

CULTIVO E USO DE PLANTAS CONDIMENTARES NA ZONA RURAL DE LAGOA SECA - PB

Juciely Gomes da Silva¹
Rayane Ellen de Oliveira Jerônimo²
Ramon Quaresma Zeferino³
Vitória Saskia Ferreira Barroso⁴
Camila Firmino de Azevedo⁵

RESUMO

As plantas condimentares são utilizadas desde os primórdios e fazem parte da alimentação das mais variadas culturas. Por possuir propriedades medicinais podem agir diretamente na saúde do indivíduo, sobretudo frente ao uso de temperos industrializados. Desse modo, fez-se por necessário realizar um estudo de caráter etnobotânico sobre o cultivo e uso de plantas condimentares na zona rural de Lagoa Seca – PB. A pesquisa se deu a partir de entrevista online com os moradores da comunidade Vila Florestal – LS, através de questionário semiestruturado. Os dados encontrados foram computados e detalhados em planilha Excel para posterior análise. Foram entrevistados 65 moradores, sendo 15% homens e 85% mulheres. No que se refere aos aspectos relacionados com possíveis problemas de saúde dos entrevistados, constatou-se que 52,30% possuíam algum problema crônico de saúde, em que a pressão arterial elevada foi a mais mencionada (64,70%). Embora apresentando doenças crônicas, 92,30% dos entrevistados consumiam temperos industrializados que possuem alto teor de sódio e conservantes. Constatou-se que caldo em pó (75%) e tempero em tablete (75%) são os industrializados mais utilizados, enquanto o natural mais usado é o alho (91,93%). Constatou-se que os moradores da Vila Florestal compreendem em sua maioria que os temperos industrializados fazem mal para sua saúde (52,30%). Apesar de fazer uso desses produtos, 83,07% declararam ter interesse em aprender mais sobre o cultivo e uso de temperos naturais, bem como a importância desses produtos em sua alimentação e consequentemente em sua saúde. Desse modo, se tornam imprescindíveis ações sobre o tema com a comunidade, sempre que possível com o auxílio de profissionais da saúde, inclusive em Unidades Básicas de Saúde.

Palavras-chave: Temperos naturais; Industrializados; Saúde; Plantas medicinais.

INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, as plantas condimentares são usadas como medicamento, conservante alimentar, associado a usos ritualísticos/sagrados/místicos e

¹ Graduada do Curso de Agroecologia da Universidade Estadual - PB, jucielygomes07@hotmail.com;

² Mestranda pelo Curso de Ciências Agrárias da Universidade Federal - PB, rayanneoliveira67@live.com;

³ Graduado do Curso de Agroecologia da Universidade Estadual - PB, ramonqzeferino@yahoo.com;

⁴ Graduanda pelo Curso de Agroecologia da Universidade Estadual - PB, vitoriasaskia17@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Doutora, Universidade Estadual - PB, cfdeazevedo@gmail.com.

recreativas, além de influenciar a gastronomia e a cultura dos diferentes povos do mundo (KINUPP e LORENZI, 2014; NEPOMUCENO, 2014; TOMCHINSKY, 2017). Presente na cultura popular de quase todos os países, a grande aceitação das ervas condimentares no mundo se deve ao gosto requintado e aroma diferenciado (PELT, 2003), embelezando os pratos e tornando-os apetitosos, nutritivos e muitas vezes terapêuticos, devido a presença de propriedades medicinais. Como exemplos de plantas com ações terapêuticas, cita-se o coentro, que é antisséptico e tem ação contra gases; a canela, por sua ação antimicrobiana; o cravo, que atua como antisséptico bucal; e o alecrim, que é antioxidante, anti-inflamatório, antisséptico, digestivo, diurético, tônico do sistema nervoso e cardíaco, também indicado no controle de estresse, cansaço físico e para diabéticos (MATOS, 2007).

