



# CAJUEIRO: ÁRVORE QUE FAVORECE A VIDA

Por que plantar cajueiro  
em nosso quintal?

Quais os serviços  
ecológicos e de saúde  
que o cajueiro oferece?



O cajueiro (*Anacardium occidentale*) é uma árvore perene da família Anacardiaceae, nativa da América do Sul, inclusive do Brasil, onde é predominante nas regiões da Amazônia, do Planalto Central e do Nordeste do Brasil. Suas características botânicas incluem a folhagem permanente, flores que se formam em panículas e um fruto que é um pseudofruto carnoso, do qual a castanha (o verdadeiro fruto) se desenvolve em sua extremidade.

(Barros, 2021)



Árvore que pode atingir entre 5 a 12 metros de altura, e copa de ramificação baixa e tortuosa.

Sua floração ocorre principalmente entre junho e outubro, em inflorescências (panículas) com flores masculinas e femininas.

A polinização das flores do cajueiro é realizada por insetos, principalmente abelhas.

Após a fecundação, o falso fruto (pedúnculo carnoso) se desenvolve e o verdadeiro fruto (castanha) se forma em seguida, levando cerca de 60 dias para amadurecer.

(Barros, 2021)

Pode ser saboreado de diversas maneiras:

**Castanha:** in natura, leite, farinha, bolos, biscoitos etc.

**Polpa:** in natura, suco, doces, geléia etc.



## SERVIÇOS SÓCIOAMBIENTAIS

Além da sombra, captação de CO<sub>2</sub> (gás carbônico), liberação de O<sub>2</sub> (oxigênio) e auxiliar na produção de chuva, como todas as árvores, o cajueiro nos oferece frutos ricos em fibras e nutrientes, importantes para a saúde humana.

A castanha-de-caju é uma oleaginosa obtida através da fruta caju, podendo ser consumida ao natural, nos pequenos lanches, ou ser usada em preparações, como pastas, leites vegetais, farinhas, bolos, biscoitos e pães.

### Alguns benefícios da castanha do caju:

- Controle dos nível de colesterol e triglicerídeos;
- Regula os níveis de glicose no sangue;
- Ajuda a controlar a pressão arterial;
- Fortalece o sistema imunitário;
- Previne osteoporose.



### Alguns benefícios da polpa do caju:

- Previne doenças cardiovasculares;
- Ajuda na perda de peso;
- Combate a prisão de ventre;
- Trata a anemia;
- Prevenção de câncer;
- Ajuda a evitar a diabetes;;
- Propriedade anti-inflamatória etc.



(Leal, 2024)

**Existem 1001 razões para plantar e cuidar dos cajueiros!**



## Referências

BARROS, Levi de Moura. **Caju - Características da planta**. Embrapa Agroindústria Tropical. Publicação: 20/12/2021. a

LEAL, Karla. Castanha-de-caju: 14 benefícios e como consumir. Tua Saúde. Maio de 2024.

LEAL, Karla. 8 benefícios do caju e como consumir. Tua Saúde. Julho de 2024.

### Realização:



Prefeitura Municipal de  
Paulo Afonso

### Collecão didático-científica

**“Ruas cuidadas, saúde em casa”**  
Cidadania socioambiental ativa

Texto e Designer

**Josilda Batista Lima Mesquita Xavier**

Equipe Editorial

**Isabelle Maísa Remídio**

(Bolsista PROIEX)

**Denner Henrique Lopes Alves**

(Voluntário PROIEX)

**Josilda B. Lima M. Xavier**

(Docente coordenadora)

Elementos gráficos: Canva

Paulo Afonso / 2025