

CONTRIBUTO PARA O ESTUDO ETNOBOTÂNICO DAS PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS NO PARQUE NATURAL DA SERRA DE S. MAMEDE



Relatório de Estágio

Joana Salomé Camejo Rodrigues

Orientadores:

Profa. Ana Isabel Correia

Profa. Lia Ascensão

PNSSM: Eng. Castro Antunes

**ICN – PNSSM, FCUL
2001**

AGRADECIMENTOS

Elaborar este estudo foi como o concretizar de um sonho que vinha crescendo de intensidade. Para o tornar possível e o materializar tive a preciosa ajuda de várias pessoas que contribuíram de diversas maneiras para que este objectivo fosse realizado, a quem desejo, do fundo do coração, agradecer.

- Antes de mais queria agradecer a todos aqueles que compartilharam comigo os conhecimentos sobre os usos das plantas (que considero, com carinho, “**meus informantes**”!). Não refiro aqui os seus nomes um a um mas a TODOS quero prestar aqui uma homenagem, pela dedicação que cada um a seu modo me prestou. Apesar de sermos totalmente desconhecidos no início do estudo, a grande maioria recebeu-me muito bem, e sendo actualmente meus amigos, ficam contentes quando os vou visitar. Quero realçar também a gratidão que tenho em relação àqueles que se disponibilizaram para irem comigo ao campo, hortas ou outros locais que conheciam, recolher amostras das plantas. Ao longo do meu convívio com estas admiráveis pessoas, por vezes foram-me oferecidos objectos, comida e, mais valioso ainda, magníficos e sinceros sorrisos!
- Não desvalorizando de modo algum o apreço que tenho por todos os meus informantes, queria deixar aqui um especial agradecimento à D. Joaquina da Conceição que além de me ensinar sem reservas os seus conhecimentos acerca dos usos das plantas (que aliás estão na base da sua actividade profissional como Ervanária), e além de ter demonstrado uma grande simpatia, ainda teve a generosidade de me oferecer um livro sobre plantas úteis, dois livros e duas cassetes de poemas, todos da sua autoria.
- **Pai e Mãe:** queria agradecer-vos o incentivo que me deram ao longo de todo o percurso deste estágio, as sugestões dadas durante a escrita e toda a imensa ajuda de “background”.
- **Gustavo (meu querido irmão):** está bem presente na minha memória aquela tarde que foste comigo à procura do Átom e da Erva das Sete Sangrias. Embora não as tenhamos descoberto foi uma tarde agradável (apesar do calor)! Também te tenho a agradecer a força e incentivo que me foste dando, mesmo lá de longe na cidade da Luz!
- **Dr. Rui Correia (Director do PNSSM):** o meu muito obrigado, pois foi por seu intermédio que este estágio começou a ter corpo, aceitando-me como estagiária no PNSSM.
- **Dra. Helena Ramos Lopes (responsável pelo projecto das PAM do ICN):** foi a Doutora que me apresentou pela primeira vez ao Dr. Rui Correia, ajudando-me e incentivando-me a iniciar este estudo.
- **Eng. Castro Antunes (técnico do PNSSM, responsável pela Flora e Vegetação):** além de me ter ajudado em inúmeras facetas do meu estágio (esta página seria pouco para as descrever!), foi para mim um amigo que me transmitiu tantos conhecimentos e interessantes “estórias”! O convívio consigo foi deveras agradável. Foi um grande prazer ter trabalhado a seu lado e sinto-me lisonjeada com isso.
- **Professora Lia Ascensão (minha orientadora e profa. da FCUL):** sempre se mostrou interessada no meu trabalho e sempre esteve na disposição de ajudar no que fosse preciso. Muito obrigado também pela preciosa revisão do meu relatório.
- **Professora Ana Isabel Correia (minha orientadora e profa. da FCUL):** muito obrigado pela leitura e revisão do meu relatório.
- **Glória (Vigilante do PNSSM):** agradeço a ajuda que me deu acompanhando-me nas primeiras entrevistas.
- **Sr. Arménio (da Administração do PNSSM):** muito obrigado pelas imensas e preciosas ajudas.

- **Nuno (estagiário no PNSSM) e Luis Grilo (Técnico do PNSSM):** muito obrigado pela ajuda com o Sistema de Informação Geográfica (SIG) – ArcView.
- Também o meu obrigado ao restante **pessoal administrativo e técnico do PNSSM** pela simpatia e companheirismo.
- **Diamantina Dias:** Boa amiga da família, que além de me ensinar o que sabia sobre os usos das plantas, ainda me deu uma forte ajuda apresentado-me a pessoas suas conhecidas que por sua vez me transmitiram os seus importantes conhecimentos, o que muito agradeço.
- **Tia Maria José, Zia e família:** obrigado pelas ajudas logísticas e pela companhia que me ofereceram em Portalegre.
- **Manuel José Fernandes (da UTAD):** muito obrigado pelas ajudas e pelo forte incentivo que me deste. (vindo de um companheiro de Etnobotânica é sempre outra coisa!)
- **Elsa Elias (estagiária da profa. Lia no ano 2000):** muito obrigado pela indispensável ajuda durante as análises laboratoriais na FCUL.
- muito obrigado a todos os que me ajudaram de alguma forma com bibliografia (Dr. Joan Vallés, Dra. M. Angels Bonet, Dr. Ramón Morales, David Draper (pelo contacto do Dr. Ramón Morales), Cristina Gomes, Dra. Teresa Vasconcellos do ISA, sr. Manuel Lopes (bibliotecário do MLJB de Lisboa), Dr. Manuel Laranjeira da Universidade de Coimbra, Pedro Couteiro, Manuel José Fernandes, João Costa (vigilante do PNSSM), Profª Lia Ascensão).
- **Dra. Fátima Costa (do MLJB):** o meu obrigado pela ajuda a “levantar o véu do mistério” do Bálsamo.
- **Luis Alves (da Fundação de Serralves):** muito obrigado pela valiosa informação acerca do “Chá Príncipe”.
- **Júlia Pereira e Filipe Ribeiro:** muito obrigado amigos pela leitura do meu estágio e pelas importantes críticas e sugestão apontadas.
- **Dr. Ramón Morales (del Real Jardín Botánico de Madrid):** muchas gracias por la revisión de mis plantas “Hortelã Pimenta” y “Hortelã das Ribeiras” y por el artículo y el interesante libro (de Etnobotánica de Extremadura) que me ha enviado.
- **Dr. Joan Vallés (Director del Departament de Botànica de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona):** moltes gracies per el incentiu per seguir endavant amb la Etnobotànica, per posar a la meua disposició un grandíol conjunt de bibliografia etnobotànica catalana i castellana y per l'interès demostrat per el meu estudi.
- **M. Angels Bonet (Doctorada en Etnobotànica per la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona):** vaig donar amb tu els meus primers passos en la Etnobotànica (mentres feies el teu doctorat), em vas incentivar moltíssim, m'has ajudat amb la adquisició de la bibliografia catalana i castellana, malgrat tinguessis massa feina amb el teu doctorat em vas donar molts i importants consells respectants a la metodologia etnobotànica,... apa! Per tantes i importants coses et vull dir “MOLTES GRACIES COMPANYYA”!!!

Ainda um agradecimento a todos aqueles que de alguma forma me ajudaram, não tendo no entanto sido individualmente mencionados.

RESUMO

O presente estudo etnobotânico foi realizado no Parque Natural da Serra de S. Mamede (PNSSM), no Alto Alentejo, abrangendo os concelhos de Portalegre, Castelo de Vide, Marvão e Arronches, decorrendo ao longo do ano 2000. Este estudo tem como principal objectivo a recolha de conhecimentos etnobotânicos relacionados com as plantas medicinais, aromáticas e condimentares. Foram realizadas 37 entrevistas etnobotânicas nas quais se recolheu informação de 45 indivíduos diferentes, 41 dos quais com mais de 60 anos de idade. As entrevistas foram realizadas de modo informal sob a forma de conversa. Foram referidas plantas, pelo seu nome popular, os seus usos, as partes utilizadas, o modo de preparação e aplicação em cada caso.

A partir dos dados recolhidos podemos destacar os seguintes resultados:

1. Foram catalogadas 165 espécies úteis, das quais 150 apresentam usos medicinais, aromáticos ou condimentares, tendo as restantes 15 outros usos.
2. As espécies catalogadas incluem-se em 61 famílias botânicas diferentes, sendo Labiadas, Compostas, Rosáceas, Leguminosas e Umbelíferas, as cinco famílias mais representadas, que abrangem 38% das espécies úteis referidas.
3. Para além das espécies que compõem o catálogo, os informantes referiram mais outras 20 plantas, que não foram identificadas.
4. A espécie mais citada foi *Centaureum erythraea* (Fel da Terra), mencionada em 34 das entrevistas realizadas, seguida de *Malva sylvestris* (ou *Malva* spp.) (Malva), *Olea europea* (Oliveira) e *Pterospartum tridentatum* (Carqueja).
5. As espécies a que foram atribuídos mais usos foram *Rosmarinus officinalis* (Alecrim) e *Malva sylvestris* (ou *Malva* spp.) (Malva), com 26 e 22 usos respectivamente.
6. Registaram-se 136 usos medicinais diferentes, 10 usos veterinários e ainda 26 outros usos, além das utilidades “Aromática” e “Condimentar”.
7. Em termos dos usos mencionados pelos informantes, verificou-se que foram: “Infecções/Inflamações”, “Estômago”, “Constipações” e “Catarrais”.
8. Foram ainda citadas pelos informantes 14 plantas tóxicas, das quais 10 estão também presentes no catálogo de espécies úteis, sendo consideradas medicinais.
9. A “parte aérea”, “ramas” e “ramas floridas” das plantas são muito utilizadas, tendo sido referido o seu uso em 56 espécies diferentes. As “folhas” e “rebentos de folhas” são também bastante usadas, sendo mencionadas para 51 espécies.
10. Foram documentados 20 modos de preparação distintos, dos quais 10 são de administração interna e 10 de aplicação externa. O “Chá” (Decocção) é a forma de utilização mais comum, referido em cerca de 58% das espécies úteis.
11. Os informantes utilizaram 224 nomes populares para se referirem às 165 espécies catalogadas. Por comparação com os dados bibliográficos, considera-se que destes 224, 63 são nomes populares ainda não documentados.
12. Obtiveram-se 51 espécies que, tendo um ou mais usos referidos por 3 ou mais informantes diferentes, consideram-se que são espécies a que se deveriam efectuar estudos químicos e farmacológicos para averiguar possíveis efeitos terapêuticos.
13. Globalmente pode afirmar-se que a região onde se insere o PNSSM é rica do ponto de vista etnobotânico e que é urgente proceder a um levantamento exaustivo destes conhecimentos antes que desapareçam.

ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	8
I.1 Etnobotânica.....	8
I.2 Contexto do estudo e Objectivos.....	20
CAPÍTULO II – ÁREA DE ESTUDO	
– Parque Natural da Serra de S. Mamede.....	23
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	32
CAPÍTULO IV – RESULTADOS.....	38
IV.1 - DADOS ETNOBOTÂNICOS RECOLHIDOS.....	39
- 1.1. Catálogo de Espécies e Usos.....	39
- 1.1.1. Usos Medicinais, Aromáticos e Condimentares.....	41
- 1.1.2 outros Usos.....	106
IV.2 – OUTROS DADOS RECOLHIDOS.....	111
- 2.1 Outras Mezinhas.....	111
- 2.2 Testemunhos Reais Descritos.....	114
- 2.3 Benças e Crenças.....	117
CAPÍTULO V – TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	120
V.1 - TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	120
- 1.1 Entrevistas e Informantes.....	120
- 1.2 Dados Botânicos.....	127
- 1.2.1 espécies e famílias referidas.....	127
- 1.2.2 espécies mais referidas.....	130
- 1.2.3 espécies com mais usos.....	132
- 1.2.4 plantas não identificadas.....	133
- 1.3 Nomes Comuns.....	136
- 1.4 Usos Referidos.....	143
- 1.4.1 usos e plantas.....	143
- 1.4.2 plantas venenosas.....	168
- 1.5 Partes Utilizadas e Modos de Tratamento.....	168
- 1.5.1 partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados.....	168
- 1.5.2 modos de preparação e aplicação.....	170
V.2 – ANÁLISE QUANTITATIVA.....	173
- 2.1 Diversidade e Riqueza Etnobotânica na região de estudo.....	173

- 2.2 Tamanho e Esforço de Amostragem.....	175
NOTAS CONCLUSIVAS.....	180
PERSPECTIVAS FUTURAS.....	184
BIBLIOGRAFIA.....	186
- Referências.....	187
- Bibliografia Complementar.....	192
ANEXOS.....	195
I – Figuras e Fotos.....	196
II – Tabelas Resumo dos Dados Etnobotânicos.....	198
III – Lista de Espécies Referidas.....	221
IV – Lista das Famílias Botânicas.....	226
V – Lista de Nomes Comuns.....	231
VI – Lista de Plantas em Herbário.....	236
VII – Testes histoquímicos.....	242

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

CAP. I – INTRODUÇÃO

I.1 ETNOBOTÂNICA

- o que é a etnobotânica?

A Etnobotânica é uma sub-área da Etnobiologia, ciência esta que estuda a relação de utilidade dos seres vivos para usufruto do Homem. Por conseguinte, a Etnobotânica tem como objectivo perceber a relação que existe entre as plantas e os povos, ou seja, estuda as plantas que de alguma maneira são utilizadas pelas populações humanas. Na prática um etnobotânico tem geralmente como objecto de estudo os povos indígenas ou as populações rurais onde ainda subsiste um vasto saber de experiência feita ou uma forte tradição sobre os vários usos das plantas.

O termo “etnobotânica” surge pela primeira vez em 1895 com o botânico norte americano John W. Harshberger (Balick e Cox, 1996), para descrever estudos sobre plantas utilizadas pelos povos primitivos e aborígenes. Desde então a etnobotânica como ciência tem-se desenvolvido e várias definições foram surgindo, se bem que sempre em redor da relação entre o conhecimento tradicional dos povos e as plantas (quer nas comunidades consideradas mais primitivas, nas quais a relação homem-plantas está fortemente relacionada com a sobrevivência, quer nas sociedades de estilo de vida actual).

Estes conhecimentos populares têm passado de geração em geração por via oral, estando intimamente interligados com a necessidade dos povos em aplicá-los em seu proveito, muitas vezes para garantir a sobrevivência humana. Tal como comentam Hernández e García (1998), o conhecimento popular que chegou até hoje, estava bem enraizado nas populações, de tal forma que foi mais resistente ao desaparecimento do que os livros antigos que tratavam destes assuntos, e que foram em parte destruídos ou esquecidos durante a Reconquista Cristã. No entanto, hoje em dia com a fuga das populações rurais para a cidade e com a globalização da cultura via rádio e televisão, os conhecimentos populares acerca dos usos das plantas já não estão bem enraizados e correm o perigo de desaparecer para sempre. É aqui que a Etnobotânica intervém, tentando impedir que tal aconteça.

A Etnobotânica é uma área da ciência multidisciplinar, quer no que se refere às bases em que se apoia, quer nos contributos que oferece à humanidade. Assim, a Etnobotânica abarca a nível das Ciências Naturais domínios como a Botânica, a Ecologia, a Fitofarmacologia e a Medicina, a nível das Ciências Humanas áreas como a Etnologia, a Sociologia, a História, a Arqueologia e a Linguística, abrangendo ainda sectores da Economia e do Comércio. É importante que uma

equipa de investigação etnobotânica tenha elementos com formações nestas diferentes áreas, e que consigam interagir e comunicar entre si. Assim, como refere Bonet (1998) “o campo de trabalho da Etnobotânica é uma ocasião excepcional de enriquecimento para a ciência moderna, já que implica esta cooperação de investigadores de horizontes diversos”.

À fase do trabalho de campo, que consiste na recolha dos conhecimentos populares em termos da utilização das plantas e à posterior descrição e tratamento dos dados de forma a torná-los acessíveis a todos os investigadores, dá-se o nome de “Fase Alfa”.