Nas últimas décadas verifica-se um aumento expressivo no uso de plantas condimentares em decorrência de alguns fatores como, por exemplo, a valorização do uso de produtos naturais e o fato de que as pesquisas, nas áreas farmacológicas confirmam a eficácia de muitas das plantas condimentares (FURLAN, 2007). Segundo o Ministério da Saúde (2014), deve-se priorizar a utilização de temperos naturais em detrimento de temperos industrializados, uma vez que os temperos processados possuem grandes quantidades de sódio, gorduras e aditivos que são prejudiciais à saúde.

Além dos benefícios advindos do uso de temperos naturais, a produção de ervas e temperos é de extrema importância para as comunidades rurais, uma vez que geralmente essas plantas são cultivadas pela agricultura familiar para consumo interno e para venda, e normalmente são utilizadas em preparações e receitas tradicionais (ZUIN e ZUIN, 2008). Os produtos tradicionais, também são denominados produtos com história, pois se constituem e fazem parte da história social de uma determinada cultura. Vindos de um longo tempo, através de gerações que os foram produzindo e recriando, esses produtos marcam um processo que reúne relações sociais e familiares, num encontro entre o saber e a experiência; portanto, a produção desses alimentos é, ainda, uma arte construída ao longo do tempo através da tradição familiar (RIBEIRO e MARTINS, 1995).

O conhecimento e o estudo de plantas condimentares através da etnobotânica estão atrelados à própria humanidade, sua necessidade de sobreviver, reinventar os alimentos, recuperar a saúde, reverenciar o incompreensível por meio de rituais, conquistar terras, dominar povos e registrar seus feitos. Diante do exposto, fez-se por necessário realizar um estudo etnobotânico sobre o cultivo e o uso de plantas

condimentares na zona rural de Lagoa Seca – PB, bem como promover reconhecimento e troca de saberes, a fim de possibilitar valorização da comunidade estudada em relação à utilização de plantas condimentares.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada de forma online com o auxílio da Plataforma Google Forms. Foram realizadas entrevistas por meio de questionário semiestruturado com os moradores da comunidade Vila Florestal, localizada no município de Lagoa Seca – PB. O questionário era composto por perguntas que versavam sobre o perfil dos entrevistados e sua saúde, além de perguntas acerca do cultivo e consumo de espécies condimentares, como também temperos industrializados e naturais utilizados pelo entrevistado ou por sua família. Os dados encontrados foram computados e detalhados em planilha Excel para posterior análise.

A área de pesquisa se situa a 2,5 km da BR-104 que percorre o município, fixada na mesorregião do Agreste Paraibano e está inserida no bioma Caatinga (IBGE, 2020). Segundo a Secretaria de Saúde do Município, atualmente a Vila Florestal possui cerca de 300 famílias, na localidade também estão inseridas a Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) Maria Alves Brasileiro e o Centro de Ciências Agrárias e Ambientais da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) (SALES, 2018).

Com o intuito de disseminar conhecimento acerca do cultivo e uso de temperos naturais e sua influência na saúde, desenvolveu-se uma cartilha sobre a importância do uso desses temperos naturais em detrimento dos industrializados, bem como receitas a base de condimentos naturais. Foram fabricados e deixados na UBSF para os moradores da comunidade sachês de Capim Santo (*Cymbopogon citratus*), sal de ervas e mudas de plantas condimentares, a fim de estimular o uso desses produtos. As plantas utilizadas foram oriundas da horta de plantas medicinais e condimentares do Campus II da UEPB.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 65 moradores da comunidade Vila Florestal – LS. No que se refere à caracterização dos entrevistados, constatou-se que 15% homens e 85% mulheres. A faixa etária da população entrevistada variava dos 18 aos 80 anos, em que 9,23% tinham

de 18 a 25 anos, 9,23% de 26 a 31 anos, 24,61% de 32 a 38 anos, 12,30% de 39 a 45 anos, 9,23% de 46 a 52 anos, 13,84% de 53 a 60 anos e 21,53% acima de 61 anos. Em relação ao estado civil, 18,46% eram solteiros, 56,92% casados, 4,61% união estável, 10,76% viúvos e 9,23% divorciado. No que tange a escolaridade dos entrevistados, 15,38% eram analfabetos, 27,69% tinham concluído o fundamental I, 23,07% concluíram o fundamental II, 18,46% concluíram o ensino médio, 13,84% tinham um curso superior e 1,53% tinham pós-graduação.

