

**Vamos
conhecer!**



Vanessa de A. Royo, Caroliny Joanna L. Muniz, Emily do N. Cordeiro, Esther L. M. e Aquino, Eurislene M. A. Damasceno, Lara Thaís J. de Oliveira, Mário Augusto R. Ruas, Naylla Letycia S. e Souza, Thayane S. Campos, Pedro H. F. Veloso, Veronica de M. Sacramento.

©EDITORA UNIMONTES - 2025

Universidade Estadual de Montes Claros

REITOR

Prof. Wagner de Paulo Santiago

VICE-REITOR

Prof. Dalton Caldeira Rocha

EDITORA GERAL

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

REVISÃO LINGÜÍSTICA

Ângela Heloisa Benedito

CAPA

Vanessa de Andrade Royo

DIAGRAMAÇÃO

Luana Pereira Santos

Vanessa de Andrade Royo

CONSELHO EDITORIAL

Gustavo Henrique Cepolini

Ivana Ferrante Rebello

Leandro Luciano Silva Ravnjak

Luiz Henrique Carvalho Penido

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro

Patrícia Takaki Neves

Tânia Marta Maia Fialho

Vanessa de Andrade Royo

EDITORA UNIMONTES

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

Montes Claros - Minas Gerais, Brasil

CEP: 39.401-089 - CAIXA POSTAL: 126

www.unimontes.br

editora@unimontes.br

Filiada à



Realização



Apoio



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Capim-santo [livro eletrônico]. -- Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2025.
-- (Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade ; 8)
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-85-7739-739-6

1. Capim-santo 2. Medicina natural 3. Plantas medicinais I. Série.

25-278468

CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Plantas medicinais : Medicina natural 615.535

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

APRESENTAÇÃO

Coleção: Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade.

A iniciativa *Eu uso plantas medicinais com segurança e qualidade* representa um projeto concebido pelas professoras Dra. Vanessa de Andrade Royo (Unimontes) e Me. Eurislene Moreira Antunes Damasceno (FarmaVerde). O projeto é executado em colaboração com estudantes do curso de Ciências Biológicas, especificamente na disciplina de Farmacobotânica, além de envolver participantes do Programa de Pós-graduação em Biotecnologia (PPGB) da Unimontes.

No âmbito desse projeto, são ministrados treinamentos à comunidade e, a partir das informações adquiridas durante esses eventos, surgiu a iniciativa de elaborar cartilhas informativas. As cartilhas são disponibilizadas de forma gratuita, tanto em formato impresso, durante eventos promovidos pela FarmaVerde, quanto de maneira digital.

Descubra mais sobre a FarmaVerde e acompanhe as incríveis aventuras de Flora enquanto ela descobre o poder das plantas medicinais!



O suco de capim-santo com limão é uma verdadeira explosão de frescor e sabor. Servido bem gelado, é perfeito para os dias quentes, proporciona uma sensação refrescante. Além do sabor delicioso, esse suco é conhecido por suas propriedades calmantes e digestivas, tornando-se uma escolha saudável e revigorante para qualquer momento do dia.

INFORMAÇÕES GERAIS

O capim-santo, também conhecido como capim-limão e capim-cidreira, é uma erva aromática perene da família Poaceae de origem indiana, amplamente distribuída em regiões tropicais e subtropicais. O nome capim-santo refere-se a duas espécies de gramíneas, *Cymbopogon flexuosus* (capim-limão da Índia Oriental) e *Cymbopogon citratus* (capim-limão da Índia Ocidental). *C. citratus*, por ter maior resistência à seca e às baixas temperaturas, é mais cultivada do que *C. flexuosus*, inclusive no Brasil.

Rico em compostos bioativos, como citral e mirceno, o capim-santo é amplamente utilizado na medicina popular devido às suas propriedades calmantes, digestivas e antioxidantes. Além do uso em infusões e sucos refrescantes, o óleo essencial é valorizado na aromaterapia e na indústria cosmética.

INFORMAÇÕES GERAIS

Devido às semelhanças morfológicas, pode ser confundida com a citronela (*Cymbopogon* sp.). Para diferenciar, basta observar algumas características da planta. O capim-santo forma uma palha marrom na base da touceira, possui folhas espetadas, verde escuras e um perfume adocicado e suave. Por outro lado, a citronela forma uma palha dourada, apresenta folhas mais largas, verde amareladas, curvadas e um cheiro mais forte, que remete aos aromas de produtos de limpeza.