É absolutamente urgente processar a Fase Alfa devido à gradual escassez ou mesmo ao rápido desaparecimento das pessoas que ainda possuem estes conhecimentos. Trata-se de uma luta contra o tempo pois as pessoas mais velhas, em que ainda sobrevivem os saberes tradicionais, vão morrendo e com elas vai desaparecendo esta cultura devido à actual quebra da passagem deste tipo de informações para as gerações mais novas. Como comentam Bonet *et al.* (1999), a Fase Alfa é uma verdadeira operação de salvamento de um conhecimento folclórico sobre plantas, que pode ser considerado uma herança global já que cada uso fitoterapêutico referido numa comunidade local pode vir, no futuro, a servir de base a uma cura actuante à escala global. Blanché *et al.* (1996) chegam mesmo a observar que pode ser considerado um luxo colocar um investigador a trabalhar integralmente para o desenvolvimento de uma base de dados etnobotânica, quando ainda há tanto trabalho de campo a efectuar e tanta informação etnobotânica a recolher.

- **contributos da etnobotânica**

Os estudos etnobotânicos podem trazer orientações muito valiosas à investigação fitoquímica e farmacológica relativamente à procura de novos fármacos. Nem sempre os conhecimentos populares reflectem acções curativas reais, podendo encontrar-se usos sem fundamento e plantas utilizadas quase exclusivamente como placebos (Morales, 1996). Assim, é importante que os estudos etnobotânicos sirvam de base a estudos químicos e farmacológicos que analisem os compostos químicos presentes em plantas úteis e testem as suas actividades biológicas e aplicações farmaco-terapêuticas. Como salienta Morales (1996), a fitoterapia tem ainda hoje um peso importante na profilaxia e terapia das doenças, já que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% da população mundial recorre a remédios tradicionais baseados, em grande parte, em plantas.

Os estudos etnobotânicos contribuem também como referência para estudos botânicos, ecológicos, etnológicos e sociais e mesmo linguísticos.

É de salientar o importante contributo prestado à Agroecologia, por recolha de conhecimentos sobre cultivos já esquecidos ou marginalizados e sobre sistemas agrícolas tradicionais. Os conhecimentos e experiências acumulados ao longo da história, proporcionaram um considerável número de plantas utilizadas como cultivares. No entanto o abandono de cultivos e técnicas tradicionais tem vindo a contribuir para a redução drástica das espécies utilizadas pelo Homem (actualmente 80% da alimentação mundial assenta apenas em 20 espécies de cultivo). Os conhecimentos etnobotânicos podem levar à redescoberta e, por conseguinte, à reimplantação de cultivos e técnicas tradicionais já esquecidas, contribuindo assim para uma maior variedade agrícola. O contributo à Agroecologia provem ainda da valorização de alguns agrossistemas com interesse para o desenvolvimento das comunidades locais e para a conservação do património cultural etnobotânico. A informação recolhida pode fomentar o desenvolvimento de pequenas empresas de cultivo e de comércio de plantas silvestres úteis. Estas pequenas empresas, além de dinamizarem a economia local, podem contribuir para a preservação da flora espontânea. A curto prazo as plantas que geralmente têm potencial para serem cultivadas e comercializadas são as utilizadas para chás e as aromáticas (Palhinha, 1946), ou para extracção de essências. No entanto, há que ter em conta que as plantas cultivadas devem ser espécies presentes na região para evitar o cruzamento e troca de genes entre as espontâneas locais e as cultivadas.

Neste contexto os estudos etnobotânicos podem contribuir para uma correcta gestão dos recursos vegetais de uma área protegida já que ajudam a perceber a relação Homem-Natureza e a compreender a influência que o Homem exerce sobre o ambiente que o rodeia (a ecologia da paisagem e respectivos fenómenos de alteração desta por intermédio do Homem). A título de exemplo cita-se o estudo de Voeks (1996) que procurou perceber a razão pela qual os curandeiros no Brasil preferiam as zonas desflorestadas para colheita de plantas medicinais. Observou que nas zonas desflorestadas pelo Homem havia uma predominância de plantas herbáceas (muitas sendo medicinais e aromáticas), enquanto que a floresta primária era um importante reservatório de madeira. Estudos como este dão importantes pistas para a gestão integrada de vários habitats de uma região.

O gradual desinteresse e ignorância que se verifica actualmente em relação ao uso das plantas, pode levar a uma perda da biodiversidade, já que o Homem tende a preservar o que valoriza e

conhece, destruindo, no entanto, com facilidade aquilo que não conhece e que não lhe dá proveitos directos. Assim, o etnobotânico pode exercer um papel relevante, chamando a atenção das populações locais para a necessidade urgente de preservar as espécies e para o valor potencial que representam.

Por último, mas não menos importante, é de referir o papel dos estudos etnobotânicos na preservação da cultura das comunidades locais e no fomento do seu desenvolvimento endógeno.

- **breve resenha histórica**

Os conhecimentos populares sobre o uso das plantas em proveito do Homem baseiam-se em milénios de experiência humana. Como para qualquer animal, o saber identificar as plantas, distinguindo as comestíveis das não comestíveis e das tóxicas, foi sempre uma questão de sobrevivência. Por tentativa e erro o Homem aprendeu a conhecer e a utilizar as plantas e muitas adquiriram nas comunidades um papel mágico-religioso relevante que ainda hoje subsiste. O testemunho mais antigo de que temos conhecimento da utilização das plantas pelo Homem são restos de pólen de plantas medicinais encontrados num jazigo arqueológico em Shanidar (actual Iraque), com cerca de 60 mil anos, correspondendo à época do Homem Neanderthal (Lietava, 1992; *in* Bonet, 1998).

É admirável o vasto conhecimento que as Antigas Civilizações (Egípcia, Chinesa, Indiana, etc.) tinham dos usos das plantas, quer em termos medicinais, quer em questões mágico-religiosas ou muitos outros usos. Por exemplo, no Egipto foram encontradas muitas plantas e alusões a estas nos túmulos dos faraós (Hepper, 1990) e, através de escritos em papiros antigos chegaram até nós conhecimentos que revelam a avançada fitoterapia de então. Com Hipócrates nasce uma prática médica, na época baseada na aplicação de plantas ou extractos vegetais. Cinco séculos mais tarde (séc. I) Dioscórides publica “De Materia Medica”, onde são descritas 600 plantas com propriedades medicinais, e que serviu de base à fitofarmacêutica durante muitos séculos.

Esta grandiosa obra de Dioscórides foi o único contributo fitoterapêutico para a Medicina até ao século X, tendo decorrido um vasto período sem avanços nesta área.

No século X inicia-se um importante período para a história da Etnobotânica na Península Ibérica - o período de ocupação muçulmana durante os sécs. X-XV – na região então denominada “al-Andalus” (totalidade do território ibérico sob domínio muçulmano). No séc. X o Tratado de Matéria Médica de Dioscórides foi traduzido para árabe, facto que influenciou o desenvolvimento de uma importante escola agronómica neste período (Hernández e García,

2000). Por esta escola agronómica passaram diversos investigadores que deram fortes contributos para a medicina, farmacologia, botânica e obviamente para a agronomia, em especial para cultivos de várias plantas e aplicações de novas e melhores técnicas agrícolas.

Até meados do séc. XIX as plantas representam os principais agentes terapêuticos usados pelo Homem. Em finais do séc. XIX e inícios de XX a etnobotânica, começa a desenvolver-se como ciência, iniciando uma nova base de pesquisa farmacêutica. Grandes empresas farmacêuticas começam a investir financeiramente em importantes expedições etnobotânicas nas regiões tropicais, nomeadamente na América do Sul e em África, para recolher o conhecimento dos povos indígenas sobre plantas medicinais, com o intuito de *a posteriori* lançarem no mercado novos fármacos. Na primeira metade do séc. XX, com o desenvolvimento da Química de síntese, muitos dos produtos naturais dos fármacos são substituídos por produtos de síntese ou por princípios activos semi-sintéticos. Contudo, as plantas nunca perderam a sua importância como fonte de substâncias com actividade farmacológica (Alves, 1986).

Entre muitos outros, podemos enumerar alguns investigadores que marcaram a história da etnobotânica: em 1733 Carl Linnaeus, célebre botânico e pai da nomenclatura taxonómica actual, desenvolve um estudo etnobotânico na Lapónia; William Withering interessa-se pelo estudo das plantas e em 1775 descobre as virtudes da *Digitalis purpurea* para a cura da hidropisia (acumulação de serosidade no tecido celular ou numa cavidade do corpo); já no nosso século, Richard Schultes inicia em 1937 uma carreira etnobotânica, durante a qual desenvolve uma importante investigação etnobotânica na Amazónia (onde permanece continuamente durante 14 anos) (Balick e Cox, 1996).

Desde os tempos antigos da etnobotânica até há bem pouco tempo (talvez poucas décadas) que a investigação nos países subdesenvolvidos tropicais era levada a cabo exclusivamente pelos países desenvolvidos do hemisfério Norte (na maioria pelos E.U.A). Novos fármacos foram descobertos e desenvolvidos a partir de plantas tropicais recolhidas por etnobotânicos. Tal facto tem levantado uma enorme polémica, já que os países desenvolvidos estavam a beneficiar e a desenvolverem-se à custa dos conhecimentos de povos pertencentes a países subdesenvolvidos, não lhes sendo dado nada em troca como contrapartida. Hoje em dia este tema tem sido alvo de inflamado debate, havendo uma corrente ideológica que propõe que se estabeleçam normas éticas que considerem o retorno de benefícios aos povos e países de origem dos conhecimentos etnobotânicos. A WWF (World Wide Fund For Nature) publicou em 1993 um artigo intitulado “Ethics, Ethnobiology Research and Biodiversity” (Martin, 1995), no qual são focadas as responsabilidades éticas dos etnobotânicos ao interagirem com comunidades locais, governos

nacionais, empresas comerciais, institutos e outras partes interessadas no conhecimento tradicional do uso da Natureza.

É interessante citar que Cox e Balick (1994) referem a criação da primeira Reserva Etnobiomédica no Belize – “Terra Nova Rain Forest Reserve”. Esta reserva tem como prioridade assegurar que as plantas medicinais estejam sempre disponíveis para o uso sustentável das comunidades locais e servir como um local para o ensino dos usos das plantas às gerações mais novas (com o intuito de encorajar os jovens a preservar o conhecimento dos seus antepassados).

- estudos etnobotânicos na Península Ibérica

Apesar do importante e colossal contributo de Font i Quer (1961) para a fitofarmacologia ao revelar e adaptar para a região Ibérica o trabalho de Dioscórides (“De Materia Medica”), Martínez-Lirola *et al.* (1996) comentam que não foram desenvolvidos até à década de 80 estudos etnobotânicos autênticos. Nos últimos vinte anos e especialmente na última década, variadas equipas etnobotânicas espanholas têm levado a cabo estudos etnobotânicos em diferentes regiões (González-Tejero, 1989; Mulet, 1991; Villar *et al.*, 1992; Bonet, 1993; Parada, 1997; Martínez-Lirola *et al.*, 1997; Vázquez *et al.*, 1997; Selga, 1998; Blanco e Cuadrado, 2000; Blanco *et al.* 2000). Assim, se bem que ainda haja muito para fazer, a recolha e posterior publicação dos conhecimentos tradicionais relacionados com os usos das plantas em Espanha já oferece um forte contributo para Etnobotânica Ibérica.

Pelo contrário, em Portugal as publicações de carácter etnobotânico são raras e têm maioritariamente sido elaboradas a partir da recolha bibliográfica de fontes documentais (algumas apresentando dados recolhidos no terreno, mas maioritariamente sem metodologia nem rigor científico).

Até ao séc. XX são raros os estudos realizados e os que existem referem de uma forma geral as plantas tropicais. É imprescindível realçar aqui o grande contributo que Garcia de Orta deu à Botânica Médica no período renascentista (séc. XVI). Tendo embarcado para a Índia em 1534, aí praticou medicina e desenvolveu importantes estudos acerca dos usos medicinais das plantas (Coutinho, 2001). O mérito de Garcia de Orta prende-se com o facto de ter rectificado diversas informações erróneas acerca das plantas e dos seus usos, tendo chegado a emendar os clássicos, sem contudo os desmerecer, ao mesmo tempo que declarava que em certas matérias os Árabes sabiam mais. A experiência de Orta confere-lhe autoridade para afirmar que tanto os autores

clássicos como os modernos se podem enganar desde que não tenham acesso à observação directa, que conduz à verdade. Em 1563 é publicada a sua obra “Colóquio dos Simples e Drogas e Cousas Medicinais da Índia” onde, sob a forma de diálogo com um antigo colega, descreve com grande pormenor diversas plantas (algumas nessa época desconhecidas na Europa), e suas aplicações.

Só cerca de 400 anos mais tarde, em 1939, aparece o primeiro estudo sobre as plantas aromáticas portuguesas, levado a cabo por Fernandes Costa na década de oitenta (Alves, 1986). Com a entrada de Portugal na Comunidade Económica Europeia (CEE) Alves (1986) refere que se abrem novas perspectivas para a exploração de vários produtos vegetais para os mercados dos países da CEE, mas que é necessário não esquecer que no respeitante às plantas medicinais tem de haver uma rígida legislação de normalização se quisermos preservar as plantas medicinais e aromáticas que crescem no país Actualmente, em 2001, verificamos que poucos avanços têm havido em Portugal no sector das plantas aromáticas e medicinais.

As condições climáticas existentes em Portugal com Primaveras suaves e Verões secos (especialmente no Centro e Sul e na Terra Quente Transmontana), são favoráveis a um largo número de espécies que produzem óleos essenciais ou produtos naturais de valor para a Indústria farmacológica e cosmética (Franco *et al.*, 1984). No entanto, apesar da enorme potencialidade que temos, os recursos naturais têm sido explorados deficitariamente e os estudos etnobotânicos praticamente esquecidos. É de realçar o estudo de Borges e Almeida (1996) na região Sul Alentejana, em que através de inquéritos às populações e de levantamentos florísticos se tenta avaliar as potencialidades dessa região no que refere à utilização das plantas úteis como recurso.

- metodologia em etnobotânica

Os dados etnobotânicos podem ser recolhidos a partir de 4 tipos de fontes: 1. trabalho directo de contacto com a população alvo e recolha do seu conhecimento; 2. busca bibliográfica; 3. estudo de colecções em museus e herbários (quando há referências dos usos das plantas); 4. estudos arqueológicos de achados que demonstrem alguma evidência da relação do homem com as plantas no passado (Jain, 1987).

Quanto à recolha directa dos conhecimentos etnobotânicos no campo, o método mais usado pelos nossos vizinhos espanhóis é a “entrevista etnobotânica”. O investigador desloca-se ao local de estudo e procura as pessoas que tenham conhecimentos etnobotânicos valiosos. Pode optar-se por um inquérito com questionário ou por uma conversa informal. No entanto, segundo alguns autores, entre eles Blanco (1996), os questionários escritos formais criam situações forçadas e não

dão bons resultados. Assim, o investigador aconselha a preparar bem a entrevista, apoiando-se num guião mental dos pontos a tratar, sem no entanto seguir uma ordem rígida pré definida.

Outro método, este mais utilizado em Sociologia, é o de “observador participante”. Enquanto nas entrevistas o investigador não chega a assumir um papel social forte no seio da população em estudo, no caso do “observador participante” tem de se estabelecer *a priori* relações sociais entre o investigador e a sociedade local (Costa, 1987), o que pressupõe uma estadia prolongada no terreno e um esforço no sentido de um contacto permanente com os locais.

Em ambas as metodologias podem ser utilizados métodos de recolha de dados meramente qualitativos ou também quantitativos. Para os primeiros são efectuadas entrevistas informais, quer abertas quer semi - estruturadas, atendendo a uma lista de tópicos ou questões propostas pelo investigador. Para fazer análises quantitativas há que recorrer a entrevistas estruturadas ou a questionários (Cotton, 1996).