No que se refere aos aspectos relacionados com possíveis problemas de saúde dos entrevistados, constatou-se que 52,30% possuíam algum problema crônico de saúde. De acordo com o Ministério da Saúde (2013), doenças crônicas são caracterizadas por início gradual, de prognóstico incerto, em que o curso clínico varia ao longo do tempo, ao qual estão associadas ao estilo de vida do indivíduo. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 52% da população de adultos recebeu um diagnóstico de pelo menos uma doença crônica no ano de 2019 (IBGE, 2020). Desse modo o presente estudo, corrobora com os dados encontrados pelo PNS. Aos entrevistados que afirmaram possuir doenças crônicas, questionou-se qual seria a doença: 20,58% eram portadores de diabetes, 64,70% eram hipertensos, 5,88% tinham ansiedade, 20,58% problemas reumáticos, 2,94% gastrite, 5,88% tinham problemas cardíacos, 2,94% tinham problema na tireoide, 8,82% tinham problemas respiratórios e 2,94% tinham problemas nervosos (Figura 1).

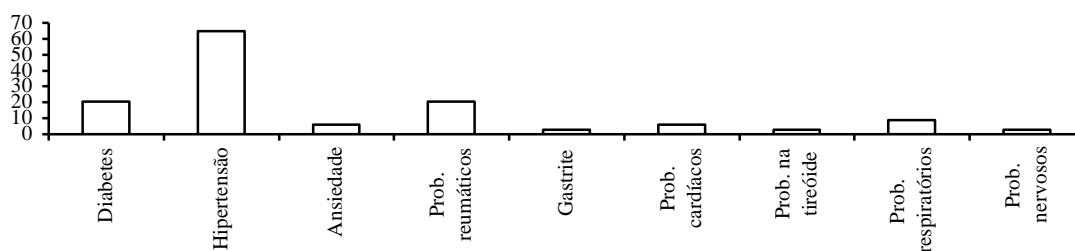


Figura 1. Caracterização de problemas crônicos de saúde dos moradores da Vila Florestal – LS, 2021.

As doenças citadas pelos entrevistados fazem parte das doenças crônicas que são responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo (MALTA et al., 2017). Os fatores de risco para ocorrência dessas doenças podem ser caracterizados em não modificáveis a exemplo da idade ou herança genética, mas podem também estar associados aos padrões comportamentais dos indivíduos, a exemplo da má alimentação

(SATO et al., 2017). Desse modo, a alimentação está diretamente relacionada com alguns fatores que interferem na prevenção ou no controle de doenças crônicas e seus agravos (BRASIL, 2014).

A fim de verificar a relação da alimentação, mais especificamente dos temperos utilizados pelos moradores da comunidade, com os problemas de saúde citados, questionou-se se eles utilizam temperos industrializados na sua alimentação ou da sua família e verificou-se que 92,30% consumiam esses produtos, enquanto 7,69% não consumiam. Por sua vez, 95,38% dos entrevistados utilizam temperos naturais na sua alimentação, enquanto 4,62% afirmaram não utilizar (Figura 2A). Constata-se uma sucinta preferência por temperos naturais. No que se refere aos tipos de temperos mais citados, constatou-se um maior uso de alho como tempero natural e caldo em pó como insdustrializado. Na figura 2B segue os temperos mais utilizados, respectivamente:

