

# HERBARIUM BENVERDE



## Melissa - *Melissa officinalis*

Ilustração botânica de Otto Wilhelm Thomé,  
publicada na obra *Flora von Deutschland,  
Österreich und der Schweiz* (1885)





**Ilustração botânica histórica – *Melissa officinalis* – Franz Eugen Köhler publicada em Köhler's Medizinal-Pflanzen (1897)**



# Descrição botânica

## *Melissa officinalis*

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



### 1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Ordem:** Lamiales
- **Família:** Lamiaceae
- **Gênero:** Melissa
- **Espécie:** *Melissa officinalis* L.



### 2. Morfologia geral da planta

#### Arquitetura e porte

Planta herbácea perene, de crescimento ereto e ramificado, que pode atingir entre 30 e 90 cm de altura. Apresenta caule quadrangular, característica típica da família Lamiaceae, com textura levemente pilosa e coloração verde-clara a verde-intensa.

#### Folhas

- Folhas opostas, pecioladas, de formato ovalado a cordiforme.
- Margens serrilhadas e superfície levemente rugosa.
- Coloração verde-viva, com nervuras bem marcadas.
- Aroma cítrico suave e característico, intensificado quando as folhas são friccionadas.

#### Inflorescência e flores

- Flores pequenas, de coloração branca a levemente amarelada.
- Dispostas em verticilastros ao longo dos nós do caule.
- Estrutura típica da família Lamiaceae, com corola bilabiada
- Atrativas para abelhas, o que explica a origem do nome “Melissa”, derivado do grego para “abelha”.

#### Frutos (sementes)

- Fruto do tipo esquizocarpo, dividido em pequenas unidades (núculas).
- Sementes pequenas, de coloração escura.
- Reproduz-se tanto por sementes quanto por divisão de touceiras.

# Uso etnobotânico e evidências científicas

## *Melissa officinalis L.*



### 1. Usos Tradicionais

A *Melissa officinalis*, conhecida como erva-cidreira verdadeira, possui longa tradição de uso medicinal na Europa e em regiões do Mediterrâneo, sendo amplamente cultivada em hortos medicinais e jardins domésticos. Suas folhas aromáticas são tradicionalmente utilizadas em infusões e preparações fitoterápicas voltadas ao cuidado do sistema nervoso e digestivo.

Entre os usos populares mais registrados destacam-se:

- Utilização em infusões associadas ao relaxamento e à redução de tensões leves.
- Emprego tradicional para favorecer o sono e momentos de repouso.
- Uso após refeições para auxiliar no conforto digestivo.
- Presença em preparações herbais voltadas ao bem-estar emocional.
- Cultivo em hortas domésticas como planta aromática de uso cotidiano.
- Aroma cítrico suave associado a práticas de cuidado e acolhimento.

### 2. Evidências Científicas Atuais

Pesquisas contemporâneas sobre *Melissa officinalis* investigam os compostos presentes em suas folhas e suas possíveis atividades biológicas. Entre os principais pontos estudados destacam-se:

- Compostos bioativos: presença de ácido rosmarínico, flavonoides e componentes do óleo essencial, como citral e citronelal.
- Atividade antioxidante: estudos laboratoriais indicam capacidade de neutralizar radicais livres.
- Sistema nervoso: pesquisas investigam possíveis efeitos relacionados à modulação do estresse e da ansiedade leve.
- Qualidade do sono: estudos clínicos exploram o uso da planta em contextos de distúrbios leves do sono.
- Sistema digestivo: investigações sugerem possíveis efeitos associados ao conforto gastrointestinal.

Essas evidências ajudam a compreender, sob a perspectiva científica, alguns dos usos tradicionais da planta ao longo da história.

### 3. Tabela Comparativa

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Relaxamento	Infusões utilizadas para acalmar a mente	Estudos investigam ação sobre o sistema nervoso
Sono	Chá associado a rituais noturnos	Pesquisas sugerem melhora subjetiva do sono
Digestão	Uso após refeições	Estudos exploram efeitos gastroprotetores
Bem-estar emocional	Planta associada à serenidade	Compostos estudados em respostas ao estresse



## Segurança, Preparo Tradicional e Referências

### 1. Segurança e precauções

- Geralmente considerada segura quando utilizada em quantidades moderadas, especialmente na forma de infusão das folhas.
- Pessoas em uso de medicamentos sedativos ou que atuam sobre o sistema nervoso central devem utilizar com cautela..
- Gestantes, lactantes e crianças pequenas devem buscar orientação profissional antes do uso regular.
- O uso de extratos concentrados e óleos essenciais requer orientação adequada.
- Garantir a identificação correta da espécie, evitando confusão com outras plantas chamadas popularmente de “cidreira”.
- Não utilizar como substituto de tratamentos médicos prescritos.

### 2. Uso tradicional

As folhas de *Melissa officinalis* são tradicionalmente utilizadas em infusões suaves e preparações herbais voltadas ao bem-estar e ao cuidado cotidiano.

Entre os usos populares mais conhecidos destacam-se:

- Infusões calmantes associadas ao relaxamento e ao descanso.
- Consumo em chás leves ao final do dia, como parte de rituais noturnos.
- Uso tradicional após refeições para favorecer o conforto digestivo.
- Emprego em preparações caseiras de cuidado natural e aromático.

### 3. Referências científicas

- Shakeri A et al. *Melissa officinalis* L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology.
- Kennedy DO et al. Modulation of mood and cognitive performance following *Melissa officinalis*.
- European Medicines Agency (EMA). Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium.

*Entre folhas aromáticas e saberes antigos, a melissa atravessa gerações como um convite à serenidade e ao cuidado com os ritmos naturais.*

*\*Referências consultadas disponíveis mediante solicitação.*



**Benverde**  
Sabores do Bem



## HERBARIUM BENVERDE

O Herbarium Benverde reúne conhecimento botânico, tradição cultural e referências científicas com o objetivo de preservar e compartilhar saberes sobre plantas medicinais. Cada volume integra pesquisa histórica, observação da natureza e educação em saúde baseada no uso responsável das plantas.

Este material possui caráter educativo e informativo, valorizando o encontro entre ciência, cultura e cuidado natural

### ***Espécie apresentada:***

*Melissa officinalis* L. – Erva-cidreira verdadeira

### **Pesquisa e edição**

Pesquisa, curadoria botânica e edição editorial:

Projeto Benverde

### **Ilustrações botânicas em domínio público:**

- Otto Wilhelm Thomé – Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (1885)
- Franz Eugen Köhler – Köhler's Medizinal-Pflanzen (século XIX)

Acervos digitais:

- Wikimedia Commons
- Biodiversity Heritage Library
- Missouri Botanical Garden

### **Direitos editoriais @ Benverde, 2025.**

*Permitida reprodução com citação da fonte.*

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