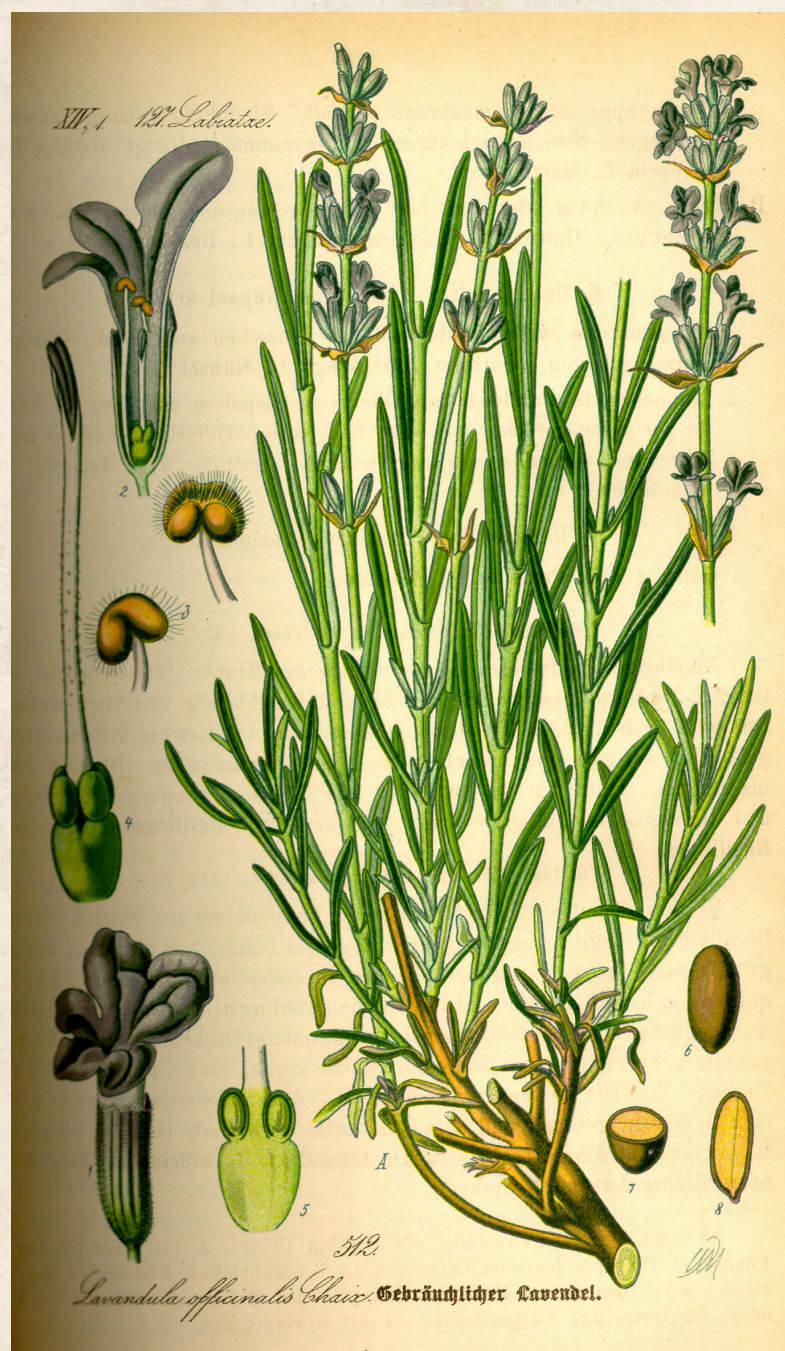


HERBARIUM BENVERDE

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)



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



Esta prancha histórica representa uma espécie do género *Lavandula angustifolia*, 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: [Wikimedia Commons](#) / [Biodiversity Heritage Library](#)
- Direitos: Domínio público.

Descrição botânica

Lavanda (*Lavandula angustifolia*) (Lamiaceae)

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Classe:** Angiosperms
- **Ordem:** Lamiales
- **Família:** Lamiaceae
- **Gênero:** Lavandula
- **Espécie:** Lavandula angustifolia Mill.



2. Morfologia geral da planta

Arquitetura e porte

Planta perene, aromática, de porte subarbustivo, apresentando crescimento ereto e ramificado. Forma touceiras compactas e lenhosas na base, adaptadas a ambientes ensolarados e solos bem drenados. Seu porte moderado e estrutura resistente refletem a adaptação a regiões de clima mediterrâneo.

Folhas

- Dispostas de forma oposta ao longo do caule.
- Lâmina estreita, linear a lanceolada, com margens inteiras.
- Coloração verde-acinzentada, frequentemente recoberta por tricomas finos.
- Aroma característico decorrente da presença de glândulas produtoras de óleos essenciais.