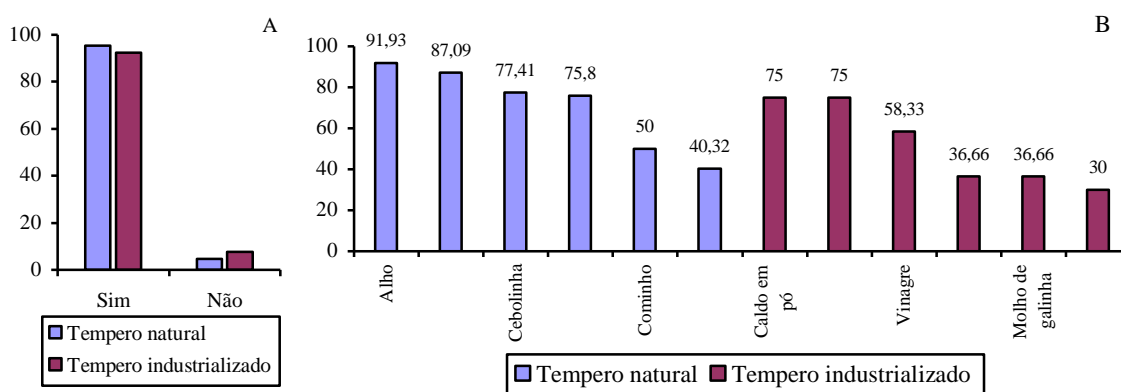


Figura 2. Utilização de temperos naturais e industrializados por moradores da Vila Florestal no município de Lagoa Seca – PB, 2021. A. Consome temperos naturais e industrializados na sua alimentação? B. Quais os tipos de temperos mais utilizados?

O consumo de produtos industrializados e altamente processados é uma das razões pelo consumo elevado do sódio e seus derivados, muitas vezes utilizados para conservação (BORGES et al., 2014). A ingestão demasiada do sal aumenta o risco de hipertensão e de problemas cardiovasculares (DUNCAN et al., 2012). Em um estudo realizado por Melo e Freitas (2020) que tinha o objetivo de quantificar o teor de sódio em 17 amostras de 5 marcas temperos prontos, constatou-se o excesso de sódio nos produtos e a incompatibilidade em relação a quantidade indicada com a embalagem, bem como uma maior quantidade da indicada pela organização mundial de saúde.

Em contraposição aos temperos industrializados, os temperos naturais além de ofertar

maiores sabores aos alimentos, são mais saudáveis e possuem propriedades medicinais, como características das plantas citadas: o alho (*Allium sativum*) é usado para tratar problemas de respiração e diminuir doenças cardiovasculares, é muito versátil podendo ser usado para temperar carnes, peixes e legumes; o coentro (*Coriandrum sativum*) é estimulante das funções gástricas e hepáticas, muito usado para conservar carnes; a cebolinha (*Allium schoenoprasum*) possui atividade antioxidante, antimicrobiana e antifúngica, usada em molhos, saladas e ovos; o colorau (*Bixa orellana*) é anti-inflamatório e fortalece a imunidade, usado para temperar grãos e carnes; o cominho (*Cuminum cyminum*) auxilia no processo digestivo, é capaz de reduzir cólicas e gases, usado para temperar grãos e a pimenta (*Capsicum spp.*) é anti-inflamatório e antioxidante, capaz de melhorar a digestão, muito usada em molhos (COX e MOINE, 2011; TORES, 2005; SAKURAI et al., 2016).

A fim de verificar o conhecimento dos entrevistados sobre efeitos que os temperos, naturais e industrializados, têm em sua saúde, foi questionado o que eles consideravam sobre o tema. No que se refere ao consumo de temperos naturais 16,92% afirmaram não saber quais os efeitos que eles tinham em sua saúde, 72,30% acreditavam fazer bem, 1,53% acreditam fazer mal, 7,69% acreditam não fazer diferença, e 1,53% afirmaram que alguns podem fazer bem e outros mal. Quando questionado sobre o mesmo tema, mas sobre os temperos industrializados, 19,98% não sabiam o efeito que tinha, 16,92% acreditavam fazer bem, 52,30% afirmaram fazer mal e 10,76% afirmaram não fazer diferença (Figura 3).

