
- Ação anti-inflamatória – compostos fenólicos reduzem mediadores inflamatórios.
- Efeito sobre vias aéreas – vapor de hortelã reduz sensação de congestão nasal, favorecendo o conforto respiratório.
- Ação ansiolítica leve – melhora subjetiva de tensão e estresse.
- Potencial antioxidante – alta capacidade de neutralizar radicais livres.
- *Mentha spp.* é considerada segura quando usada moderadamente, com cautela em casos de refluxo ou alergia a *Lamiaceae*.

3. Tabela Comparativa

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Digestão	Chá após refeições	Redução de espasmos e gases confirmada em estudos
Sistema respiratório	Inalação para aliviar congestão nasal	Ação descongestionante percebida clinicamente
Inflamação	Compressas com folhas	Compostos fenólicos com ação anti-inflamatória
Sistema Nervoso	Sensação de frescor e relaxamento	Mentol com efeito ansiolítico leve identificado
Antisséptico	Uso em infecções bucais	Potente atividade antimicrobiana in vitro

Segurança, Preparo Tradicional e Referências



1. Segurança e precauções

- Evitar o uso em gestantes, lactantes e crianças pequenas sem orientação profissional.
- Pode agravar quadros de refluxo gastroesofágico devido ao relaxamento do esfíncter esofágico inferior.
- Pessoas com alergia às plantas da família Lamiaceae devem evitar o consumo.
- O uso do óleo essencial é mais concentrado e requer supervisão profissional, especialmente em quadros respiratórios.
- Não substitui tratamentos prescritos por profissionais da saúde.
- Evitar uso prolongado sem acompanhamento.

2. Preparo tradicional

Infusão (chá comum)

- colher de sopa (aprox. 2 g) de folhas frescas ou secas
- 250 ml de água quente
- Tampar e aguardar 5 a 10 minutos
- Consumir morno, sem adoçantes artificiais

Decocção (uso menos comum)

- Utilizada principalmente quando se emprega o caule mais fibroso
- Ferver levemente por 5 minutos e coar

Frequência tradicional

- 1 a 2 xícaras ao dia, por períodos curtos
- (uso cultural e popular — não configura prescrição médica)

3. Referências científicas

- McKay & Blumberg, 2006 – Review of peppermint and its health benefits.
- López et al., 2019 – Antimicrobial and antioxidant potential of *Mentha* spp.
- Patel & Vasavada, 2017 – Gastrointestinal effects of *Mentha* preparations.
- Biodiversity Heritage Library – Acervo botânico histórico.
- Jacquin, 1800–1809 / Blackwell, 1737 – Obras históricas sobre *Mentha* spp.
- Missouri Botanical Garden – Rare Books Collection.

**"Perfuma a mente, refresca o caminho -
a hortelã lembra que o frescor também é cura."**



Benverde
Sabores do Bem



HERBARIUM BENVERDE

Volume 2 - *Mentha* spp. (Lamiaceae)

Este material integra o projeto editorial Biblioteca Botânica Benverde, dedicado à valorização da etnobotânica brasileira, documentação histórica e educação em fitoterapia responsável.

Direitos editoriais @ Benverde, 2025.

Permitida reprodução com citação da fonte.

Ilustrações históricas:

- Otto Wilhelm Thomé (1885) – *Mentha spicata* var. *crispata*
- Elizabeth Blackwell (1737) – *Mentha longifolia*
- Biodiversity Heritage Library – Acervo botânico histórico

Curadoria e pesquisa: Herbarium Benverde.

“Entre folhas, memórias e raízes, nasce o saber que atravessa gerações.”

Herbarium Benverde – Coleção Saberes do Brasil