De acordo com António Firmino da Costa (Costa, *op. cit.*) “a observação participante dá os melhores resultados na obtenção de informações sobre comportamentos, discursos e acontecimentos observáveis mas que passam despercebidos à consciência explícita dos actores sociais”. E acrescenta “já onde a entrevista é mais eficiente é na obtenção de normas e *status* institucionalizados, de conhecimentos gerais e facilmente verbáveis. A observação directa participante pode também obter estas informações, mas de maneira fragmentada e morosa”. Assim, num estudo etnobotânico focalizado para a recolha dos conhecimentos sobre as plantas medicinais, aromáticas e condimentares, como o presente estudo, é mais adequado o emprego da “entrevista etnobotânica”. Num estudo etnobotânico de âmbito geral é aconselhável recolher informação de indivíduos de ambos os sexos, de várias classes etárias e de diferentes grupos sociais (se possível) pois, tal como comenta Moreira (1995), são portadores de conhecimentos distintos e usam certas plantas de modo diferente.

Para além destes métodos empregues no terreno, existem outros métodos que igualmente se podem usar em Etnobotânica. Podemos referir, por exemplo, pesquisa histórica e bibliográfica de documentos que, segundo Hernández e García (1998), possibilitam a redescoberta das plantas usadas antigamente na agricultura e que podem ser reintroduzidas; os estudos de macro restos antigos (maioritariamente procedentes de outros países, por exemplo, na altura dos Descobrimentos e épocas posteriores); estudos arqueopalinológicos; estudos de anatomia vegetal para identificação de amostras vegetais etnobotânicas.

- legislação e conservação das plantas medicinais e aromáticas

A colheita das plantas silvestres é maioritariamente efectuada pelas populações rurais que as usam em seu proveito ou as vendem directamente ou a intermediários, não existindo regras que limitem a colheita e o comércio da maioria das espécies, o que pode pôr em perigo a sua sobrevivência ou provocar uma grave erosão da variabilidade genética.

Algumas plantas medicinais e aromáticas (PAM) são protegidas por leis nacionais e internacionais. A legislação que prevê a conservação de espécies PAM no nosso país, é a seguinte (Mouga, 1998):

- Convenção de Berna (Decreto-Lei nº. 316/89) – cujo Anexo I se refere às espécies de Flora consideradas como importantes a proteger.
- Convenção de Washington – CITES (Decreto-Lei nº. 114/90 Reg. (CE) nº. 338/97) – que regula o comércio internacional de espécies ameaçadas.
- Directiva Habitats (Decreto-Lei nº. 226/97) – que estabelece uma rede nacional de áreas de interesse ecológico – “Rede Natura 2000” -, nas quais deverão ser tomadas medidas de gestão que conduzam ao seu desenvolvimento sustentável e à preservação dos habitats.
- Lei do Azevinho (nacional; Decreto-Lei nº. 423/89) – focalizado em prevenir a extinção de Azevinho (*Ilex aquifolium*) em Portugal.

Como comenta Mouga (1998), a espécie *Phlomis lychnitis* (Salva Brava) pode tornar-se ameaçada se a sua colheita não diminuir. Como esta espécie, outras podem já estar em perigo ou vir a estar no futuro, facto que deve ser analisado e legislado correctamente.

- preservação vs extinção

Apesar de existir alguma legislação respeitante à conservação das PAM, no que se refere aos conhecimentos tradicionais relativos aos usos populares das plantas estes tendem, cada vez mais, a rarear e a desaparecer. Até recentemente (ou mesmo ainda em alguns zonas interiores do nosso país) muitas das populações rurais não tinham (ou tinham pouco) acesso a serviços médicos, quer por dificuldades económicas quer devido à escassez de médicos, de centros de saúde e de fármacos. O homem do campo ao viver em contacto com a Natureza, por necessidade e experiência foi adquirindo conhecimentos mais ou menos profundos acerca do ambiente que o rodeava e foi aplicando os saberes tradicionais populares. Esses saberes ancestrais foram passando de pais para filhos e foram conservados pelos curandeiros (ou soldados) que

tomavam localmente o papel de médicos. Muitos dos métodos curativos tradicionais recorriam a mezinhas com plantas locais ou mesmo plantas comercializadas de venda livre nas farmácias, ervanárias e mercados.

Nas últimas décadas, a transformação rápida da sociedade, trouxe como consequência o abandono da vida rural e a desertificação das regiões do interior.

A cultura tradicional, gerada e transmitida ao longo de séculos pela sociedade rural, encontra-se actualmente em vias de desaparecer rapidamente, persistindo ainda hoje em dia, e quase exclusivamente, nas gerações rurais mais antigas. O abandono da vida rural, a relativa facilidade de recorrer aos centros médicos, assim como o aparecimento de doenças, como a Sida, e de novos e poderosos tratamentos, levou a que cada vez menos se recorresse aos conhecimentos tradicionais, que caíram pouco a pouco em desuso. Este desinteresse e ignorância levou, na generalidade, a uma perda considerável do nosso património cultural tradicional. A etnobotânica tenta impedir esta tendência para a extinção, recolhendo em formato escrito estes conhecimentos. A partir dos dados recolhidos podem ser levadas a cabo diversas acções que, conjugado com o melhor nível de vida actual, levem a que as populações se voltem a interessar por estes conhecimentos tradicionais, os valorizem (mesmo que não os utilizem) e transmitam os saberes dos nossos antepassados às novas gerações.

Quanto à preservação das próprias espécies úteis, como já foi dito anteriormente, a colheita excessiva nos campo pode conduzir à erosão genética de populações e/ou contribuir para a rarefacção e extinção de espécies (mais grave nos casos de endemismos). Há que legislar e fiscalizar correctamente tanto a colheita das espécies nos campos, como a exploração por cultivo ao nível de pequenas empresas locais.

Para preservar os recursos vegetais de uma região é necessário e urgente desenvolver medidas que permitam a exploração sustentável desses recursos localmente. Tal como observaram Peters *et al.* (1989) na Amazónia, podemos também, nas nossas latitudes, considerar que a exploração sustentável de recursos representa o método mais imediato e lucrativo para integrar o uso e a conservação. Alguns estudos revelam que os métodos tradicionais de gestão de recursos podem ser fundamentais para a conservação de alguns habitats importantes a nível global e, em algumas áreas, métodos tradicionais de gestão estão já a ser reintroduzidos em áreas protegidas com o intuito da sua conservação (Cotton, 1996). Ao contrário do previsto por Hardin em 1968 (*in* Berkes *et al.*, 1989), que a exploração comum de recursos por uma comunidade ou população leva à “tragedy of the commons” - exploração ilimitada dos recursos conduzindo à ruína destes e da população exploradora -, Berkes *et al.* (1989) ao estudarem vários casos reais demonstraram ser

possível atingir o desenvolvimento sustentável. Assim, aprendendo e seguindo os exemplos de sucesso, é possível uma exploração sustentável dos recursos vegetais de uma região, o que contribuirá para a sua preservação. Como refere Martin (1995), os etnobotânicos podem actuar como mediadores entre as populações locais e os gestores de Áreas Protegidas, recomendando medidas e meios para que seja compatível o estilo de vida tradicional local com a conservação da biodiversidade.

Na região mediterrânea já foi dado o primeiro passo para uma correcta gestão destes recursos com o estabelecimento de uma cooperação internacional entre os países da bacia mediterrânea – MEDUSA (“Identification, Conservation and Use of Wild Plants in the Mediterranean Region”) (Skoula *et al.*, 1997). Este programa tem como objectivo promover métodos para o desenvolvimento económico e social de áreas rurais na região mediterrânea, usando sistemas de gestão baseados na ecologia e que assegurem o uso sustentável e a conservação dos recursos vegetais.

O estudo de Borges e Almeida (1996) sobre a avaliação das potencialidades das plantas medicinais e condimentares no Baixo Alentejo, verifica que a região é rica em espécies PAM, mas aponta a necessidade de outros estudos para avaliar a capacidade de explorar de uma forma sustentável esses recursos naturais, através da colheita directa das plantas silvestres no campo sem se incorrer na sua extinção a médio e longo prazo.

Franco *et al.* (1984) observam que as áreas onde estas plantas têm vivido espontaneamente durante séculos são excelentes repositórios de material genético nos quais se pode encontrar boa fonte de variabilidade. Deste modo, a preservação destes locais toma uma importância acrescida e por conseguinte exige um controlo mais rigoroso em termos de gestão.

Um outra forma de conservar e preservar as espécies úteis, passa por preservá-las em bancos de sementes e mesmo sob a forma de exemplares vivos em Jardins Botânicos.

- **valorização das plantas úteis e dos conhecimentos populares**

Para valorizar as plantas medicinais e fomentar o seu uso, é necessário apoiar empresas de exploração e comercialização. Em Portugal existem algumas empresas deste tipo, que cultivam, secam e vendem plantas em saquetas para chás. A fomentação de empresas deste tipo, além de incentivar o uso das plantas, favorece a economia local, que em populações rurais é muitas vezes fraca, e pode constituir um atractivo para o turismo se as hortas forem visitáveis e se se proporcionar informação aos visitantes.

Outro modo de valorizar as plantas úteis é a “retribuição etnobotânica”. Emprega-se aqui o termo “retribuição etnobotânica” para referir o acto de, sob variadas maneiras, retribuir às populações locais (assim como à sociedade em geral) os conhecimentos que delas foram recolhidos. Estas acções de máxima importância, além de permitirem a valorização das plantas úteis, constituem formas de retribuir o conhecimento que foi oferecido pelo povo com amizade, e de perpetuar esses conhecimentos a outras gerações. Essa retribuição pode ter dois vectores principais: a divulgação e a educação ambiental. Quanto à primeira, é imprescindível que haja uma divulgação científica adequada, mas muito importante é também uma divulgação mais popular de modo a que seja facilmente acessível a um variado leque de pessoas. Quanto à educação ambiental, diversas acções podem (e devem) ser levadas a cabo.

O estudo de Lamont *et al.* (1999) deixa patente que, em certas regiões tropicais os jardins particulares possuem plantas que são usadas de variadas maneiras (alimentação, medicinais, forragem, combustível, como produtos comerciáveis e ornamentais), e podem ser importantes como recurso suplementar aos mercados locais. Na região mediterrânea os jardins/hortas particulares não têm um papel tão relevante na sobrevivência e economia das famílias, mas podem assumir um importante contributo para a valorização e preservação das plantas úteis.

Do mesmo modo, pode-se também valorizar e preservar estas plantas e estes conhecimentos em Jardins Botânicos e Jardins Municipais, criando zonas e canteiros de plantas úteis silvestres e cultivadas, e facultando ao visitante informações sobre as plantas e seus usos. Podia-se deste modo conservar e ensinar de um forma lúdica e agradável para todos os grupos etários.

É ainda interessante realçar a opinião de Vallès (1994) (que é aqui apoiada), que argumenta “não se trata apenas de acumular informação e voltar a ensiná-la, mas também de usá-la para edificar condições de vida ligadas às tradições culturais do país. Assim, seria interessante aproveitar estes conhecimentos em processos de reconstrução paisagística, em desenho e construção de móveis e habitações em geral, em pautas para hábitos alimentares e terapêuticos...”.

Um exemplo notório da valiosa recuperação de tradições culturais etnobotânicas de um país, foi desenvolvida pela ONG (Organização não Governamental) francesa “Nomad” numa região do Tibete (Ladakh) (Waintrop, 2001). Com o objectivo de salvar e perpetuar a medicina tradicional tibetana, esta ONG desenvolveu um programa no qual foi criado um curso de medicina tradicional de 3 anos intensivos, com o intuito de formar jovens curandeiros que perpetuem estes conhecimentos e garantam a continuação da prática da medicina tradicional na região. Este exemplo de grande mérito valoriza e preserva a cultura tradicional do uso das plantas da forma

mais aplicada possível, sendo uma acção de mérito na preservação dos conhecimentos etnobotânicos de uma região.

I.2 CONTEXTO DO ESTUDO E OBJECTIVOS

Este estudo etnobotânico foi realizado na área do Parque Natural da Serra de S. Mamede (PNSSM), tendo a parte prática do estudo decorrido durante o ano de 2000.

Apesar de ser uma zona predominantemente rural e, como tal, com fortes potencialidades etnobotânicas, ainda não se tinha levado a cabo nesta região uma recolha etnobotânica aprofundada e metódica. Em 1994 foi elaborado no Porto da Espada (aldeia situada no PNSSM) o estudo denominado “Ervas Medicinais e Mezinhas” (Martins, 1994). No entanto, não são apresentados nessa obra os nomes científicos das plantas, nem se refere se os usos citados foram todos recolhidos directamente de informantes locais ou extraídos de fontes bibliográficas (ou mistos). Num outro livro sobre a freguesia de Carreiras (também dentro do PNSSM), Maria Tavares Transmontano (1976) relata as tradições e cultura da sua terra, reservando um pequeno capítulo à medicina popular. Neste, refere a “ti Maria Catarina” que era “quem melhor sabia arranjar um braço desencasado”, ao que parece, uma senhora que tinha um vasto conhecimento ao nível dos usos médicos das plantas (já falecida). Nesse capítulo são relatados os usos de algumas plantas, alguns destes também referidos pelos informantes do presente estudo.

Assim, devido às suas características, o presente estudo pode ser considerado como inédito para a região.

Pretendeu-se contribuir para a recolha dos conhecimentos populares tradicionais acerca dos usos das plantas, de maneira a evitar que “tais saberes” se percam. Assim, como comenta Selga (1998), é também nosso propósito realçar a importância deste património cultural que nos chegou de tempos antigos, cujo desaparecimento implica uma perda de valor cultural e de possíveis fontes de utilidade no futuro.

Os **Objectivos** principais deste estudo são:

- 1. Recolher o conhecimento popular no que refere ao uso das plantas medicinais, aromáticas e condimentares.***
- 2. Averiguar a correspondência ente os nomes populares locais e os respectivos nomes científicos.***

Como complemento ao levantamento etnobotânico, achou-se por bem desenvolver os seguintes objectivos secundários:

3. **Elaborar um Herbário Etnobotânico das plantas referidas como úteis na área de estudo.**
4. **Recolher imagens fotográficas das plantas referidas como úteis na região.**
5. **A título de exemplo, caracterizar histoquimicamente as classes químicas maioritariamente presentes no secretado de algumas das plantas referidas como medicinais**

DOS OBJECTIVOS AOS RESULTADOS

Os dois primeiros objectivos estão profundamente interligados em qualquer estudo etnobotânico, e conjugam-se em sinergia na obtenção dos resultados etnobotânicos, daí serem indissociáveis aquando a apresentação desses.

Os exemplares de herbário montados (depositados no Herbário da Estação Nacional de Melhoramento de Plantas, em Elvas) estão apresentados na Tabela VI.1, no Anexo **VI**.

As fotografias recolhidas constituem o **Anexo I**.

A caracterização histoquímica do secretado de algumas das plantas referidas como medicinais, por ser exterior ao presente estudo etnobotânico, é colocados em Anexo - **Anexo VII**.

CAPÍTULO II – ÁREA DE ESTUDO

CAP. II - ÁREA DE ESTUDO – Parque Natural da Serra de S. Mamede

- **localização**

O Parque Natural da Serra de S. Mamede (PNSSM) está situado na região Norte Alentejana, no distrito de Portalegre (Fig.1 – Anexo I). Tem uma área actual de 31.750 ha (que será alargada em breve, para o lado Norte), limitada entre as coordenadas UTM 29SPD3065 a NW e 29SPD6134 a SE. Estende-se desde a freguesia de Esperança a Sul até Castelo de Vide e Marvão na ponta Norte do Parque. Abrange os concelhos de Portalegre, Castelo de Vide, Marvão e Arronches, e é limitado a Este pela fronteira com Espanha (Fig.2 – Anexo I).

- **geomorfologia**

O maciço de S. Mamede faz parte de uma unidade morfológica mais vasta, apresentando-se orientado segundo a direcção NW-SE, ao longo de uma extensão de cerca de 40 Km de comprimento e cerca de 10 Km de largura (Morgado, 1994).