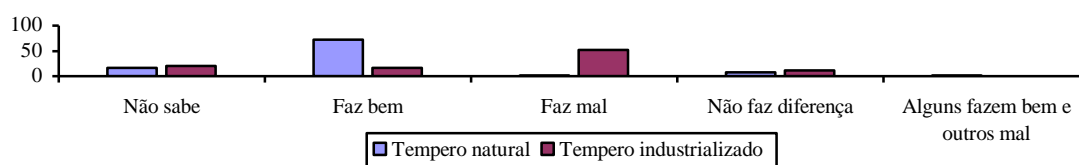


Figura 3. Perspectiva dos moradores da comunidade Vila Florestal - LS sobre qual influência os temperos naturais e industrializados têm na sua saúde, 2021.

A partir do resultado encontrado, nota-se que os moradores da Vila Florestal compreendem em sua maioria que os temperos industrializados fazem mal para sua saúde, mesmo ainda fazendo o uso desses produtos. Tal realidade pode estar relacionada a uma facilidade de compra e de manipulação desses produtos (MELO e FREITAS, 2020), quando comparados ao preparo necessário para o uso de produtos naturais (CONTE,

2016).

Para uma especiaria atuar como moduladora da promoção da saúde, não depende só dos teores de fitoquímicos e propriedades medicinais que elas contenham, mas também do cultivo, da forma de preparo e da quantidade consumida (DEL RÉ e JORGE, 2012). Foi questionado se eles cultivavam alguma espécie condimentar em sua residência, apenas 27,70% dos entrevistados afirmaram cultivar. Entre as plantas citadas, o coentro foi o mais mencionado (nº 13), seguido pela cebolinha (nº 8), pimenta (nº 4), hortelã miúda (nº 3), manjeriço (nº 2), pimentão (nº 1), alecrim (nº 1) e capim santo (nº 1).

É sabido que o ato de se alimentar é um recurso essencial para suprir as necessidades vitais dos indivíduos, mas é importante destacar que é também um ato cultural, social, ambiental e político (BRASIL, 2014). Dessa forma, indagou-se aos moradores da Vila Florestal se em sua família existe alguma receita tradicional, passada de geração em geração. Constatou-se que 30,76% dos entrevistados possuíam em sua família alguma receita considerada famosa, 64,61% não e 4,61% não sabiam se tinha alguma receita (Figura 4A). Aos entrevistados que responderam que sim, foi questionado quem criou a receita, 55% afirmaram que foi a mãe, 10% afirmaram que o pai criou, 30% os avós e 5% a esposa (Figura 4B). Questionou-se também se é usado algum tempero natural na receita, 85% afirmaram que sim, 5% que não e 10% não souberam responder. Entre os temperos mais utilizados, mencionou-se: cenoura, batata, gengibre, pimentão, cebola, alho, tomate, coentro, alecrim, manjeriço, cebola, cebolinha, canela, hortelã da folha miúda, gergelim e salsa.

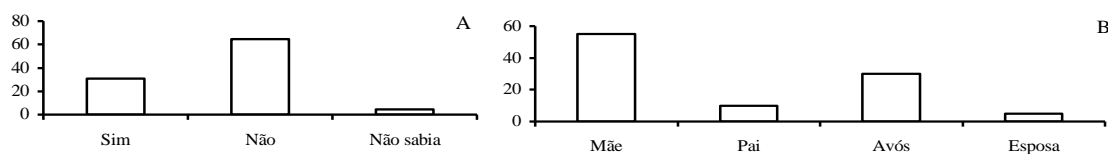


Figura 4. Caracterização de receita tradicional das famílias moradoras da comunidade Vila Florestal – LS, 2021. A. Tem alguma receita tradicional na sua família? B. Quem criou a receita?