Inflorescência e flores

- Inflorescências em espigas terminais, alongadas e bem definidas.
- Flores pequenas, hermafroditas, de coloração azul-violeta a lilás.
- Cálice tubular e persistente; corola bilabiada, típica da família Lamiaceae.
- Alta atratividade para insetos polinizadores, especialmente abelhas.

Caule

- Caule quadrangular em corte transversal, característica marcante das Lamiaceae.
- Consistência semilenhosa na base e herbácea nas extremidades.
- Ramos eretos, conferindo sustentação às inflorescências.

Sistema radicular e propagação

- Sistema radicular fibroso, bem desenvolvido.
- Propagação tradicionalmente realizada por estacas ou divisão de touceiras.
- Cultivo favorecido em solos leves, drenados e com baixa retenção de umidade.

Descrição botânica — síntese

A lavanda (*Lavandula angustifolia*) apresenta um conjunto morfológico característico que facilita sua identificação botânica, distinguindo-a de outras espécies do gênero *Lavandula*. Suas folhas estreitas, inflorescências compactas e aroma equilibrado refletem tanto sua adaptação ambiental quanto sua importância histórica como planta medicinal aromática.

A lavanda é amplamente registrada em sistemas tradicionais de cuidado na Europa e na região do Mediterrâneo, onde seu aroma e suas flores foram historicamente associados ao relaxamento, à higiene e ao equilíbrio emocional. Desde a Antiguidade, a planta foi empregada em banhos aromáticos, infusões leves, aplicações externas e na perfumaria artesanal.

2. Evidências Científicas Atuais

Ensaios observacionais e revisões sistemáticas também analisam o uso da lavanda em práticas complementares, como a aromaterapia, apontando melhorias subjetivas na qualidade do sono e na percepção de estresse. Instituições de referência em saúde e fitoterapia reconhecem esses usos tradicionais, destacando, contudo, a importância do uso moderado, da forma adequada de preparo e do respeito às características individuais. A literatura científica reforça que a lavanda deve ser compreendida como um recurso complementar de cuidado, integrado a hábitos saudáveis e não como substituto de tratamentos médicos convencionais.

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Relaxamento	Aroma e infusões para acalmar a mente	Efeito modulador do sistema nervoso descrito em estudos
Sono	Uso noturno para favorecer repouso	Melhora subjetiva da qualidade do sono em pesquisas
Estresse	Planta associada à tranquilidade emocional	Ação relaxante de compostos aromáticos
Sistema Nervoso	Sensação de frescor e relaxamento	Mentol com efeito ansiolítico leve identificado
Bem-estar	Considerada planta harmonizadora	Atividade antioxidante e efeitos sensoriais relatados

Segurança, Preparo Tradicional e Referências



1. Segurança e precauções

Embora a lavanda seja tradicionalmente considerada uma planta de uso seguro, sua utilização deve sempre respeitar princípios de cautela e moderação. As respostas ao uso de plantas medicinais podem variar conforme a sensibilidade individual, a forma de preparo e a frequência de uso.

- Evitar o uso por gestantes, lactantes e crianças pequenas sem orientação profissional.
- Pessoas com sensibilidade a plantas da família Lamiaceae devem observar possíveis reações adversas.
- O uso do óleo essencial de lavanda requer atenção especial, pois trata-se de uma forma altamente concentrada; seu uso interno não deve ser feito de maneira caseira.
- Aplicações tópicas devem respeitar diluições adequadas para evitar irritações cutâneas.
- A lavanda não substitui tratamentos médicos e não deve ser utilizada como única abordagem em quadros persistentes de ansiedade, insônia ou outros problemas de saúde.
- Evitar o uso prolongado sem acompanhamento profissional.

2. Preparo tradicional

Infusão (chá comum)

- 1 colher de chá (aprox. 1–2 g) de flores secas de lavanda
- 250 ml de água quente
- Tampar e aguardar de 5 a 10 minutos
- Coar e consumir morno

Frequência tradicional

- 1 xícara ao dia, preferencialmente à noite, por períodos curtos (uso cultural e popular — não configura prescrição médica)

3. Referências científicas

- Revisões científicas sobre *Lavandula angustifolia* disponíveis em bases como PubMed.
- Agência Europeia de Medicamentos (EMA) — monografias sobre o uso tradicional da lavanda.
- Organização Mundial da Saúde (OMS) — monografias sobre plantas medicinais selecionadas.
- Biodiversity Heritage Library — acervo botânico histórico.
- Köhler (século XIX) — Medizinal-Pflanzen.
- Thomé, O. W. (1885) — Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**Entre o silêncio do entardecer e o perfume das flores,
a lavanda ensina que o cuidado também floresce na calma.**



Benverde
Sabores do Bem



HERBARIUM BENVERDE

Lavanda (*Lavandula angustifolia*) — 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) Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz – *Lavandula angustifolia*
- Franz Eugen Köhler (século XIX) – Köhler's Medizinal-Pflanzen – *Lavandula angustifolia*
- 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