Em relação à hipsometria, verifica-se uma acentuada amplitude de altitudes entre as zonas mais baixas (acima dos 300 m) e a cota mais elevada (no “Alto de S. Mamede”) que atinge os 1027 m (altitude mais elevada da região alentejana). Segundo Morgado (1994), predominam as altitudes entre os 400 e os 800 m. Ao longo da variação altitudinal, distinguem-se quatro formas de relevo principais (CCRA, 1987):

- a Peneplanície Alentejana – forma de relevo suave e ondulada, que caracteriza a paisagem dominante de toda a região Alentejana (compreendida geralmente entre os 200 e 400 m de altitude).
- A Plataforma (ou Patamar) de Portalegre – envolvendo a Serra existe um patamar que se distingue e sobressai da peneplanície (com altitudes de 400 a 500 m), como se de um degrau se tratasse (Feio, 1980; in CCRA, 1987). Constitui uma zona de transição entre a extensa planície alentejana e a serra. É nesta que se encontra a cidade de Portalegre.
- A Serra – constituída por várias elevações de altitudes variadas, atinge o seu ponto mais alto a 1027 m de altitude. É uma zona marcada paisagisticamente pelo atravessamento de cristas quartzíticas e por relevos proeminentes (Álvares e Colaço, 2000).

- Vales encaixados – os principais cursos de água nascem nesta serra correndo por vales encaixados ao longo de quase todo o seu percurso (no caso dos que confluem para o rio Tejo – rio Sever e rib^a de Nisa) ou apenas no seu troço inicial.

- **geologia**

O PNSSM tem a característica interessante de ser geologicamente muito variado. Podemos enumerar os seguintes agrupamentos de formações geológicas (CCRA, 1987):

- Granitos
- Xistos e rochas associadas
- Gabros e dioritos associados
- Formação de Campo Maior
- Quartzitos (cristas quartzíticas paisagisticamente bastante importantes e cativantes)
- Ortogneisses, ultrabasitos e basitos
- Depósitos de praias e de terraços fluviais e depósitos de vertente e areias superficiais de terraços
- “Série Negra” do SW peninsular

O perfil geológico do PNSSM pode ser apresentado em três grandes unidades: a Norte, a presença de grauvaques e xistos; na zona central, a predominância dos granitos e rochas afins; e no maciço orográfico, os quartzitos e calcários (Álvares e Colaço, 2000).

- **solos**

A elevada variedade geológica da região implica, de igual modo, uma certa variedade ao nível dos tipos de solos: litossolos (solos esqueléticos); aluviosolos (depósitos não estratificados de aluviões); solos de baixa (com grande aptidão agrícola); solos litólicos (húmidos, e não húmidos); solos mediterrâneos pardos; solos mediterrâneos vermelhos ou amarelos; solos hidromórficos (sujeitos a encharcamento temporário ou permanente).

- **usos do solo**

No que se refere aos usos do solo, destacam-se na região os seguintes grandes grupos:

- dominância dos sistemas silvo-pastoris baseados predominantemente nos montados de sobro e, com menos incidência, em coberto de carvalho negral (alguma mas fraca presença de montados de azinho nas zonas de planície mais afastadas, a Sul do Parque)
- sistemas florestais de produção: pinhal bravo e eucaliptal (actualmente existindo impedimento legal à expansão destas áreas e à replantação de eucaliptos dentro do PN)
- cultura arvense de sequeiro, por vezes sob coberto de olival
- sistemas agrícolas de sequeiro, associados à produção pecuária
- regime extensivo (frequentemente utilização mista em que a pecuária exerce um peso importante)
- safra: aproveitamento de pequenas manchas de solos em zonas de grande densidade de afloramentos rochosos
- pequenas áreas de regadio em zonas de vales
- pequenas manchas de soutos e castinçais
- olivais (para exploração de azeitona, se bem que esta prática tem vindo a ser abandonada em certos locais, havendo tendência para a diminuição desta cultura)

A agricultura é predominante nas zonas de altitude, tendo um papel importante na economia das pequenas explorações familiares. A pecuária é por sua vez a principal actividade rural das explorações das zonas aplanadas que envolvem a serra, onde predomina a média e grande propriedade (sendo a agricultura subsidiária ou inexistente).

- **hidrologia**

O ponto mais alto da Serra de S. Mamede funciona como um centro de distribuição das linhas de água, separando a bacia hidrográfica do rio Tejo da do rio Guadiana.

No sentido NW correm as linhas de água que confluem para o rio Tejo e no sentido SE correm as que confluem para o Guadiana.

Os principais cursos hídricos são:

- rio Sever, que corre para Norte, confluindo para o rio Tejo
- ribeira de Nisa, que corre inicialmente para Oeste e depois para NW, igualmente pertencente à bacia hidrográfica do Tejo
- rio Xévora, que corre para Sul e conflui para o rio Guadiana
- rio Caia, que corre também para Sul e conflui, do mesmo modo, para o Guadiana

Ainda de assinalar como cursos de água influentes nesta região: a ribeira do Porto da Espada que desagua no rio Sever; a ribeira de Arronches que se junta ao rio Caia; a ribeira de S. Julião que recebe outras pequenas linhas de água formando o rio Xévora; a ribeira da Cabroeira que se junta ao rio Xévora ainda dentro da zona do Parque; a ribeira do Abrilongo que delimita a fronteira entre Portugal e Espanha a partir de Abrilongo prolongando-se para baixo do limite Sul do Parque, e que desagua no rio Xévora já fora da área do PN.

- **clima**

A zona da Serra de S. Mamede apresenta as precipitações médias anuais mais altas e as temperaturas médias anuais mais baixas do Alentejo.

Os valores climáticos aqui apresentados foram extraídos dos dados publicados pelo Instituto Nacional de Meteorologia e Geofísica (INMG, 1991), correspondendo aos anos de 1951-1980. Na região em estudo existem 2 Estações Meteorológicas (Portalegre e Marvão) e 3 Postos Udométricos (Castelo de Vide, S. Julião e Alegrete) (Morgado, 1994). Apenas as duas primeiras recolhem dados quer de precipitação quer de temperatura.

A partir dos valores médios mensais de Precipitação e Temperatura publicados, podemos construir os diagramas termo-pluviométricos relativos às estações meteorológicas de Portalegre e Marvão (Figura II.1).

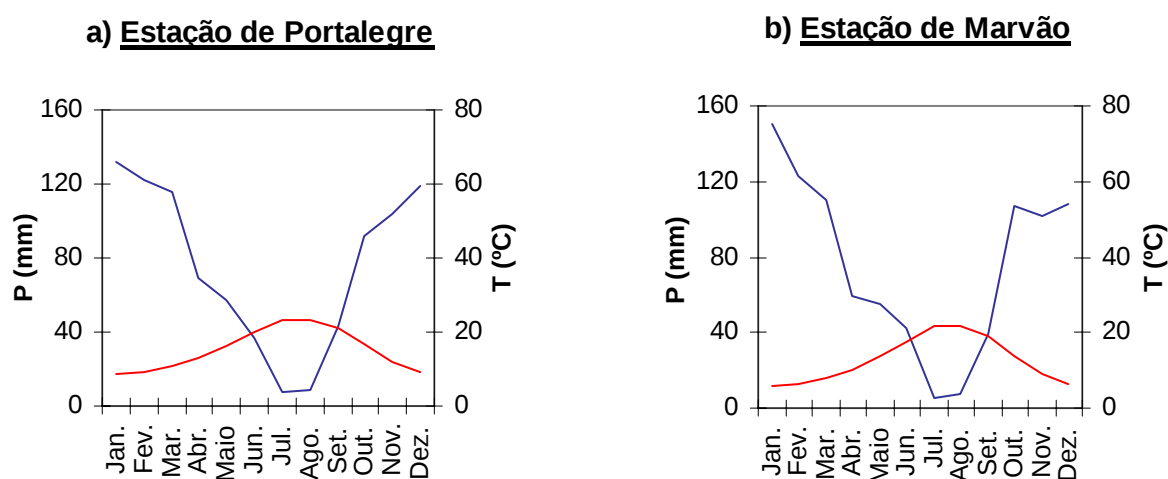


Figura II.1 – Diagramas termo-pluviométricos de a) Estação de Portalegre, b) Estação de Marvão.

Pode observar-se que em ambos os diagramas o período xérico prolonga-se desde Junho a Setembro.

A amplitude térmica varia na estação de Portalegre entre 41,6°C em Julho e -5°C em Dezembro, e na estação de Marvão entre 39°C em Julho e -9,5°C em Fevereiro, o que realça o carácter continental (ou interior) da região.

Em Portalegre a precipitação média anual é de 908,3mm, sendo a máxima registada no mês de Outubro. Em Marvão foi de 909,0mm, sendo a máxima registada no mês de Setembro.

É ainda interessante referir que os ventos predominantes em Portalegre sopram de N e NW, sendo os de N ligeiramente mais fortes. Em Marvão observa-se que os ventos de maior frequência sopram de NW e W, sendo os mais fortes de NW e em seguida os de SW (que no entanto têm pouca frequência).

Segundo Malato-Beliz (1986) a altitude e as situações de exposição ao quadrante Norte, húmido e frio, permitem que prevaleçam nesta zona condições de clima atlântico, constituindo a única superfície serrana a Sul do Tejo onde tais condições se patenteiam.

- **situação demográfica e actividade económica**

A região que engloba o PNSSM é uma zona de interior por excelência, tendo vindo a sofrer desde há umas décadas com o fuga das populações que migravam em direcção ao litoral e aos grandes centros urbanos, em busca de mais actividade profissional e melhor nível de vida. Assim, esta zona é caracterizada por uma baixa densidade populacional.

Dentro da região, como é obvio, a população está mais concentrada nos centros urbanos (principalmente Portalegre), existindo uma elevada diferença demográfica entre estes e as povoações rurais, que em grande parte são pequenas e pouco povoadas. Nas populações rurais observa-se com nitidez a dominância elevada das classes etárias mais velhas.

Pelos dados do Anuário Estatístico de 1998 (INE, 1998), observa-se que as populações dos concelhos de Arronches, Castelo de Vide, Marvão e Portalegre diminuíram entre 1991 e 1997 em 11%, 2%, 14% e 6% respectivamente. A população residente no total destes quatro concelhos era estimada nesse ano em 35.770 habitantes.

Segundo o estudo de Lavado e Fonseca (1995), onde são inquiridos 662 indivíduos residentes no PNSSM, obtiveram-se informações de carácter social de 2428 habitantes na

área do Parque (inquiridos e seus agregados familiares), cuja distribuição etária é apresentada na Figura II.2.

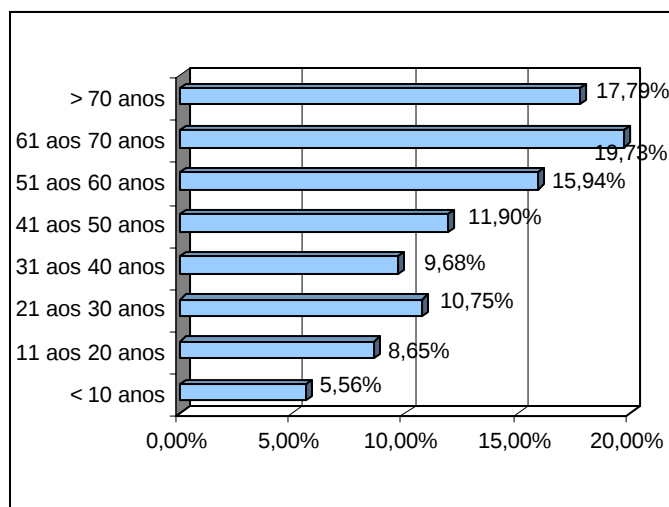


Figura II.2 – Distribuição etária dos indivíduos residentes no PNSSM, inquiridos por Lavado e Fonseca (1995).

Pelos dados apresentados no Anuário Estatístico de 98 (INE, 1998) estima-se que 22,37% da população dos quatro concelhos tenha idade superior a 65 anos, o que não se afasta muito do estudo referido anteriormente (que não inclui a área total dos concelhos, sendo uma amostragem restringida à zona do Parque Natural).

O elevado número de pessoas com mais de 65 anos, associado ao movimento de migração já referido (principalmente nas camadas mais jovens) leva a um envelhecimento da população, facto que se verifica de um modo geral nas zonas interiores ao longo de todo o país.

Ainda através do estudo de Lavado e Fonseca (1995) verifica-se que 26,6% da população amostrada é reformada. Quanto à ocupação profissional da mesma amostra, distribui-se pelos sectores de actividades do seguinte modo:

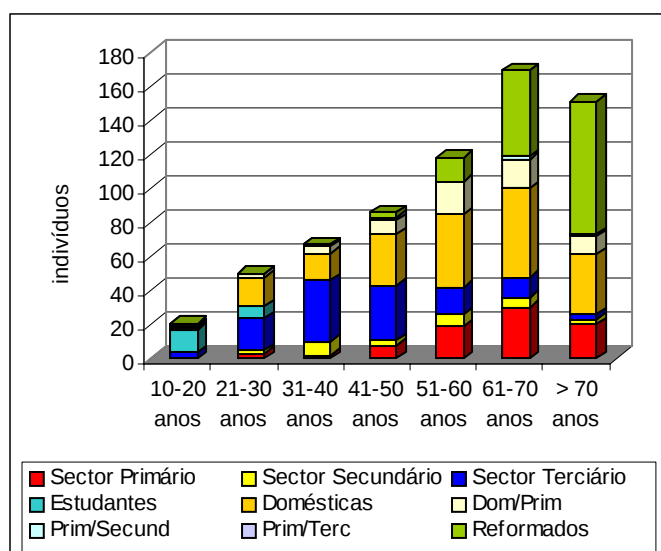


Figura II.3 – Sectores de actividade distribuídos pelas classes etárias na amostra de Lavado e Fonseca (1995).

Verifica-se ainda que dos 3 sectores de actividade o Terciário domina até aos 50 anos de idades, passando a prevalecer após os 50 o sector Primário. Daí, pode-se inferir que a evolução da estrutura económica da população tende a que haja um abandono da agricultura, pelas gerações jovens, resultando num aumento significativo do sector Terciário (o Secundário tende a manter-se) (Lavado e Fonseca, 1995).

• flora e vegetação

Devido à sua localização geográfica (centro e interior do país) e à presença da serra que irrompe subitamente destacando-se da planície alentejana, o PNSSM apresenta um conjunto de características geológicas e por consequência edáficas e climáticas, que lhe conferem um carácter peculiar e que se reflectem na flora, coberto vegetal e na fauna. Assim, os factores naturais, bem como a ancestral e contínua presença da acção antropogénica que tem vindo a exercer significativas modificações, contribuíram em sinergia para uma notável diversidade das espécies e comunidades naturais e semi-naturais. O PNSSM está dentro do “Sítio de S. Mamede” da Rede Natura 2000 e inclui algumas Áreas Prioritárias para a Conservação.

Com uma diversidade florística bastante representativa (cerca de 800 espécies), o PNSSM apresenta um carácter biogeográfico interessante, pois a par de um largo espectro de espécies mediterrânicas, inclui um conjunto notável de espécies atlânticas, sub-atlânticas e europeias assim como algumas de carácter marcadamente continental. Esta grande variedade de espécies assinala bem o grau de influência humana que propicia a abundância

de espécies de grande área de distribuição e cosmopolitas, bem como de cultivadas. É ainda de realçar a presença na região de espécies raras e de alguns endemismos ibéricos, nomeadamente *Drosophyllum lusitanicum*, *Pterospartum tridentatum*, *Ulex heriocladius* (Castro Antunes, com. pess.), sendo as duas primeiras utilizadas medicinalmente pelas populações locais.

No que respeita à classificação bioclimática, estão presentes comunidades próprias dos andares mesomediterrâneo inferior e superior, e de transição para o andar supramediterrâneo (no alto de S. Mamede). Já fora da área actual do Parque (mas abrangendo uma área para Norte que brevemente será incorporada no Parque), encontram-se ainda comunidades de transição para o andar termomediterrâneo (na zona próxima do rio Tejo).

Quanto à vegetação natural, as áreas com coberto arbóreo de sobreiro (*Quercus suber*) são predominantes, estando ainda bem representado o coberto de carvalho negral (*Q. pyrenaica*). A azinheira (*Q. rotundifolia*), que ocupa uma vasta área nas orlas da serra, ocorre pontualmente na serra, encontrando-se restringida a locais em que as condições edafoxerófitas o permitem. Podem ainda identificar-se outros habitats como os matos arborecentes, matos de leguminosas áfilas, brejos e estevais, vegetação ripícola (por vezes em excelente estado de conservação), meios húmidos e herbáceas anuais e vivazes, vegetação rupícola nos frequentes afloramentos rochosos (graníticos, quartzíticos, menos frequentemente de xistos e calcários dolomíticos), manchas semi-naturais e explorações abandonadas, zonas de diversas explorações antropogénicas (como olivais, castinçais e soutos, pastagens, pinhais, eucaliptais, etc.). De salientar também a presença de habitats de carácter reliquial e residual, nomeadamente pequenas turfeiras meridionais.