A alimentação e a nutrição englobam identidade, amor, cuidado, espiritualidade, saúde física, mental e emocional (CASTRO e LARA, 2015). Para as autoras, a mulher é vista como eixo integrador da vida e promotoras do bem viver, bem como portadoras de saberes sobre agricultura e alimentação. As mulheres ocupam um lugar de destaque no

que se refere as diversas formas de atuação nas atividades desenvolvidas na zona rural (LOLI et al., 2020), estando incluídas também na alimentação e segurança alimentar. A produção de alimentos tradicionais propicia ainda, o trabalho em família, pois envolve os saberes-fazeres das mulheres, já que são elas as principais produtoras desses alimentos (ZUIN e ZUIN, 2008), em especial quando são produzidos nos próprios quintais.

Foi perguntado em quais momentos a receita era preparada, 20% afirmaram que a receita era preparada semanalmente nos finais de semana, 5% mensalmente e 75% declararam que a receita era feita apenas em momentos especiais, a exemplo de aniversários e comemorações (Figura 5A). Questionou-se se a receita tem algum nome especial, 15% afirmaram que sim, 75% que não e 10% não souberam responder (Figura 5B). Os nomes citados foram: Doce de gengibre, Fuba de gengibre, Orelha de vó e lambedor de vó. Indagou-se também se a receita trazia algum sentimento ou recordação, 90% afirmaram que sim e 10% que não (Figura 5C). Entre os sentimentos informados pelos entrevistados foram declarados alegria (60%), amor (30%), saudade (55%), tristeza (5%), fraternidade (5%), infância (5%) e aversão (5%) (Figura 5D).

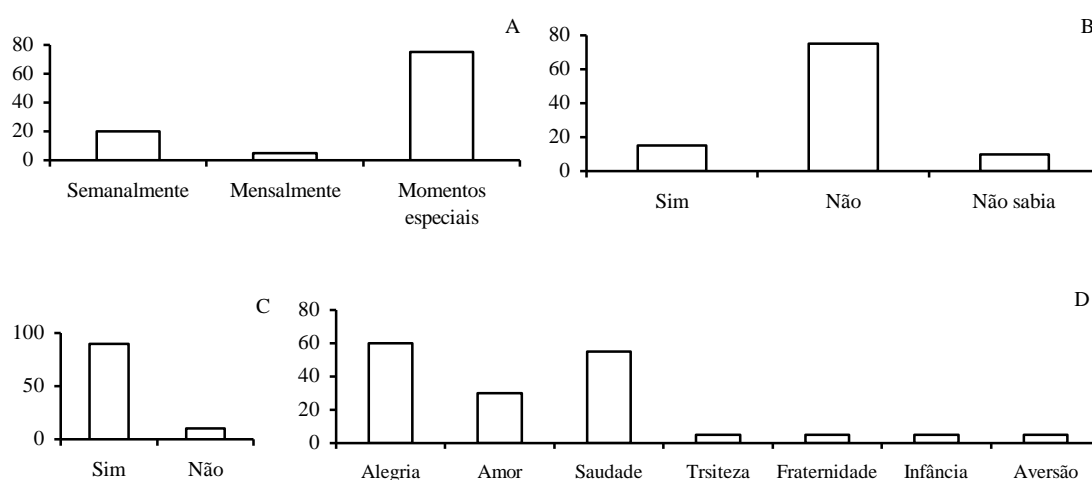


Figura 5. Caracterização de receita tradicional das famílias moradoras da comunidade Vila Florestal – LS, 2021. A. Quando a receita é preparada? B. A receita tem algum nome especial? C. A receita traz algum sentimento ou recordação? D. Qual?

O alimento pode significar, além da ingestão de nutrientes, o despertar de sentimentos, vivências ou memórias (TAVARES, 2018). Como analisado em um estudo por Bolgado e Freitas (2016), a fim de reconstruir memórias através alimentação, no qual, os participantes foram recordados de acontecimentos da infância como a chegada da

escola, a visita de familiares, as refeições na casa das avós, dentre outros, porém todos tinham uma semelhança, como o cotidiano no lar familiar.

