



13ª FEBRAT

A ARTE DE CULTIVAR O BEM-ESTAR, XAROPE DE PARIRI

Carlos Eduardo Gonçalves, *Colégio Villa Real*, caduegoncalves@gmail.com
Daniel Belém Vieira, *Colégio Villa Real*, danielbelemvieira2@gmail.com
Víctor Araújo de Miranda Alberto, *Colégio Villa Real*, victoraraujomalberto16@gmail.com
Fabiola Pereira Limeira Ferreira, *Colégio Villa Real*, fabiolaplimeira@hotmail.com
Gabriel Arthur da Silva Duarte, *Colégio Villa Real*, gabriel.arthur@educacao.mg.gov.br

Categoria: C

Palavras-chave: Xarope. Pariri. Benefícios. Saúde. Folhas.

Resumo expandido

Este trabalho nasceu de uma história simples, mas cheia de significados. Foi dessa vivência que surgiu a ideia: Carlos, cujo os avós faziam o uso do chá de pariri, um costume que fazia parte da rotina da família para fortalecer a saúde e a imunidade, pensou junto com seus colegas de grupo em transformar o chá de pariri em um xarope mais agradável ao paladar, mas que mantivesse os mesmos benefícios. Essa prática, que se tornou comum entre familiares e amigos, criando laços de confiança e pertencimento. O pariri é uma planta muito significativa. Suas folhas, usadas frescas ou secas, guardam propriedades capazes de ajudar a cicatrizar feridas, aliviar dores e combater inflamações. Ao longo do tempo, tornou-se companheira no cuidado da pele, do estômago e até em tratamentos mais delicados, como anemias e infecções. Assim como a água, que sustenta a vida nos oceanos e nos rios, o pariri mostra como a natureza oferece caminhos de cura e equilíbrio. Para produzir o xarope de pariri, iniciou a pesquisa com a busca por informações sobre a planta. No primeiro dia de trabalho de campo foram ao quintal da avó de Carlos, onde o pariri é cultivado. Ela compartilhou diversos casos de uso medicinal da planta. Colheram as folhas para dar início ao processo do xarope. Em seguida, começou a fase experimental para encontrar a consistência ideal



13^a FEBRAT

do xarope – concentrada, sem ser nem muito espessa nem muito líquida. Após três testes, chegou à receita considerada ideal. Todo o processo foi documentado em um diário de bordo. A receita final utiliza 45 folhas de pariri secas, 2 litros de água filtrada e 1 kg de mel. O preparo é simples e direto: Em uma panela grande, adicione a água filtrada em ponto de fervura sobre as folhas secas de pariri. Deixe a mistura em infusão por 30 minutos. Coe o líquido para remover as folhas. Adicione o mel e leve a panela ao fogo baixo, mexendo lentamente e de forma contínua. Continue mexendo até o líquido se tornar espesso e adquirir uma tonalidade avermelhada e adocicada. Com o xarope ainda quente, transfira-o para garrafas de vidro esterilizadas. Após esfriar, o xarope estará pronto para consumo. Para armazená-lo, basta guardá-lo na geladeira. Após varias tentativas, o xarope de pariri ficou com uma textura ideal e um sabor adocicado, devido a adição do mel, e cor avermelhada. O mel deixou o xarope com um gosto mais agradável. Ao final, o xarope ficou como foi idealizado – docinho e com uma coloração linda, prazeroso para o uso do xarope. O xarope de pariri foi fácil de ser feito, apenas um pouco demorado devido ao tempo que se leva para dar o seu ponto ideal. Seu gosto adocicado torna-se atrativo ao paladar. O pariri é uma planta com vasta capacidade medicinal. Espera-se que o xarope desenvolvido a partir de seus extratos possa constituir uma alternativa terapêutica viável para ajudar as pessoas que precisam. Conectar essa prática ao tema “Planeta Água: a cultura oceânica para enfrentar as mudanças climáticas no meu território” nos lembra que cuidar do meio ambiente é cuidar de nós mesmos. As plantas, a terra e a água são parte da nossa história e da nossa sobrevivência. Preservá-las significa garantir que tradições como a do pariri continuem ensinando às próximas gerações que é possível viver em harmonia com a natureza e enfrentar juntos os desafios do clima.



13^a FEBRAT

Referências

CASTRO, Leonardo. Saúde Pública e os Benefícios Terapêuticos do Crajiru na Atenção Primária à Saúde. Revista Foco |Curitiba (PR)| v.16.n.11|e3747| p.01-17 |2023. Acessado em 05/06/2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/download/3747/2600/8180>

Embrapa, Folder científico, Rondônia, 2025. Acessado em 05/06/2025. Disponíveis em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/859496/1/foldercrajiru.pdf>

Research, Society and Development, v. 11, n. 3, e29711326663, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.2>, Acessado em 05/06/2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26663>

Tua Saúde, Evidência Científica, Pariri: para que serve e como fazer o chá, 2023. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/pariri/>

UFMG, Banco de Amostras. 2016. Acessado em 05/06/2025. Disponível em: <https://www.ufmg.br/mhnpj/ceplamt/bancodeamostras/crajeru/>

Universo Oncologia | Dr. Cleuber, Crajiru - Pariri - Cura o Câncer? Como deve ser usada? 2024. Acessado em 05/06/2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7dTia3GwIBU>