Quanto às zonas cultivadas, enquanto nas encostas a sul predominam as culturas de carácter mediterrâneo como o olival, vinha e figueiral, entre outras, nas encostas expostas a norte e em zonas de altitude cultiva-se a cerejeira, o castanheiro (são frequentes os castinçais entre os 500 e 700 metros), a aveleira e a nogueira.

As zonas artificializadas compreendem: uma enorme área de pinhal (*Pinus pinaster*) que ocupa a maior parte do maciço central da serra; eucaliptal, bastante fragmentado e não ultrapassando as maiores áreas os 350 ha; infestações de *Acacia melanoxylon* e *A. dealbata* (Mimosas) em orlas ripícolas degradadas e em zonas próximas de estradas, não constituindo no conjunto um problema grave (Castro Antunes, com. pess.).

Nalguns vales existe uma boa integração entre as culturas agrícolas e os espaços naturais, adquirindo a paisagem um carácter harmonioso e com valor paisagístico.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

CAP. III - METODOLOGIA

1. Recolha do conhecimento popular

entrevistas e informantes

Para a recolha da informação efectuaram-se 37 entrevistas etnobotânicas a pessoas que vivem na área do Parque Natural da Serra de S. Mamede (PNSSM) e retêm ainda conhecimentos sobre os usos tradicionais das plantas. Designaremos daqui em diante essas pessoas por “informantes”.

Os primeiros informantes foram contactados por intermédio de membros do PNSSM que conheciam na população rural pessoas que tinham bons conhecimentos sobre os usos das plantas. Grande parte das pessoas entrevistadas foram sendo indicadas por informantes anteriormente contactados. Outros ainda foram referidos quando nas aldeias se perguntava às pessoas se conheciam quem soubesse desses assuntos.

Procurou-se entrevistar pessoas que tinham bons conhecimentos a nível do uso das plantas, portanto a amostragem não foi aleatória.

O método utilizado de recolha de informação foi a **entrevista etnobotânica**. Uma entrevista etnobotânica compreende uma visita ou sempre que possível um conjunto de visitas que são efectuadas ao mesmo informante, ou aos mesmos informantes no caso da presença e participação de mais de uma pessoa em simultâneo.

Antes de cada entrevista esclareceu-se os objectivos do estudo e tentou-se pôr as pessoas à vontade.

A entrevista decorria em forma de conversa informal em que o investigador ia tentando ganhar a confiança e simpatia do(s) informante(s), de modo a obter as informações quase espontaneamente, sem pressionar nem fazer demasiadas perguntas sucessivas e directas. Assim, desenvolvia-se um diálogo em que se dava uma certa liberdade de expressão ao orador de forma a que este não se sentisse num interrogatório. Pretendia-se assim transformar o informante num professor que ensina o que sabe com alegria e entusiasmo.

As entrevistas foram realizadas em diversos locais: domicílio dos informantes (quer dentro quer fora de casa), em hortas, em lar de idosos, numa rua de aldeia, e mesmo durante o trabalho da pessoa inquirida (trabalho rural, num Café e numa Pensão dos quais os informantes são proprietários).

As informações foram apontadas num caderno e quando possível a conversa foi gravada num gravador portátil (tendo sido, obviamente, pedida permissão para tal em cada caso). Procuraram-se conhecimentos que tivessem sido obtidos por experiência própria ou através da transmissão oral. No entanto tem-se consciência que, inevitavelmente, alguns dos conhecimentos recolhidos terão sido adquiridos pelos informantes através de leitura de livros ou de informações da televisão e rádio.

recolha de dados

A cada informante foi pedido os seus dados pessoais: nome, idade, nível de escolaridade, ocupação profissional (presente e passada), local de residência actual e locais de residência passados, assim como outras indicações que pudessem ser relevantes.

Durante a conversa foi-se anotando os diversos conhecimentos que tinham sobre as plantas e sobre os seus usos. Procurou-se simultaneamente averiguar para cada citação (planta referida com um determinado uso) qual a parte utilizada, o modo de preparação e aplicação e por vezes a maneira de conservar certos remédios caseiros. Sempre que referido tomou-se nota sobre as quantidades aplicadas.

Recolheu-se também informação sobre os usos terapêuticos das plantas destinados a animais domésticos (usos veterinários) ou sobre quaisquer outros usos que os informantes espontaneamente relatavam.

Esporadicamente foi ainda possível recolher algumas mezinhas de medicina tradicional (em que não são usadas plantas), alguns relatos de casos reais relacionados com curas por intermédio de plantas, algumas curas com benções (utilizar-se-á de agora em diante o termo popular “benças”) e ainda crenças populares.

Na maioria dos casos, numa primeira visita o informante não refere tudo o que sabe, por esquecimento ou por falta de confiança. Deste modo, sempre que foi possível e se sentiu a necessidade, efectuaram-se visitas posteriores aos mesmos informantes, tanto para tentar recolher mais conhecimentos, como para esclarecer dúvidas que tivessem ficado da(s) visita(s) anterior(es).

Muitas informações foram ainda transmitidas durante os passeios pelas hortas ou pelo campo, que ocorreram na fase de reconhecimento e recolha de plantas.

2. Reconhecimento das plantas e correspondência entre os nomes populares locais e os nomes científicos

Não existe uma unanimidade na designação popular das plantas, quer entre as diferentes regiões de Portugal, quer, nalguns casos, dentro da mesma região. Também acontece por vezes encontrarem-se plantas diferentes com o mesmo nome popular, ou ainda uma mesma planta ser designada por mais de um nome. Assim, é imprescindível identificar as plantas que são referidas como úteis pelos informantes. Para tal, efectuaram-se com alguns informantes passeios ao campo e hortas para recolha das plantas referidas como úteis. Quando não foi possível recolher a planta, tentou-se que o informante a identificasse em fotografia (quer em livros quer em fotografias próprias), ou que a confirmasse na presença de plantas colhidas pelo investigador na região. No entanto, raramente se fez a confirmação por intermédio de espécimes já prensados, pelo facto de, tal como comenta Martin (1995), ser um método que deve ser usado apenas como último recurso já que as pessoas não estão habituadas a reconhecer as plantas sob essa forma e sem o seu contexto ecológico e por tal, além de poderem surgir dificuldades da identificação podem também surgir interpretações erróneas.

Esta fase desenrolou-se ao longo da Primavera, Verão e Outono de 2000.

A identificação das plantas recolhidas foi feita com base na seguinte bibliografia: Flora Vascular de Andalucía (Valdés *et al.* 1987), Flora Ibérica (Castroviejo *et al.*, 1986-), Nova Flora de Portugal (Franco, 1971 e 1984), Flora de Portugal (Coutinho, 1939), Flora Portuguesa (Sampaio, 1946), Distribuição de Pteridófitos e Gimnospérmicas em Portugal (Franco e Afonso, 1982) e Dicionário de Botânica (Font i Quer, 1985). Para a identificação de algumas plantas que suscitaram dúvidas, contou-se com a colaboração do Eng. J. H. Castro Antunes (Técnico do PNSSM, responsável pelas questões da Flora e Vegetação), ou recorreu-se à comparação com material herborizado do Herbário da Estação Nacional de Melhoramento de Plantas em Elvas.

3. Construção de um Herbário Etnobotânico das plantas referidas como úteis na região

As plantas recolhidas e identificadas ao longo deste estudo foram preparadas para herbário, segundo as linhas gerais da metodologia de Pinto da Silva (1986): prensagem e secagem, permanência a frio durante um período de modo a exterminar insectos e seus ovos (numa arca congeladora a uma temperatura média de -20°C) e montagem.

As 141 folhas de Herbário preparadas funcionam como “voucher specimens” deste estudo etnobotânico e foram depositadas no Herbário da Estação Nacional de Melhoramento de Plantas, em Elvas.

4. Recolha de imagens fotográficas das plantas referidas como úteis na região

Durante a fase de recolha de plantas foram-se recolhendo também imagens fotográficas, tanto das plantas como da maioria dos informantes. Para as plantas usaram-se de uma forma geral slides e para os informantes fotografias em papel, que foram mais tarde digitalizados.

5. Estudo histoquímico do secretado de algumas das plantas referidas como medicinais

Com o intuito de chamar a atenção para o interesse que poderá advir da colaboração entre etnobotânicos e citologistas, realizaram-se testes histoquímicos de molde a caracterizar os grupos químicos maioritariamente presentes no secretado de *Vinca difformis* (espécie referida como útil na região de estudo). Os estudos histoquímicos poderão ser entendidos como um “screening” preliminar à cerca dos constituintes maioritários que ocorrem nas espécies, dando de imediato uma ideia sobre as potenciais aplicações de uma dada espécie. Porque se trata apenas de um pequeno estudo realizado a título exemplificativo, os métodos utilizados são apresentados no **Anexo VII**.

METODOLOGIA EMPREGUE NO TRATAMENTO DOS RESULTADOS

Aos dados recolhidos foram efectuadas análises descritivas básicas.

entrevistas e informantes

Fez-se primeiramente uma descrição geral das entrevistas obtidas. Considerou-se como “*informantes estrela*” aqueles informantes que referiram 30 ou mais plantas úteis (que se considerou ser um número bastante razoável de conhecimentos), e averiguou-se o número de entrevistas em que participaram pessoas consideradas “*informantes estrela*”.

Efectuou-se uma análise aos dados de caracterização dos informantes (descrição do perfil dos informantes) em termos de sex-ratio, idade, nível de escolaridade e sectores de actividade profissional.

dados etnobotânicos

A partir dos dados etnobotânicos recolhidos efectuaram-se várias análises:

- verificou-se o número de espécies referidas como úteis, o número de famílias botânicas e dentro destas o número de espécies citadas; compararam-se estes resultados com os de outros estudos etnobotânicos, tendo-se utilizado uma medida de associação - “distância euclideana”^{*} – para averiguar a semelhança entre o presente estudo e os estudos comparados;
- averiguaram-se as espécies mais referidas e o número de usos citados para cada espécie;
- revelaram-se as plantas que, devido a vários factores, não foram identificadas;
- analisaram-se os nomes comuns utilizados na região de estudo, tendo-se verificado os casos das sinonímias populares (uma mesma espécie possuir mais de um nome popular) e os casos de a espécies diferentes ser atribuído o mesmo nome comum; por intermédio de comparação entre os nomes populares recolhidos pelo presente estudo e fontes bibliográficas, identificaram-se os casos em que os nomes recolhidos podem ser erros de linguagem ou de transmissão oral e verificou-se a existência de nomes populares ainda não documentados; averiguou-se ainda o grau de novidade da fitonímia popular da região estudada, através do índice de Muntané^{**} (1991 in Parada, 1997 e Selga, 1998).

^{*} a distância euclideana foi calculada segundo a seguinte fórmula:

$$d(a,b) = \sqrt{[(x_{a1} - x_{b1})^2 + (x_{a2} - x_{b2})^2 + \dots + (x_{ap} - x_{bp})^2]}$$

em que:

- a e b corresponde a cada par de estudos comparados
- 1, 2, ... p são os pares de dados comparados

^{**} Índice de Muntané = NND/P

em que:

- NND representa “nomes não documentados”
- P é o número total de espécies citadas como úteis

- fez-se um tratamento dos usos referidos: agruparam-se em grupos terapêuticos (de acordo com a bibliografia e a experiência de campo) e analisaram-se os mais referidos neste estudo; averiguaram-se, para cada espécie, quais os usos que foram referidos por 3 ou mais informantes diferentes, com o intuito de indicar as espécies e seus usos que possivelmente terão uma verosimilhança ao nível de uma acção terapêutica e que, por conseguinte, tenham mais interesse para estudos farmacológicos; apontaram-se ainda algumas espécies referidas como venenosas ou tóxicas;
- verificaram-se as várias partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados e a sua importância em termos de frequência de aplicação;
- apresentaram-se os vários modos de preparar e aplicar as plantas úteis e mezinhas referidos pelos informantes, verificando-se quais os mais frequentes.
- efectuou-se ainda alguma análise quantitativa mais aprofundada: avaliou-se a Diversidade e Riqueza Etnobotânica na região de estudo, tendo-se calculado o índice de Shannon-Wiener*** e a Equatibilidade**** para avaliar a Diversidade Etnobotânica; analisou-se a eficiência do tamanho e do esforço de amostragem deste estudo.

*** o índice de Shannon-Wiener (H) foi calculada segundo a seguinte fórmula:

$$H = - \sum (p_i \ln p_i)$$

em que:

- p_i é a proporção entre o número de citações referidas para cada espécie i ($i = 1, \dots, 165$) e o número total de citações (1123 neste estudo).

Nota: Entende-se por “citação” a referência de uma planta útil em cada entrevista.

**** a Equatibilidade (E) foi calculada segundo a seguinte fórmula:

$$E = H/H_{\max}$$

em que:

- $H_{\max} = \ln R$

(Nota: R é a riqueza específica do presente estudo etnobotânico)

CAPÍTULO IV – RESULTADOS

IV.1 - DADOS ETNOBOTÂNICOS RECOLHIDOS

Apesar da pesquisa incidir sobre plantas medicinais, aromáticas e condimentares, obtiveram-se também alguns dados referentes a outros usos. Assim, apresentam-se os resultados do seguinte modo:

- 1.1. Catálogo de Espécies e Usos

-1.1.1. Usos Medicinais, Aromáticos e Condimentares

- 1.1.2 outros Usos

No **Anexo II** apresentam-se ainda duas Tabelas que resumem os dados etnobotânicos recolhidos, a primeira para as espécies com usos medicinais, aromáticos e condimentares e a segunda para espécies utilizadas para outros fins.

1.1 CATÁLOGO DE ESPÉCIES E USOS

INTRODUÇÃO EXPLICATIVA

Apresentam-se na primeira parte deste catálogo as espécies com usos Medicinais, Aromáticos e Condimentares (e muito raramente usos mágico-religiosos que intervêm no bem estar humano), as quais têm também por vezes outros usos que, de igual modo, se acrescentam como complemento. No final desta parte reservou-se um espaço para as espécies que foram referidas como sendo comercializadas e, por conseguinte, vendidas em Ervanárias (ou Supermercados ou por vezes em Farmácias). Algumas destas plantas não pertencem à nossa flora e outras, apesar de pertencerem à flora portuguesa (ou serem variedades cultivadas), são normalmente exploradas para comercialização (não sendo vulgar a simples apanha ou colheita nos campos para uso próprio).

Na segunda parte do catálogo referem-se algumas espécies que foram citadas pelos informantes como tendo outros usos que não os enumerados anteriormente.

As plantas são apresentadas por nome científico e listadas por ordem alfabética.

Para cada espécie são apresentados os seguintes campos:

- Nomes Comuns: (nomes populares que foram referidos pelos informantes; os que se apresentam dentro de parêntesis são menos usados)
- Fonte: (entrevistas cujos informantes referiram usos para a planta; ver entrevistas e respectivos informantes no Quadro V.1, pág. 115)
- (indicação se a espécie é Autóctone (AU), Subespontânea (SUBESP) ou Cultivada (CUL) na região de estudo)
- Foto: (número correspondente da(s) foto(s) do **Anexo I**)
- USOS: (são apresentados os vários usos referidos para a espécie; muitas vezes os usos são agrupados e distintos pela diferença na PU (Parte Utilizada) ou no MPA (Modo de Preparação e Aplicação); neste caso são referidos junto a cada grupo de usos os seus “informantes Fonte”)
- PU: (muitas vezes apresenta uma numeração que corresponde ao grupo dos “Usos” com o mesmo número)
- MPA: (muitas vezes apresenta uma numeração que corresponde ao grupo dos “Usos” com o mesmo número)
- Nota: (nota de complemento; usada sempre que necessário para complementar algum assunto ou dar alguma outra informação relevante)

Sempre que um dos usos é apresentado a negrito significa que se destaca bastante dos que são citados com menor frequência pelos informantes.