Ao final do estudo foi perguntado aos entrevistados se eles gostariam de aprender um pouco mais sobre o cultivo e uso de temperos naturais, bem como a importância desses produtos em sua alimentação e 83,07% afirmaram que sim. Desse modo, se torna imprescindíveis ações sobre o tema com a comunidade, uma vez que os próprios moradores declararam ter interesse em aprender e se esclarecer cada vez mais sobre o uso de temperos naturais em sua alimentação e consequentemente a influência deles em sua saúde.

Com o intuito de conscientizar a comunidade estudada a respeito do consumo excessivo de temperos industrializados e da importância de inclusão de temperos naturais na sua alimentação, foram produzidas cartilhas sobre o tema e sobre o cultivo das espécies condimentares, além da produção artesanal de sachês de capim santo para chá e de 125 potes contendo 40g de sal de ervas que era composto por alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), manjeriço (*Ocimum basilicum* L.), tomilho (*Thymus vulgaris* L.), orégano (*Origanum vulgare* L.), alho (*Allium sativum*), cebola (*Allium cepa*), louro (*Laurus nobilis*), salsa (*Petroselinum sativum*), pimento do reino (*Piper nigrum*) e sal refinado. A fim de estimular o consumo de produtos naturais e esclarecimentos sobre o tema, foram deixados na UBSF da comunidade as cartilhas, os sais de ervas e os sachês de capim santo para que a comunidade pudesse ter acesso aos produtos. O sal de ervas auxilia na diminuição do sal absoluto, além de agregar propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que estão presentes nas espécies medicinais (BEZERRA, 2008), sendo assim uma estratégia para diminuir o teor de sódio em uma dieta (BARTHOLOMEI et al, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os moradores da comunidade Vila Florestal localizada no município de Lagoa Seca – PB utilizam em sua grande maioria temperos naturais, porém o cultivo das espécies condimentares ainda é mínimo. Uma percentagem considerável (52,30%) dos entrevistados apresenta doenças crônicas que podem estar relacionadas também com aspectos comportamentais, uma vez que a grande maioria consome temperos industrializados que contêm excessiva quantidade de sódio e conservantes.

Nota-se uma necessidade de ações com a comunidade com o intuito de esclarecer a relação do consumo de temperos industrializados com os aspectos relacionados com sua saúde. Devido ao interesse dos entrevistados de conhecer um pouco mais sobre o tema se torna imprescindíveis a realização de atividades com a comunidade, juntamente com profissionais da saúde, a fim de gerar conhecimento e troca de saberes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos entrevistados por contribuírem para realização dessa pesquisa. Aos funcionários da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) Maria Alves Brasileiro. À Universidade Estadual da Paraíba pelo apoio à pesquisa. Ao Programa de Iniciação Científica (PIBIC- UEPB), ao CNPq e ao Programa de Pós-graduação em Ciências Agrárias-Agroecologia da Universidade Federal da Paraíba.

REFERÊNCIAS

- BARTHOLOMEI, J. B. et al. Produção e distribuição de sal de ervas como estratégia para redução do consumo domiciliar de sódio no município de Goiânia, Goiás. *In: Jornadas de jovens investigadores augm, 2018, Mendoza. Anais...UNCUYO, 2018.*
- BEZERRA, M. N. Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica. Monografia (**Especialista em Gastronomia e Saúde**) – Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2008.
- BOLGADO, A. M., FREITAS, D. A reconstrução de memórias da alimentação na formação inicial de professores de ciências: um reencontro com saberes, sabores, aromas e afetos. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 18, n. 3, p. 670–689, 2016.
- BORGES, L. C. et al. Alimentos industrializados fontes de sódio utilizados no prepare de refeições em restaurantes comerciais de Chapecó – SC. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, p. 83-97, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