Capim-santo



Citronela

PROPRIEDADES MEDICINAIS

O capim-santo possui diversas propriedades medicinais amplamente reconhecidas na fitoterapia. Rico em citral, composto com ação anti-inflamatória, antimicrobiana e antioxidante, é tradicionalmente utilizado para aliviar problemas digestivos, como indigestão e gases, além de possuir efeito calmante, auxiliando no controle da ansiedade e na melhora da qualidade do sono. Seu potencial analgésico também contribui para o alívio de dores de cabeça e musculares. Além disso, estudos indicam que o capim-santo pode atuar na regulação da pressão arterial e no fortalecimento do sistema imunológico, tornando-se um aliado natural para a saúde e o bem-estar.



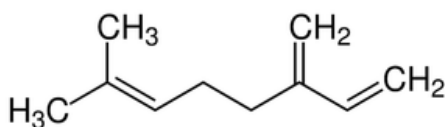
Capim-santo

PROPRIEDADES MEDICINAIS

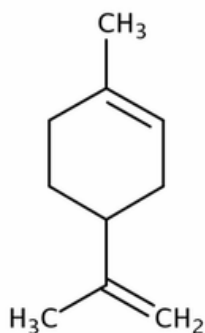
Diversos compostos químicos presentes no capim-santo demonstram efeitos terapêuticos no organismo humano. Entre os principais, destacam-se:

- Mirceno, com propriedades analgésicas e sedativas reconhecidas;
- Limoneno, que apresenta ação antioxidante e anti-inflamatória;
- E outras substâncias bioativas, como o Geraniol, que também contribuem para os efeitos medicinais da planta.

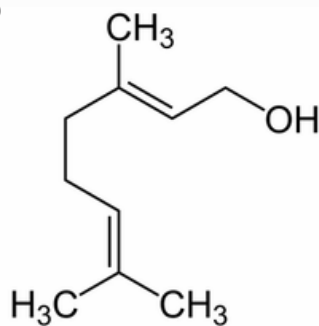
Tais compostos estão frequentemente presentes em preparações fitoterápicas e formulações à base de plantas medicinais.



Mirceno



Limoneno



Geraniol

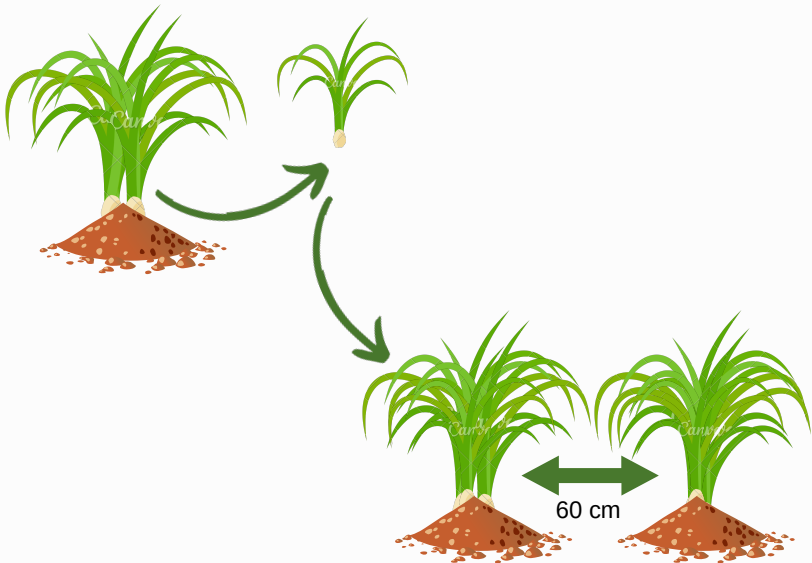
CULTIVO

O capim-santo é uma planta tropical que se adapta bem às regiões do Brasil, desenvolvendo-se melhor em climas quentes e úmidos, com pelo menos seis horas diárias de sol. A época ideal para o plantio é na primavera e no verão, quando há calor e chuvas abundantes. Em regiões quentes, pode ser cultivado o ano inteiro, mas deve-se evitar áreas com geadas ou frio intenso, optando-se pelo cultivo em vasos protegidos. Quanto mais sol e calor, mais aromática será a planta. O solo deve ser fértil, aerado (fofo), levemente úmido e com boa drenagem, com pH entre 5,5 e 6,5. A mistura ideal é composta por terra vegetal, areia e composto orgânico em partes iguais, podendo ser enriquecida com húmus de minhoca ou esterco curtido. Solos encharcados ou compactados devem ser evitados. Em vasos, recomenda-se recipientes com no mínimo 30 cm de profundidade, forrados com brita ou argila expandida para garantir boa drenagem.