Ao longo do catálogo encontra-se várias vezes a palavra “Cordiais”, que corresponde a uma mistura de plantas secas (de composição variável conforme as plantas disponíveis, podendo também variar ligeiramente de informante para informante), mistura esta quase indissociável (Foto 191, Anexo I). Os Cordiais são usados como chás para os Catarral, Constipações, Pneumonias e problemas afins.

Note-se ainda que no campo “Usos Medicinais” por vezes os usos são repetidos em grupos diferentes. Isto acontece quando para o mesmo uso foi referido a utilização de diferentes órgãos de plantas (PU) e/ou de modos de preparação e aplicação (MPA) distintos.

1.1.1 USOS MEDICINAIS, AROMÁTICOS E CONDIMENTÁRIOS

***Adiantum capillus-veneris* L.**

ADIANTACEAE

Nomes comuns: Avenca

Fonte: 1, 5, 6, 17, 18, 21, 23, 26, 30, 32, 34
(AU/CUL)

USOS MEDICINAIS: Estômago, Intestinos, Fígado, Inflamações, Úlceras e Vesícula, Febre, Próstata, Má Disposição

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes utilizada em misturas.

OUTROS USOS: ornamentação do cabelo das noivas para dar sorte. (32)

***Agrimonia eupatoria* L.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Lagramonha

Fonte: 27, 28
(AU)
Foto: 1 e 2

USOS MEDICINAIS: Febre

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

***Allium cepa* L.**

LILIACEAE

Nomes comuns: Cebola

Fonte: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 37
(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Furúnculos, Feridas Infectadas, Infecções nos Dedos (1, 15, 19, 33, 37); 2. Gripe, Constipações, Catarral, Tosse, Rouquidão (2, 3, 4, 7, 9, 11, 14, 15, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34); 3. desinflamar por dentro (3); 4. Tosse (9); 5. Furúnculos (Fogagem da Pele) (28); 6. “Dá Saúde” (31)

PU: 1. casco de cebola (*1)

MPA1: Untar o casco de cebola com azeite, aquecer e colocar no furúnculo. Por cima há quem ponha uma folha da Erva das Sete Linhas (*Plantago major*).

Para as infecções nos dedos, colocar o dedo dentro do casco untado em azeite e aquecido.

PU2: casca de cebola (*2)

MPA2: Fazer o chá e beber.

PU3: cebola

MPA3: Cozer em ½ litro de água 3 folhas de Malva, 1 cebola, um pouco de azeite e uns grãos de arroz (poucos). Beber a água da cozedura e opcionalmente comer os componentes.

PU4: cebola

MPA4: Picar a cebola e colocar açúcar por cima. Beber o sumo resultante.

PU5: cebola

MPA5: Esfregar com a cebola a zona afectada.

PU6: cebola

MPA6: Comer uma cebola por dia

CONDIMENTAR

PU1: folhas (“Pipas de Cebola”)

PU2: Cebola

Nota: *1 - “casco de cebola” corresponde ao ¼ superior (ou inferior; por confirmar) da cebola descascada e aberta por dentro, em forma de recipiente ou “casco”;

*2 - “casca de cebola” corresponde à epiderme castanha exterior da cebola.

***Allium sativum* L.**

LILIACEAE

Nomes comuns: Alho

Fonte: 2, 5, 7, 8, 9, 14, 19, 26, 31, 32, 33
(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Picadas de Bichos (2); 2. Dor de Joelhos (2); 3. Reumatismo (7, 33); 4. Dores de Ouidos (14); 5. “para a artéria do olho rebentada” (19); 6. Inflamações (28); 7. Anginas (28); 8. “para tudo” (31)

PU: Alho

MPA1: Esfregar com o alho a zona da picada.

MPA2: Misturar 1 dl de terebintina com 1 dl de vinagre, 1 dl de álcool, 21 dentes de alho e 5 raminhos de Alecrim. Usar esse preparado externamente para fricção.

MPA3: Comer um alho cru picado todas as manhãs.

MPA4: Assar um alho e colocar no ouvido.

MPA5: Cortar o alho em lascas e pôr em água. Usar essa água para desinfectar os olhos.

MPA6: Fazer um chá de dentes de Alho e Arruda e beber.

MPA7: Fritar em azeite (num recipiente que não sirva para mais nada) 7 folhas de Arruda e 15 dentes de alho inteiros. Molhar um pouco de papel pardo nesse óleo e colocar na zona da garganta, cobrindo com um pano para não sujar a roupa. Permanecer durante 1 hora em repouso na cama.

MPA8: Comer alho migado.

CONDIMENTAR

PU1: folhas (“Pipas de Alho”)

USO: Condimento para pratos de favas.

PU2: Alho

USO: Condimento em culinária.

***Alnus glutinosa* (L.) Gaertn**

BETULACEAE

Nomes comuns: Amieiro

Fonte: 1, 24, 33

(AU)

Foto: 5

USOS MEDICINAIS: 1. Feridas (24); 2. Furúnculos (33)

PU1: folhas

MPA1: Bater bem a folha verde na mão e colocar depois directamente em cima da ferida.

PU2: folhas

MPA2: Bater a folha na mão, untar com azeite morno e colocar no furúnculo.

OUTROS USOS:

PU: madeira

USO: para fazer caixões (já que apodrece facilmente) (1)

***Aloysia triphylla* (L'Hérit.) Britt.**

VERBENACEAE

Nomes comuns: Doce Lima, Lúcia Lima

Fonte: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37

(CUL)

Foto: 3 e 6

USOS MEDICINAIS: Má Disposição, Nervos, Dores Menstruais, Estômago, Colesterol, Constipações, Diarreia, Estimular o Apetite, Acalmar, para Dormir, Facilitar a Digestão, Angústias, Dor de Barriga.

PU: ramas com folhas e flores

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Nos usos - Colesterol, Estômago, Constipações, Nervos, Dor de Barriga, Má disposição - esta planta foi referida como utilizada conjuntamente com outras plantas.

***Anthemis cotula* L.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Marcela

Fonte: 1

(AU)

Foto: 4

USOS MEDICINAIS: Febre, Catarral

PU: flores

MPA: Fazer chá e beber. (em misturas de plantas - Cordiais).

***Apium graveolens* L.**

APIACEAE

Nomes comuns: Apio

Fonte: 17

(CUL)

USOS MEDICINAIS: Dor de Barriga

PU: folha

MPA: Fritar a folha em azeite e alho. Guardar o azeite quente num frasco e friccionar a barriga.

Nomes comuns: Apio Bravo
Fonte: 6

USOS MÁGICOS: “para a Maldição”, “para fazer Cruz”

PU: planta

MPA: “Para a Maldição” queimar estas plantas dentro de casa. Também servem para “fazer cruz”, com as ramas.

***Arbutus unedo* L.**

ERICACEAE

Nomes comuns: Medronheiro
Fonte: 1, 12, 18, 21, 24
(AU)
Foto: 7 e 8

USOS MEDICINAIS: 1. Furúnculos (1); 2. Bexiga, Uretra (para os homens), Urinar, Próstata (1, 12, 18); 3. Colesterol (12); 4. Refinar o Sangue, Feridas (24)

PU1: raiz

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: raiz e/ou rama com folhas

MPA2: Fazer o chá e beber.

MPA2': Fazer 1 chávena de chá com 3/5/7 folhas e bebe-se de manhã ao levantar.

Nota: No Uso “Urinar” é utilizado em mistura com outras plantas.

PU3: folha

MPA3: Fazer o chá e beber.

PU4: raiz

MPA4: Ferver num litro de água cerca de 2 dedos de raiz, deixar ao relento uma noite e beber metade de um copo em jejum, uma única vez.

OUTROS USOS: Utilizam-se os medronhos para fazer aguardente. (21)

***Aristolochia paucinervis* Pomel**

ARISTOLOCHIACEAE

Nomes comuns: Erva Bicha
Fonte: 1, 16, 20, 24

(AU)
Foto: 11, 12 e 186

USOS MEDICINAIS: Mordedura de Víboras (“Bíbaros”)

PU: raiz

MPA1: Pisar a raiz e colocar directamente em cima da mordedura (sem água).

MPA2: Beber a água da fervura da raiz.

MPA3: Deitar um bocado da raiz num litro de água, deixar ferver e beber (serve tanto para o gado como para as pessoas).

***Asphodelus* spp.**

LILIACEA

Nomes comuns: Abroita
Fonte: 3, 8, 12, 32, 33
(AU)
Foto: 13 e 14

USOS MEDICINAIS: 1. Frieiras (3); 2. Eczemas (ou Impinges) (33)

PU: bolbo

MPA1: Esfregar o bolbo nas frieiras.

MPA2: Pôr a seiva amarela do bolbo na zona afectada.

OUTROS USOS: As folhas são utilizadas como forragem. (8, 12, 32)

***Bidens aurea* (Aiton) Scherff.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Chá da Horta
Fonte: 29
(SUBESP)
Foto: 9 e 10

USOS MEDICINAIS: Má Disposição

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

***Borago officinalis* L.**

BORAGINACEAE

Nomes comuns: Borragem

Fonte: 1, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 33, 37

(AU)

Foto: 15 e 16

USOS MEDICINAIS: Catarral, Constipações, Má Disposição, Urticária, Inflamações, “Para a Lua”, Tosse, Inflamações da Barriga, Estômago

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Para a Má Disposição e Urticária é usada facultativamente como complemento em misturas ⁽⁸⁾. Para as Constipações também é utilizada por vezes em misturas.

OUTROS USOS: As folhas são utilizadas para sopa (cozidas) ou refugadas e comidas com ovos cozidos. (as folhas são previamente esfregadas de forma a se lhes retirar os picos) ⁽³⁷⁾

***Brassica oleracea* L.**

BRASSICACEAE

Nomes comuns: Couve

Fonte: 7

(CUL)

Foto: 17 e 18

USOS MEDICINAIS: Úlceras

PU: suco

MPA: Extrair o suco da couve e beber.

***Briza maxima* L.**

POACEAE

Nomes comuns: Pão de Rola

Fonte: 2

(AU)

Foto: 19

USOS MEDICINAIS: Para as Picadas de Bichos (ex. Lacrau)

PU: espigas

MPA: Ferver as espigas juntamente com pele de cobra (“camisa de cobra”) e beber.

***Bryonia cretica* L.**

CUCURBITACEAE

Nomes comuns: Norça

Fonte: 11, 12, 28, 32, 35

(AU)

Foto: 20, 23 e 185

USOS MEDICINAIS: 1. Reumático (11, 28, 32, 35); 2. Pés Torcidos e Pulsos “abertos” (12); 3. Dor de Dentes (35)

PU1: bagas

MPA1: Macerar as bagas em álcool e esfregar com esse preparado a zona afectada.

Nota: Há quem diga que a raiz macerada em álcool tem a mesma aplicação.

PU2: raiz

MPA2: Cozer a raiz cerca de 5 ou 6 minutos, encharcar um pano com a água da cozedura e colocar na zona afectada.

PU3: raiz

MPA3: Os vapores da fervura da raiz são utilizados para a dor de dentes.

***Buxus sempervirens* L.**

BUXACEAE

Nomes comuns: Buxo

Fonte: 36

(CUL)

Foto: 24 e 25

USOS MEDICINAIS: Purgante

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

***Calamintha baetica* Boiss & Reuter**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Néveda, Néfeta

Fonte: 1, 3, 9, 17, 23, 24, 28, 29, 35, 36, 37

(AU)

Foto: 26 e 27

USOS MEDICINAIS: 1. Má Disposição, Tonturas (1); 2. Dor de Dentes (3, 17, 23, 24, 29)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: folhas

MPA2: Esmagar uma folha e meter na cova do dente que dói até a dor desaparecer. Em alternativa ferver as folhas e bochechar com essa água.

CONDIMENTAR: Aromatizar a salmoira das azeitona.

***Calendula arvensis* L.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Erva das Maravilhas

Fonte: 23

(AU)

Foto: 21 e 22

USOS MEDICINAIS: Frieiras

PU: parte aérea

MPA: Cozer a planta e banhar as frieiras com a água da cozedura.

***Capsella rubella* Reuter**

BRASSICACEAE

Nomes comuns: Bolsa de Pastor, Erva dos Corações

Fonte: 3, 23

(AU)

Foto: 30 e 33

USOS MEDICINAIS: 1. Para o corrimentos dos órgãos genitais (3); 2. Facilitar a Digestão (3); 3. Diarreia (23)

PU1: parte aérea

MPA1: Cozer a planta e lavar os órgãos genitais femininos.

PU2: parte aérea

MPA2: Fazer o chá e beber.

PU3: inflorescência

MPA3: Fazer o chá e beber.

***Castanea sativa* Mill.**

FAGACEAE

Nomes comuns: Castanheiro

Fonte: 32

(SUBESP)

Foto: 31, 32 e 37

USOS MEDICINAIS: Reumático

PU: amentilhos

MPA: Fazer o chá e beber.

***Centaurea ornata* Willd.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Cardenzol

Fonte: 3, 6, 9, 11, 24, 29, 32, 33, 34

(AU)

Foto: 28 e 29

USOS MEDICINAIS: 1. Purificar o Sangue, Infecções do Sangue, Inflamações de Estômago, Úlceras, Intestinos, Fígado e Vesícula, Furúnculos, Dores, “Nascenças” (3, 6, 11, 24, 29, 32, 34); 2. Comichões, Sarna, Eczema (3); 3. Feridas, Furúnculos (9); 4. Furúnculos (33)

PU1: raiz

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Para Purificar o Sangue é usado em misturas com outras plantas.

PU2: raiz

MPA2: Ferver a raiz e lavar a região infectada, 2 ou 3 vezes ao dia, até desaparecer a sintomatologia.

Nota: Utilizado em mistura com outras plantas.

PU3: raiz

MPA3: Ferver a raiz cerca de 15 minutos, filtrar e aplicar nas feridas e furúnculos.

PU4: raiz

MPA4: Beber o chá ou utilizado para banhar o furúnculo.

***Centaurium erythraea* Rafn**

GENTIANACEAE

Nomes comuns: Fel da Terra

Fonte: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37
(AU)
Foto: 34 e 38

USOS MEDICINAIS: **Febre**, Febre de Malta (ou Brucelose), Diabetes, “Rectificação do Sangue”, “Limpeza do Sangue”, Abrir o Apetite, Pressão arterial

PU: parte aérea

MPA: Fazer o chá e beber.

***Chamaemelum nobile* (L.) All.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Marcela, Macela, Mançanilha

Fonte: 1, 3, 9, 13, 14, 17, 18, 23, 24, 26, 27, 32, 33, 36, 37
(AU)

USOS MEDICINAIS: 1. Febre, Nervos, Vesícula, Calmante, Inflamação nos Intestinos, Má Disposição, Ajudar a Digestão, Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Abrir o Apetite, Inflamações, Baixar a Pressão arterial (1, 3, 9, 13, 17, 23, 24, 26, 27, 32, 33, 36, 37); 2. Dores de Garganta (37)

PU1: flores

MPA1: Fazer o chá ou infusão e beber.

PU2: flores

MPA2: Gargarejar com a água da fervura.

AROMÁTICO

- Perfumar a roupa (14, 18)

***Chelidonium majus* L.**

PAPAVERACEAE

Nomes comuns: Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória

Fonte: 1, 14, 18
(AU)
Foto: 39 e 40

USOS MEDICINAIS: 1. Feridas (1); 2. Queimaduras, Feridas (14, 18)

PU1: suco

MPA1: Colocar a suco amarelo-alaranjado da planta nas feridas.

PU2: folhas

MPA2: Bater a folha e colocá-la em cima das feridas ou queimaduras.

***Cistus ladanifer* L.**

CISTACEAE

Nomes comuns: Xara

Fonte: 1, 12, 36

(AU)

Foto: 41, 42 e 43

USOS MEDICINAIS: 1. Catarral, Constipações (1); 2. Para Pulsos “abertos” (12); 3. Reumático (36)

PU1: cápsulas (“corrupios”)

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: folhas

MPA2: Colocar em redor da pulso as folhas de Xara, mantendo-as no lugar por meio de uma ligadura.

PU3: rama

MPA3: Ferver a rama e banhar a zona afectada.