- CASTRO, M. G. C.; LARA, M. D. N. B. Gênero e soberania alimentar: As mulheres como sujeitos ativos na construção da alimentação e da nutrição. **Observatório do direito à alimentação e à nutrição**: A nutrição dos povos não é um negócio, ed. 07, p. 31-34, 2015.
- CONTE, F. A. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. **Revista Espaço Acadêmico**, Rio Grande do Sul, v. 16, n. 181, p. 69-81, 2016.
- COX, J.; MOINE, M. P. **Ervas culinárias**. São Paulo: Publifolha, 2011.
- DEL RÉ, P. V.; JORGE, N. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Botucatu, v.14, n.2, p.389-399, 2012.
- DUNCAN, B. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para o enfrentamento e investigação. **Rev Saúde Pública** 2012; 46 (Supl): 126-34
- FURLAN, M.R. **Dossiê técnico cultivo de plantas condimentares herbáceas**. Belo Horizonte: Fundação Centro Tecnológico de Minas Gerais/CETEC, 2007.
- IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mesorregião: IBGE**, Divisão Territorial Brasileira – DTB, 2020.
- KNUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.
- LOLI, D. A.; LIMA, R. S.; SILOCHI, R. M. H. Q. Mulheres em contextos rurais e segurança alimentar e nutricional. **Segur. Aliment. Nutr.**, Campinas, v. 27, p. 1-13, 2020.
- MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, 2017.
- MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais: guia de seleção e emprego das plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil**. 3. ed. Fortaleza: Ed. UFC, 2007. 365 p.
- MELO, H. M.; FREITAS, L. N. P. Quantificação do teor de sódio em temperos industrializados e comercializados em supermercados de Belém – PA. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 6, p.41772- 41794 jun. 2020.
- NEPOMUCENO, R. **Viagem ao mundo das especiarias**. 6ed. Rio de Janeiro: Jose Olympio, 2014. 222 p.
- PELT, J.M. **Especiarias e ervas aromáticas: história, botânica e culinária**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- RIBEIRO, M.; MARTINS, C. A tradição já não é o que era dantes: a valorização dos produtos tradicionais face à mudança social. **Economia e Sociologia**, n. 60. p. 29-43, 1995.
- SAKURAI, F. N. et al. Caracterização das propriedades funcionais das ervas aromáticas utilizadas em um hospital especializado em cardiopneumologia. **Demetra**; 2016; 11(4); 1097-1113

SALES, C. R. V. Produção do espaço urbano e segregação socioespacial na Vila Florestal no município de Lagoa Seca-PB. Trabalho de conclusão de curso (**Graduação em Geografia**) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Educação, 2018.

SATO, T. O. et al. Doenças crônicas não transmissíveis em usuários de unidades de saúde da família – prevalência, perfil demográfico, utilização de serviços de saúde e necessidades clínicas. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, 21(1):35-42, 2017.

TAVARES, A. P. Comida afetiva: uma expressão de gosto, hospitalidade e memória. Dissertação (**Mestrado Profissional em Turismo**) – Universidade de Brasília, 2018.

TOMCHINSKY, B. Prospecção de plantas aromáticas e condimentares no Brasil. Tese (**Doutorado em Agronomia**). Programa de Pós Graduação em Agronomia. Faculdade de Ciências Agrônômicas. Universidade Estadual Paulista. Botucatu, 2017. 299 f

TORES, P. G. V. **Plantas medicinais, aromáticas & condimentares: uma abordagem prática para o dia-a-dia**. Porto Alegre: Editora Rígel, 2005.

ZUIN, L.F.S.; ZUIN, P.B. Produção de alimentos tradicionais. Contribuindo para o desenvolvimento local/regional e dos pequenos produtores rurais. **Revista Brasileira de Gestão e Desenvolvimento Regional**. v. 4, n. 1, p. 109-127, 2008.