PROPAGAÇÃO

O capim-santo pode ser propagado por meio de mudas retiradas da própria planta. Para isso, é necessário separar algumas touceiras e podar as folhas, deixando apenas os caules. As mudas podem ser plantadas diretamente no solo ou em vasos, desde que o substrato seja bem adubado e apresente boa drenagem. No plantio em solo, é recomendado manter um espaçamento de 60 cm a 1 metro entre as plantas e a uma profundidade entre 5 e 8 cm, evitando a competição por nutrientes e garantindo um crescimento saudável. O capim-santo forma densos aglomerados com mais de 3 metros de altura. Suas folhas possuem de 1 a 1,5 m de comprimento e de 5 a 15 mm de largura. Esta gramínea raramente produz flores.



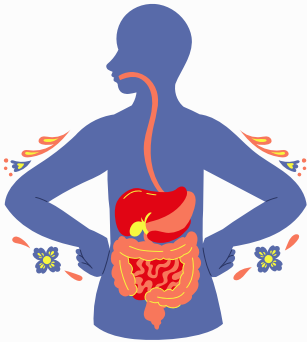
COLHEITA

A colheita do capim-santo pode ser iniciada de três a quatro meses após o plantio, quando os talos estão bem desenvolvidos. Para colher, utilize uma tesoura ou faca afiada para cortar os talos na base, priorizando os mais velhos localizados nas laterais da touceira. As folhas também podem ser aproveitadas, tanto frescas quanto secas à sombra. Após o corte, a planta rebrota naturalmente, permitindo colheitas regulares com intervalos de 15 a 30 dias.



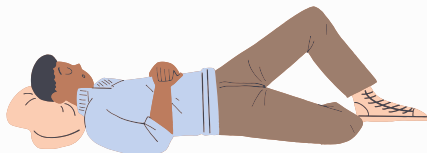
FITOTERÁPICO

Na fitoterapia, o capim-santo é amplamente utilizado em forma de chás, infusões, extratos e óleos essenciais. Seu consumo é indicado para aliviar sintomas de ansiedade, insônia e estresse devido às suas propriedades calmantes.



Também é utilizado como digestivo, auxiliando no alívio de cólicas, gases e má digestão.

Seu óleo essencial pode ser aplicado em massagens para aliviar dores musculares e tensões.



Pode ser usado na aromaterapia para promover relaxamento.

Em forma de cataplasma, pode ser empregado para tratar inflamações leves na pele.





ATENÇÃO!

O consumo excessivo pode causar sonolência, queda de pressão ou desconforto gástrico.

Gestantes, lactantes e crianças pequenas devem usar com cautela e sempre sob orientação médica.

Como todo fitoterápico, é importante seguir as recomendações de um profissional de saúde!

RECEITAS

O capim-santo é uma planta de aroma cítrico intenso que vem ganhando destaque na gastronomia por sua versatilidade e sabor marcante. Utilizado tanto em preparações doces quanto salgadas, ele é um ingrediente valorizado em diversas tradições culinárias ao redor do mundo, como na cozinha asiática e na africana. Além de conferir frescor e um toque exótico aos pratos, o capim-santo também possui propriedades aromáticas que enriquecem a experiência gastronômica.

Infusão:

Ingredientes:

- 500 mL de água
- 3 xícaras de folhas frescas de capim-santo
- 3 rodelas finas de gengibre (opcional, para potencializar o efeito digestivo e anti-inflamatório).



Modo de preparo:

1. Leve a água ao fogo até começar a ferver.



2. Desligue o fogo, adicione o capim-santo e o gengibre.





3. Tampe a panela e deixe em infusão por 10 minutos.

4. Coe e sirva morno ou gelado. Pode adoçar com mel, se desejar (mas evite se o objetivo for relaxamento noturno).



Suco:

Ingredientes:

(10 porções):

- 1 limão (de qualquer tipo)
- 1 litro de água
- 5 pedras de gelo
- 10 folhas de capim cidreira
- Se necessário adoçar como de costume.



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, esprema o limão, acrescente as folhas de capim cidreira e água.



2. Bata tudo por 3 minutos e coe.





Bolo:

Ingredientes:

- 15 a 20 folhas de capim-santo lavadas e higienizadas;
- 2 xícaras e meia de água (360 mL);
- Suco de 1 limão;
- 3 ovos;
- 1 xícara e meia de açúcar;
- 3/4 de xícara de óleo (180 mL);
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico para bolo.



Antes de dar início ao preparo da receita:

- Unte uma fôrma retangular ou redonda com óleo vegetal, manteiga ou margarina e polvilhe farinha de trigo. Aqui, utilizaremos uma forma retangular com, aproximadamente, 20cm de largura, 30cm de comprimento e 5 cm de altura.
- Pré-aqueça o forno a, aproximadamente, 270 °C.



Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque a água, o suco de um limão, as folhas de capim-santo e bata até que fiquem totalmente trituradas. Caso prefira, pode picar as folhas antes de triturá-las.



2. Em um recipiente, peneire a mistura e reserve.



3. Em uma tigela, adicione os ovos, o açúcar e misture-os bem, com o auxílio de um *fouet*, até que se torne uma massa clara e macia.



4. Em seguida, adicione o óleo e misture bem.



5. Adicione o suco do capim-santo reservado e misture bem.



6. Adicione a farinha de trigo aos poucos e vá misturando delicadamente com o *fouet*.



7. Por fim, adicione o fermento químico em pó e misture delicadamente.



8. Disponha a massa na forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 270°C por, aproximadamente, 50 minutos. Faça o teste do palito. Espete-o no bolo e, se sair limpo, está pronto!



Aproveite as ideias
e crie também suas
receitas com o capim-
santo!



REFERÊNCIAS

ACIMOVIC, M., et al. Cymbopogon citratus (DC.) Staph: chemical composition, antimicrobial and antioxidant activities, use in medicinal and cosmetic purpose. *Journal of Agronomy, Technology and Engineering Management*, [S.l.], v. 2, n. 6, p. 344–360, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/340050941>. Acesso em: 20 abr. 2025.

BOLO de capim limão, rápido e fácil de fazer | *Estúdio C | Receitas*, [s.d.]. Disponível em: <https://receitas.globo.com/regionais/rpc/estudio-c/bolo-de-capim-limao-rapido-e-facil-de-fazer-g.ghml>. Acesso em: 27 mai. 2025.

GARDENING KNOW HOW. Dividing lemongrass plants: how and when to divide lemongrass. *Gardening Know How*, 2022. Disponível em: <https://www.gardeningknowhow.com/edible/herbs/lemongrass/dividing-lemongrass-plants.htm>. Acesso em: 19 abr. 2025.

GUIA PLANTAS. *Guia Plantas*: seu guia de bolso completo. Guia Plantas, [s.d.]. Disponível em: <https://www.guiaplantas.com.br/post/capim-limao/20>. Acesso em: 27 mai. 2025.

GUIA PLANTAS. *Capim-limão*: propriedades e cultivo. *Guia Plantas*, [s.d.]. Disponível em: <https://www.guiaplantas.com.br/post/capim-limao/20>. Acesso em: 27 mai. 2025.

KAMARUDDIN, Z. H.; et al. Characteristics and properties of lemongrass (Cymbopogon citratus): a comprehensive review. *Journal of Natural Fibers*, [S.l.], v. 19, n. 14, p. 8101–8118, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15440478.2021.1958439>. Acesso em: 20 abr. 2025.

REFERÊNCIAS

MAJEWSKA, E.; *et al.* Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) essential oil: extraction, composition, bioactivity and uses for food preservation – a review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, [S.l.], v. 69, n. 4, p. 327–341, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.31883/pjfn/113152>. Acesso em: 20 abr. 2025.

MINHAS PLANTAS. Capim-limão, cidreira ou citronela? Saiba identificar e conheça os segredos. *YouTube*, dez. 2021. Vídeo (9min38s). Disponível em: <https://youtu.be/od1XzJj1wWc?si=ZT1jfeXyPvs0Q-eJ>. Acesso em: 24 abr. 2025.

RECEITAS DE PESOS. *Passo a passo para cultivar capim-limão com facilidade. Receitas de pesos*, [s.d.]. Disponível em: <https://receitasdepesos.com.br/passa-a-passo-para-cultivar-capim-limao-com-facilidade.html>. Acesso em: 27 mai. 2025.

SERPA, L. Chá de capim santo: benefícios e como fazer. *Terra*, 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/cha-de-capim-santo-beneficios-e-como-fazer,aa6ad2b368bdb9a73d314248a36562efy189aqmn.html>. Acesso em: 27 mai. 2025.

TUDO GOSTOSO. Suco de erva-cidreira (capim cidreira). *Tudo Gostoso*, [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/43044-suco-de-erva-cidreira-capim-cidreira.html>. Acesso em: 27 mai. 2025.

REFERÊNCIAS

TUA SAÚDE. Capim-santo (capim-limão): para que serve e como usar. [S.l.]: *Tua Saúde*, [2024?]. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/capim-santo/>. Acesso em: 27 mai. 2025.

VAZIRIAN, M.; *et al.* Antimicrobial activity of lemongrass (*Cymbopogon citratus*) essential oil against food-borne pathogens added to cream-filled cakes and pastries. *Journal of Essential Oil Research*, [S.l.], v. 24, n. 6, p. 579–582, 2012.

As fotos são dos próprios autores e as imagens são do editor Canva.