***Cistus populifolius* L.**

CISTACEAE

Nomes comuns: Estevão (Estevão Macho)

Fonte: 3, 9, 11, 32

(AU)

Foto: 44 e 51

USOS MEDICINAIS: 1. Lavar Feridas (9)

PU1: folhas

MPA1: Ferver as folhas e lavar as feridas com essa água.

USOS VETERINÁRIOS: 1. Inflamações do Gado (11); 2. Para as vacas “entoiradas” (32)

PU1: folhas

MPA1: Cozer as folhas e dar a água da cozedura a beber ao gado.

PU2: parte aérea

MPA2: Cozer a planta, juntar um pouco de azeite e dar a beber ao gado, para lhe facilitar a digestão.

OUTROS USOS: Para afastar insectos, “para casas assombradas” ⁽³⁾

PU: ramas

MPA: Queimar as ramas secas dentro de casa.

***Citrus limon* (L.) Burm.fil.**

RUTACEAE

Nomes comuns: Limoeiro

Fonte: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 21, 22, 28, 29, 34
(CUL)

Foto: 45

USOS MEDICINAIS: 1. Constipações, Limpeza dos Pulmões, Pneumonia, Catarral ⁽¹⁾; 2. Nervos, Constipações, Tosse Convulsa ^(1, 8, 14, 21, 22, 34); 3. Gripe, Constipações, “para a Lua”, Má Disposição ^(2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 29); 4. Pressão arterial ⁽⁶⁾; 5. Constipações, Rouquidão, Tosse ^(7, 14, 28, 29); 6. Prisão de Ventre ⁽²⁸⁾

PU1: limão

MPA1: Ferver um limão cortado em quartos num litro e meio de água, deixar reduzir até 1 litro e adoçar bem com mel. Beber meio litro de manhã e à noite.

PU2: folhas

MPA2: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

PU3: casca de limão

MPA3: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

PU4: flores

MPA4: Fazer o chá e beber.

PU5: sumo de limão

MPA5: Beber o sumo.

PU6: sumo de limão

MPA6: Adicionar ao sumo de um limão 1 colher de sopa de azeite. Beber em jejum.

***Citrus sinensis* (L.) Osbeck**

RUTACEAE

Nomes comuns: Laranjeira

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36
(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Para as Verrugas (16); 2. Doenças do Coração (31) ; 3. **Nervos**, Pressão arterial, Má Disposição, Dor de Cabeça, Agonias (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37); 4. Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Inflamações Internas, Febre (1, 21)

PU1: casca de laranja

MPA1: Esfregar a casca de laranja nas verrugas.

PU2: sumo de laranja

MPA2: Beber durante 30 dias apenas sumo de laranja (não comer nem beber mais nada).

PU3: flores ou folhas

MPA3: Fazer o chá e beber.

PU4: folhas

MPA4: Fazer o chá e beber.

CONDIMENTAR

PU: casca de laranja

MPA: Juntar à salmoura das azeitonas para aromatizar. (37)

OUTROS USOS: Colocar as flores na roupa, para afastar os bichos. (19)

***Coriandrum sativum* L.**

APIACEAE

Nomes comuns: Coentro

Fonte: 5, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 24, 26, 27, 28, 32, 34, 35, 37

(CUL)

Foto: 35

CONDIMENTAR: Usado na açorda, na alhada e no peixe.

***Crataegus monogyna* Jacq.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Carapiteiro

Fonte: 3, 33

(AU)

Foto: 46 e 49

USOS MEDICINAIS: 1. Diarreia (3); 2. Arteriosclerose (33)

PU1: bagas

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: flores

MPA2: Fazer o chá e beber.

Cucumis sativus L.

CUCURBITACEAE

Nomes comuns: Pepino

Fonte: 6, 7, 9

(CUL)

USOS MEDICINAIS: Cólicas (6)

PU: fruto (pepino)

MPA: Meter um pepino, ainda pequeno, dentro de um frasco (de boca larga) sem o arrancar da planta mãe, que vai crescendo dentro do frasco. Quando o pepino já está bem desenvolvido corta-se e enche-se o frasco com aguardente e deixa-se repousar alguns meses. O licor serve para beber quando se tem cólicas.

USO ALIMENTAR: Na alimentação. (9)

OUTROS USOS: Limpeza de Pele (7)

PU: fruto (pepino)

MPA: Cortar o pepino às rodelas e colocar no rosto durante alguns minutos. Lavar a cara com água.

Cucurbita pepo L.

CUCURBITACEAE

Nomes comuns 1: Abóbora

Fonte1: 2, 9, 16, 32

(CUL)

Foto: 36

USOS MEDICINAIS: 1. Inchaços (2); 2. Urinar, Próstata (16); 3. Próstata, Mal da Bexiga (32)

PU1: abóbora

MPA1: Cozer a abóbora e reduzir a puré (papas). Colocar essas papas num pano e pôr sobre o inchaço (cataplasma).

PU2: pevides de abóbora
MPA2: Comer 12 pevides em cima de cada refeição.

PU3: pevides de abóbora
MPA3: Ferver em água com mel durante cerca de 5 minutos e beber.
Nota: Usada com outras plantas em misturas.

USO ALIMENTAR: É usada na alimentação. ⁽⁹⁾

Nomes comuns 2: Abóbora Porqueira
Fonte2: 7

USOS MEDICINAIS: Próstata, Útero, para Urinar

PU: óleo das pevides (compra-se em forma de cápsulas)
MPA: Tomar as cápsulas.

Nota: Não foi possível verificar no campo se ambos os nomes populares correspondem à mesma espécie *Cucurbita pepo*.

***Cydonia oblonga* Miller**

ROSACEAE

Nomes comuns: Marmeleiro
Fonte: 1, 5, 8, 9, 16, 17, 21, 23, 26, 27, 28, 32, 34
(CUL)
Foto: 47 e 48

USOS MEDICINAIS: 1. Abscessos ⁽⁹⁾; 2. Aftas ⁽⁹⁾; 3. **Baixar a Pressão arterial**, Estômago, Má Disposição, Fígado, Colesterol, Próstata, Urinar, Acalmar o Coração ^(1, 5, 8, 16, 17, 21, 23, 26, 27, 28, 32, 34)

PU1: flores
MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: casca de marmelo
MPA2: Fazer o chá e beber.

PU3: folhas
MPA3: Fazer o chá e beber.
Nota: Muitas vezes utilizado em misturas com outras plantas.

***Cynodon dactylon* (L.) Pers.**

POACEAE

Nomes comuns: Grama

Fonte: 1, 3, 15, 24, 28, 29
(AU)

USOS MEDICINAIS: Estômago, Intestinos, Gripe, Nervos, Barriga, Febre, Constipações

PU: raiz

MPA: Fazer o chá e beber.

USO VETERINÁRIO: Inchaços do Gado, Para a porca dar leite ⁽²⁹⁾

PU: raiz

MPA: Cozer as raízes e colocar em forma de cataplasma na zona afectada.

***Cyperus longus* L.**

CYPERACEAE

Nomes comuns: Junça

Fonte: 1, 27, 28, 31
(AU)
Foto: 52

USOS MEDICINAIS: Estômago, Intestinos, Tosse, Gripe, Fortalecer (facilita a formação de novos glóbulos vermelhos)

PU: raiz

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes é utilizada em misturas com outras plantas.

***Cytisus multiflorus* (L'Hér.) Sweet**

FABACEAE

Nomes comuns: Giesta Branca

Fonte: 15, 16, 33, 35
(AU)
Foto: 53 e 54

USOS MEDICINAIS: Diabetes

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.
Nota: Por vezes em misturas.

***Daphne gnidium* L.**

THYMELAEACEAE

Nomes comuns: Travisco (Travisqueira)
Fonte: 1, 8, 9, 32
(AU)
Foto: 55, 56 e 57

USOS MEDICINAIS: Cortes, Feridas [\(8\)](#)

PU: epiderme do caule
MPA: Envolver o corte com a epiderme do caule.

USO VETERINÁRIO: 1. Afastar os parasitas do gado [\(9\)](#); 2. Diarreia do Gado [\(32\)](#)

PU1: ramas
MPA1: Pôr as ramas de Travisco na cama do gado (e.g. porcos) para matar e repelir os parasitas (como pulgas).

PU2: epiderme do caule
MPA2: Destacar a epiderme do caule e atar às patas ou rabo do gado, para fazer parar a diarreia.

OUTROS USOS: para fazer cordéis [\(1\)](#)

PU: epiderme do caule
MPA: Destacar a epiderme do caule e usar como cordéis para atar.

***Datura stramonium* L.**

SOLANACEAE

Nomes comuns: Figueira Doida
Fonte: 3
(SUBESP)
Foto: 58

USOS MEDICINAIS: Tirar o vício do tabaco

PU: folhas
MPA: Secar as folhas, fazer cigarros e fumar.

***Daucus carota* L.**

APIACEAE

Nomes comuns: Cenoura

Fonte: 7, 9, 11, 16

(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Infecções, Próstata (9); 2. Tosse (7, 11, 16)

PU1: rama

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: raiz (cenoura)

MPA2: Cortar as cenouras às rodela, cobrir com uma camada de açúcar e deixar em repouso até originar um líquido espesso. Tomar 2 ou 3 colheres pequenas desse xarope, 4 ou 5 vezes ao dia.

USO ALIMENTAR: a cenoura é usada na alimentação. (9)

***Dianthus lusitanicus* Brot.**

CARYOPHYLLACEAE

Nomes comuns: Cravinhos de Nossa Senhora

Fonte: 1

(AU)

Foto: 60

USOS MEDICINAIS: Catarral

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Usa-se em misturas (Cordiais).

***Digitalis thapsi* L.**

SCROPHULARIACEAE

Nomes comuns: Abeloura (Dedaleira)

Fonte: 21

(AU)

Foto: 187 e 188

USOS MEDICINAIS: Feridas com pus

PU: folhas

MPA: Secar as folhas (ao Sol ou no forno), unta-las com azeite e pôr em cima das feridas (manter ligado até “puxar” o pus).

***Drosophyllum lusitanicum* (L.) Link**

DROSERACEAE

Nomes comuns: Orvalho do Sol (Ilvalho do Sol)

Fonte: 1, 6, 9, 12, 28, 33, 35, 36

(AU)

Foto: 63 e 64

USOS MEDICINAIS: 1. Dores (e.g. um braço magoado), Tirar Dores, Dores (como as do Reumatismo), Dores de Costas, Dores de Rins, (outras dores), Reumático (1, 6, 9, 12, 28, 35, 36); 2. Inflamações Externas (33)

PU1: parte aérea

MPA1: Pisar a planta (há quem diga que com vinagre), pôr num pano e colocar na zona dorida.

Nota: Há quem diga que a planta é venenosa, pelo que não deve estar em contacto directo com a pele.

PU2: parte aérea

MPA2: Cozer a planta e lavar a zona afectada com essa água.

***Ecbalium elaterium* (L.) A. Rich.**

CUCURBITACEAE

Nomes comuns: Pepino de S. Gregório

Fonte: 3, 23, 28, 37

(AU)

Foto: 50 e 61

USOS MEDICINAIS: 1. Icterícia (“Trízia”), Sinusite (3, 23, 28); 2. Reumatismo (37)

PU: fruto

MPA1: Cheirar o pepino (que pode ainda não estar totalmente maduro).

MPA2: Macerar os frutos em álcool e utilizá-lo para friccionar a zona afectada.

***Echium plantagineum* L.**

BORAGINACEAE

Nomes comuns: Erva Montã
Fonte: 33
(AU)

USOS MEDICINAIS: Para todos os males interiores

PU: flores e extremidades das ramas
MPA: Fazer o chá e beber.

***Equisetum* sp. L.**

EQUISETACEAE

Nomes comuns: Cavalinha
Fonte: 1, 6, 9, 16, 33
(AU)

USOS MEDICINAIS: 1. Má Disposição, Fortalecer Unhas e Cabelo, Fazer crescer o Cabelo, Para os Ossos, Fígado, Rins (1, 9, 16, 33) ; 2. Lavar Infecções Externas, Infecções Internas (6)

PU1: parte aérea
MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: parte aérea
MPA2: Ferver cerca de 5 minutos e lavar as zonas infectadas ou em alternativa beber essa água (para as infecções internas).

***Eriobotrya japonica* (Thunberg) Lindley**

ROSACEAE

Nomes comuns: Nespereira
Fonte: 1
(CUL)
Foto: 65

USOS MEDICINAIS: Para o Fígado

PU: folhas
MPA: Fazer o chá e beber.

***Eucalyptus camaldulensis* Dehnh.**

MYRTACEAE

Nomes comuns: Eucalipto Macho

Fonte: 1, 2, 6, 9, 11, 13, 25, 28

(CUL)

Foto: 62 e 67

USOS MEDICINAIS: 1. Tosse, Tosse Convulsa, Ataques Epilépticos (1, 6, 25); 2. Infecções genitais (exteriores) (2); 3. Tosse, Gripes, Bronquite, Falta de ar, Desentupir o Nariz (9, 11, 13); 4. Comichão do corpo (13); 5. Fogagem/Furúnculos (28); 6. Para fazer nascer o cabelo (28)

PU1: folhas

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: folhas

MPA2: Ferver as folhas, colocar a água ainda muito quente num bacio e sentada receber os vapores (“Defumadouros”).

Nota: Juntamente com a *Parietaria judaica* (Erva do Muro).

PU3: folhas

MPA3: Ferver as folhas e inalar os vapores.

PU4: folhas

MPA4: Cozer a folha e lavar com a água da cozedura a zona afectada.

PU5: folhas

MPA5: Cozer juntamente com outras plantas e banhar a zona afectada com a água da cozedura.

PU6: folhas

MPA6 Cozer juntamente com outras plantas e lavar a cabeça com essa água durante 12 dias. Em seguida lavar a cabeça normalmente e usar novamente essa mistura (com Alecrim e folha de Nogueira).

OUTROS USOS: Afastar as coisas ruins (9)

PU: ramas

MPA: Queimar as ramas.

***Eucalyptus globulus* Labill.**

MYRTACEAE

Nomes comuns: Eucalipto

Fonte: 9, 15, 16, 21, 29, 34

(CUL)

Foto: 66

USOS MEDICINAIS: Tosse, Gripes, Tosse Convulsa, Diabetes, Febre (9, 16, 21, 34)

PU: folhas
MPA: Fazer o chá e beber.

USOS VETERINÁRIOS: Para o Gado Doente ⁽²⁹⁾

PU: folhas
MPA: Ferver as folhas ou simplesmente pôr umas ramas na água do gado beber.

AROMÁTICA: Utilizado para perfumar. ⁽¹⁵⁾

OUTROS USOS: Para afastar as coisas ruins ⁽⁹⁾

PU: ramos
MPA: Queimar os ramos.

***Euphorbia helioscopia* L.**

EUPHORBIACEAE

Nomes comuns: Travisco Macho
Fonte: 16, 32
(AU)
Foto: 68

USOS MEDICINAIS: para as Verrugas

PU: suco
MPA: Pôr o suco da planta directamente nas Verrugas.

***Ferula communis* L.**

APIACEAE

Nomes comuns: Canafrecha
Fonte: 1, 6
(AU)
Foto: 59

USOS MEDICINAIS: Hemorragias, Regularizar a menstruação ⁽⁶⁾

PU: sementes
MPA: Fazer o chá e beber.

USO VETERINÁRIO: Para feridas incuráveis dos animais ⁽¹⁾

PU: raiz

MPA: Cozer as raízes e com essa água banhar as feridas.

***Ficus carica* L.**

MORACEAE

Nomes comuns: Figueira

Fonte: 1, 4, 11, 27, 28, 29

(SUBESP)

Foto: 71 e 72

USOS MEDICINAIS: 1. Gripe, Catarral, Constipações, Inflamações (1, 4, 29); 2. Para o umbigo dos bebês ir para dentro (11); 3. Diarreia (27); 4. Tosse (28)

PU1: figo seco (passa de figo)

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

PU2: figo seco (passa de figo)

MPA2: Abrir o figo seco ao meio e colocá-lo sobre o umbigo do bebê, ligando bem.

PU3: folhas

MPA3: Fazer o chá e beber.

PU4: folhas jovens (“olhos”)

MPA4: Fazer o chá e beber.

