



Congresso
**Tocantinense
de Farmácia**

**Estratégias para a Expansão dos
Cuidados Farmacêuticos no Brasil**



**04, 05 E 06
DE SETEMBRO
DE 2025**

Centro Universitário CEULP/ULBRA

Palmas-TO

O USO DE TEMPEROS NATURAIS NA PROMOÇÃO DA CULINÁRIA CASEIRA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

V CONGRESSO TOCANTINENSE DE FARMÁCIA, 5ª edição, de 04/09/2025 a 06/09/2025
ISBN dos Anais: 978-65-5465-160-8

BASTOS; Pollyana de Oliveira Bastos¹, SABINO; Marcus Aurélio da Costa Tavares Sabino²

RESUMO

Introdução e Objetivos: O uso de temperos e hortaliças na culinária caseira tem potencial de promover uma alimentação benéfica à saúde, além de serem fontes de compostos bioativos. Este trabalho explora os benefícios dietéticos de doze espécimes vegetais na dieta humana facilmente cultiváveis no estado do Tocantins.

Métodos: Foram realizadas revisões bibliográficas de diversos artigos científicos, monografias, teses e manuais técnicos de entidades consagradas, que apresentavam informações pertinentes a respeito dos temperos e hortaliças selecionados, considerando as particularidades gastronômicas, farmacológicas e das espécies, preferenciando-se as com data de publicação mais recentes.

Resultados e Discussão: Dentre os espécimes vegetais de fácil cultivo em solo e clima tocantinense, as que mais observaram-se terem uso à culinária caseira foram: açafrão-da-terra: anti-inflamatório; alecrim: antibacteriano e analgésico; alho: antimicrobiano e antioxidante; cebola: anti-hipertensivo; cebolinha verde: doenças respiratórias e digestivas; gengibre: antiúlcera e hipoglicêmica; hortelã-pimenta: alívio de dores de cabeça e distúrbios gastrointestinais; manjerição: anestésico e antidepressivo; orégano: anti-helmíntico e antifúngico; salsa: gastrites, prostatite e hiperuricemia; ora-pro-nóbis: fonte de proteína e ferro; e taioba: osteoporose e processos neurodegenerativos. **Conclusão:** É viável a produção destes espécimes em pequenos espaços no Tocantins, e incentiva-se a oferta de mudas à população, de forma pública ou privada.

PALAVRAS-CHAVE: Temperos naturais, Cultivo doméstico, Hortaliças não-convencionais

¹ Prefeitura municipal de Palmas (SEMUS), polly.oli.bas@gmail.com

² Prefeitura municipal de Palmas (SEMUS), sabinomact@gmail.com