

# 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 gênero *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.



# Ilustração botânica histórica Köhler's Medizinal-Pflanzen – século XIX



Esta prancha histórica retrata uma espécie do gênero *Lavandula angustifolia*, publicada no final do século XIX (1887-1890) em Köhler's Medizinal-Pflanzen.

### **Descrição original:**

Espécie: *Lavandula angustifolia*

Autor: Franz Eugen Köhler

Período: Final do século XIX (1887-1890)

Origem: Alemanha

Fonte: Acervos botânicos históricos / Biodiversity Heritage Library

## Direitos: Domínio público

Entre perfumes antigos e traços precisos,  
a lavanda floresce como memória viva da botânica medicinal..

# 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 espias 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.

# Uso etnobotânico e evidências científicas

## Lavanda (*Lavandula angustifolia*)



### 1. Usos Tradicionais

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.

Na tradição popular, a lavanda é frequentemente utilizada para favorecer estados de tranquilidade, aliviar a inquietação e promover uma sensação geral de bem-estar. Sachês de flores secas eram colocados em ambientes domésticos e junto a roupas, enquanto infusões suaves integravam rotinas noturnas voltadas ao repouso. Em contextos simbólicos, a lavanda também esteve ligada a rituais de purificação e proteção, reforçando seu valor cultural além do uso medicinal.

### 2. Evidências Científicas Atuais

Estudos científicos contemporâneos investigam principalmente os constituintes aromáticos da lavanda, com destaque para o linalol e o acetato de linalila, compostos presentes no óleo essencial da espécie. Pesquisas experimentais e ensaios clínicos sugerem que esses compostos podem atuar na modulação do sistema nervoso central, contribuindo para efeitos relacionados ao relaxamento e à redução da ansiedade leve em contextos específicos.

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.

### 3. Tabela Comparativa

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**