***Foeniculum vulgare* Miller**

APIACEAE

Nomes comuns: Funcho

Fonte: 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33

(AU)

Foto: 69

USOS MEDICINAIS: 1. Inflamações, Infecções de Rins, para Urinar, Nervos, Úlceras do Duodeno (18, 23, 24, 26, 31); 2. Inflamações Vaginais, Inflamações (20, 24, 28); 3. Inchaços (21, 33)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas com outras plantas.

PU2: parte aérea

MPA2: “Defumadouros”

Nota: Por vezes em misturas com outras plantas.

PU3: parte aérea

MPA3: Cozer a planta e banhar com essa água a zona do inchaço.

***Fragaria vesca* L.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Morangueiro, Morangueiro Bravo

Fonte: 2, 7, 9, 12, 14, 16, 24, 27, 28, 32

(CUL)

Foto: 75 e 76

USOS MEDICINAIS: 1. Baixar a Pressão arterial, Urinar, Infecções Urinárias, Dores de Bexiga (infecções), Infecções de Rins, Inflamações, Próstata, Mal da Bexiga (2, 7, 9, 12, 14, 16, 24, 27, 28, 32); 2. Infecções Vaginais (24)

PU1: folhas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota1: Muitas vezes utilizada em misturas com outras plantas.

Nota2: Há quem utilize a raiz em misturas para o uso “Urinar”.

PU2: folhas

MPA2: “Defumadouros”

Nota: Utilizada em misturas.

***Fraxinus angustifolia* Vahl**

OLEACEAE

Nomes comuns: Freixo

Fonte: 1, 3, 6, 12, 16, 20, 24, 26, 28, 31, 32, 33

(AU)

Foto: 77

USOS MEDICINAIS: 1. Dores Reumáticas, para a Pedra do Rim, Dores dos Ossos (músculos) (Ácido Úrico) (artrozes), Dores (1, 3, 6, 12, 16, 26, 28, 31, 32, 33); 2. Parar Hemorragias Vaginais (24); 3. Para a Mordedura das Víboras (“Bíbaros”) (28)

PU1: folhas (ou raiz)

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: casca do tronco

MPA2: Colocar a casca cortada em tiras à volta das pernas para parar as hemorragias vaginais. (a pessoa deve estar sentada)

PU3: folhas

MPA3: Fazer uma cruz na zona da mordedura e lavá-la com água onde previamente se cozeram folhas.

OUTROS USOS: Os ramos são bons para fazer cestas. (20)

Fumaria L. spp.

PAPAVERACEAE

Nomes comuns: Catarinas Queimadas

Fonte: 26, 33

(AU)

Foto: 70

USOS MEDICINAIS: 1. Para os lábios ou mãos gretados (26); 2. Para a Pele (pontos negros que aparecem na altura da menstruação) (33)

PU1: parte aérea

MPA1: Banhar a parte afectada com a água onde previamente se cozeu a planta.

PU2: parte aérea

MPA2: Cozer a planta e lavar a pele com essa água.

Geranium purpureum Vill.

GERANIACEAE

Nomes comuns: Erva de S. Roberto

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37

(AU)

USOS MEDICINAIS: Fígado, Má Disposição, Contra o Cancro, Inflamação do Estômago, Úlceras Gástricas e do Duodeno, Baixar a Pressão arterial, Rectificação do Sangue, Pressão arterial (alta ou baixa), Anti - Inflamatório, Dor de Costas, Diabetes, Febre, para a Prisão de Ventre, Inflamações de Barriga, Úlceras, Coração, Dores de Cabeça, Inflamações Intestinais, “para tudo”

PU: parte aérea

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes utilizado em misturas.

Nota: Há quem refira que se produzem xaropes industrialmente com esta planta.

***Helichrysum stoechas* (L.) Moench**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Marcela da Serra, Marcela, Faros, Perpétua

Fonte: 1, 3, 12, 21, 29

(AU)

Foto: 78 e 79

USOS MEDICINAIS: 1. Febre, Abrir o Apetite, “Nascenças” (1, 12, 29) ; 2. Feridas (21)

PU1: ramas floridas

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: ramas

MPA2: Cozer as ramas e lavar as feridas com a água da cozedura.

USO VETERINÁRIO: o chá é bom para os animais beberem quando estão empanturrados (1)

OUTROS USOS:

- Deitar fogo à rama para as abelhas “abaixarem” (deixarem de voar). (21)

- Afastar os Bichos (3): fazer saquinhos desta planta e pôr em sítios (como armários) para afastar os bichos.

***Hypericum perforatum* L.**

GUTTIFERAE/CLUSIACEAE

Nomes comuns: Erva de S. João, Hipericão (Capelas de S. João, Paparicão)

Fonte: 1, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 27, 28, 33

(AU)

Foto: 73

USOS MEDICINAIS: Fígado, Estômago, Baço, Intestinos, Infecções de Barriga, Pressão arterial, Nervos, Febre, Pedra do Rim, Vesícula, Prisão de Ventre, “para tudo”

PU: parte aérea em flor

MPA: Fazer o chá e beber.

OUTROS USOS: para fazer “capelas” (coroas) na altura do S. João e também para queimar, juntamente com Alecrim benzido, para afastar as trovoadas. (17, 22)

***Jasione montana* L.**

CAMPANULACEAE

Nomes comuns: Perpétua Brava
Fonte: 1, 32
(AU)

USOS MEDICINAIS: 1. Catarral (1); 2. Diarreia (32)

PU1: ramas
MPA1: Fazer o chá e beber.
Nota: Em misturas (Cordiais).

PU2: inflorescência
MPA2: Fazer o chá e beber.

Juglans regia L.

JUGLANDACEAE

Nomes comuns: Nogueira
Fonte: 3, 7, 11, 15, 16, 18, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32
(CUL)
Foto: 80

USOS MEDICINAIS: 1. Purificar o Sangue, Para Dormir, Baixar a Pressão arterial, Baixar o Colesterol (Diabetes), Estômago, Urinar, Infecções (3, 15, 16, 18, 24); 2. Comichões, Sarna, Eczema, Afastar Parasitas, Varizes, Feridas (para não fazer gangrena), Inchaço, Fogagem, Furúnculos (3, 7, 11, 20, 21, 25, 28); 3. Queda do Cabelo, Para fazer nascer o cabelo (28, 32)

PU1: folhas
MPA1: Fazer o chá e beber.
Nota: Por vezes em misturas.

PU2: folhas
MPA2: Ferver as folhas verdes e lavar ou banhar as zonas afectadas com essa água.
Nota: Por vezes em misturas.

PU3: folhas
MPA3: Ferver a folha e com essa água lavar a cabeça durante 12 dias, lavar depois a cabeça normalmente e repetir o tratamento (pode usar-se juntamente com Eucalipto Macho e Alecrim).

USOS VETERINÁRIOS: Para o gado quando parte uma pata ou para ajudar no parto (29)

PU: folhas
MPA: As folhas cozidas colocam-se na zona da fractura em forma de cataplasma. A água da cozedura serve para o gado beber.

***Lactuca sativa* L.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Alface

Fonte: 11, 15, 32, 33, 34

(CUL)

Foto: 74

USOS MEDICINAIS: Nervos, Para Dormir, Infecções de Barriga, Tosse

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

***Laurus nobilis* L.**

LAURACEAE

Nomes comuns: Louro (Loureiro)

Fonte: 8, 9, 14, 15, 17, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36

(CUL)

Foto: 81

USO CONDIMENTAR: as folhas servem para condimentar a comida.

***Lavandula angustifolia* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Alfazema

Fonte: 16, 24, 28, 32, 34, 36, 37

(CUL)

Foto: 83, 84, 85 e 87

AROMÁTICA:

- Contra os Bichos
 - Queimar a planta dentro de casa para aromatizar num velório.
 - Para perfumar e afastar as traças. Fazer “maçarocas” e colocar junto à roupa.
-

***Lavandula stoechas* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Rosmaninho

Fonte: 1, 8, 15, 18, 19, 28, 37

(AU)

Foto: 82

USOS MEDICINAIS: Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral (1)

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Em misturas (Cordiais).

CONDIMENTAR: Para temperar a carne; Para temperar o coelho. (19, 28)

AROMÁTICA:

- Queimado nas fogueiras de S. João (a 24 de Junho). (8, 37)
- Usar as ramas para dar cheiro à casa. (15, 37)

***Lavatera arborea* L.**

MALVACEAE

Nomes comuns: Malva

Fonte: 28

(AU)

USOS MEDICINAIS: Infecções, Inchaços

PU: flores (ou folhas)

MPA: Fazer o chá para beber ou para banhar a zona do inchaço.

***Lithodora prostrata* (Loisel.) Griseb.**

BORAGINACEAE

Nomes comuns: Sargacinha, Erva Sargacinha, Erva das 7 Sangrias

Fonte: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37

(AU)

Foto: 88

USOS MEDICINAIS: 1. Purificar o Sangue (limpar o sangue) (Rectificação do Sangue), Para a “Força do Sangue”/Sangue Fraco, Abortar (“Desmanchos”), Dores Menstruais, para vir a Menstruação, Diabetes, Baixar a Pressão arterial, Dores, controlar Colesterol, Circulação do Sangue (1, 3, 4, 6, 7, 11, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37); 2. para a Fogagem das pernas (comichão forte), Comichões, Sarna, Eczema, Lavagens exteriores, Doenças de Pele (2, 3, 13, 22, 23); 3. Furúnculos, Purificar o Sangue, Eczemas (9, 12)

PU1: ramas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Para Purificar o Sangue foi referido uma vez como fazendo parte de mistura.

PU2: ramas

MPA2: Ferver a planta e com essa água lavar a zona afectada.

PU3: ramas

MPA3: Ferver a planta e beber a água ou lavar a zona afectada.

***Logfia gallica* (L.) Cosson & Germ.**

COMPOSITAE

Nomes comuns: Erva do Picanço

Fonte: 6

(AU)

Foto: 89

USOS MEDICINAIS: Ataques Epilépticos

PU: ramas

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Utilizada em mistura com outras plantas.

Nota: Este uso não foi referido com muita convicção, pelo que há que ter em conta uma margem de erro e necessidade de possíveis confirmações futuras.

***Lupinus albus* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Tremoceiro

Fonte: 1, 32, 33

(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Diabetes (1); 2. Baixar a Pressão arterial (32, 33)

PU1: tremoços

MPA1: Pôr um tremoço em ½ litro de água. No dia seguinte beber essa água e colocar 2 tremoços em novo ½ litro de água. No 3º dia beber a água do dia anterior e pôr 3 tremoços de novo em água, repetindo o procedimento até chegar aos 15 tremoços ao 16º dia. Ao 17º dia tirar um tremoço (pôr só 14) e daí para diante diminuir todos os dias 1 tremoço. Depois deste ciclo volta outra vez a fazer o mesmo até aos 15 tremoços e novamente até ao 1.

PU2: tremoços

MPA2: Pôr tremoços de molho durante 1 noite e beber essa água na manhã seguinte em jejum. Repetir o tratamento até normalizar a Pressão arterial.

MPA2': Comer os tremoços depois destes terem estado de molho, pelo menos 24 horas.

***Lycopersicon esculentum* Miller**

SOLANACEAE

Nomes comuns: Tomateiro

Fonte: 1, 3, 9, 27

(CUL)

Foto: 90

USOS MEDICINAIS: 1. Enterite (“Intrite”) (1); 2. Subir a Pressão arterial (3); 3. Diabetes (27)

PU1: fruto (tomate)

MPA1: Fazer sumo e beber.

PU2: fruto (tomate)

MPA2: Cortar um tomate ao meio, pôr sal e comer.

PU3: folhas

MPA3: Fazer o chá e beber.

CONDIMENTAR: O tomate é usado como condimentar. (9)

***Malva sylvestris* L. (*Malva* spp.)**

MALVACEAE

Nomes comuns: Malva

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 32, 34, 35, 36, 37 (AU)

Foto: 93 e 95

USOS MEDICINAIS: 1. Bexiga, Uretra, Urinar, Catarral, Estômago, **Inflamações/ Infecções**, Má Disposição, Urticária, Constipações, Inflamações Internas, Próstata, Intestino, Infecções de Barriga, Inflamações Interiores e de Pele (Feridas, Alergias), Boca Ferida (1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 32, 34, 37); 2. Desinfetar Feridas e Furúnculos, Lavagem das partes Genitais, Infecções Externas, Fístulas, Lavagens Exteriores, Vista Inflamada, Inchaços (2, 3, 9, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 32, 35); 3. Desinflamar por dentro, Icterícia (3); 4. Inchaços, Feridas, Furúnculos (8, 9, 35, 36); 5. Infecções Vaginais (17, 21); 6. Intestinos (3, 19); 7. Desinfetar Furúnculos (5)

PU1: flores e/ou folhas

MPA1: Fazer o chá e beber. Para a Boca Ferida bochechar com a água da fervura.

PU2: flores e/ou folhas

MPA2: Cozer as flores e/ou folhas e com essa água lavar a zona afectada. Para os Inchaços opcionalmente receber os vapores da água quente da cozedura.

PU3: flores e/ou folhas

MPA3: Juntar a 1/2 litro de água 3 folhas de Malva, 1 cebola, um pouco de azeite e uns grãos de arroz (poucos). Cozer tudo, beber a água e opcionalmente comer os componentes.

PU4: flores e/ou folhas

MPA4: Cozer e fazer um cataplasma.

PU5: folhas

MPA5: Fazer defumadouros.

PU6: flores e/ou folhas

MPA6: Clister

PU7: flores e folhas

MPA7: Lavar os Furúnculos com a água da cozedura das Malvas e com essas folhas esmagadas fazer um cataplasma para pôr no Furúnculo.

Nota: A Malva é muitas vezes utilizada em misturas com outras plantas.

***Marrubium vulgare* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Maiorros, Marroio

Fonte: 9, 16, 17, 18, 23, 24, 35, 37; 3

(AU)

Foto: 91

USOS MEDICINAIS: 1 Inchaços, Artrose, Ossos e Pés Torcidos, Pulsos Abertos (3, 24, 37); 2. Para Pulsos e Pés “Abertos” e Torcidos (16, 17, 35); 3. Inchaços (18); 4. Inchaços, Lavar Feridas, Entorses (9, 23)

PU1: parte aérea

MPA1: Ferver as plantas e molhar nessa água quente um pano que é colocado na zona afectada.

Nota: Para a Artrose utiliza-se em misturas.

PU2: raminhos

MPA2: Pisar os raminhos com azeite e sal (há também quem ponha vinagre ou mesmo urina). Aplicar na zona afectada e cobrir com uma ligadura.

PU3: folhas

MPA3: Bater a folha e colocar no inchaço.

PU4: parte aérea

MPA4: Cozer e com essa água banhar a zona afectada.

***Melissa officinalis* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Erva Cidreira

Fonte: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
(SUBESP)

Foto: 92

USOS MEDICINAIS: 1. Infecções (17); 2. Má Disposição, Pneumonia, Catarral, Afinar o Sangue (Baixar o Colesterol), Agonia, Estômago, Fígado, Abrir o Apetite, Inflamações, Inflamações Internas, Febre, Vesícula, Facilitar a Digestão, Nervos, Ataques Epilépticos, Ansiedades, Dor de Barriga, “para tudo” (1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37)

PU1: raminhos

MPA1: Cozer os raminhos e beber a água, ou colocá-la num bacio e receber os vapores.

Nota: Utilizada em misturas.

PU2: raminhos

MPA2: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes usada em misturas.

***Mentha x piperita* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: 1. Hortelã Pimenta; 2. Mira

Fonte: 9, 15, 16, 24, 36; 17
(SUBESP)

Foto: 98 e 99

USOS MEDICINAIS1: Tosse, Lavar Feridas, Infecções de Barriga, Colesterol, Vesícula, Infecções de Estômago, Facilitar a Digestão (9, 15, 16, 24, 36)

PU: raminhos

MPA: Fazer o chá e beber.

USOS MEDICINAIS2: Vesícula (17)

PU1: raminhos

MPA1: Fazer o chá e beber.

CONDIMENTAR: para condimentar a sopa de peixe (9, 36)

***Mentha x piperita* L. ou *Mentha aquatica* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Hortelã das Ribeiras
Fonte: 26, 28, 32

USOS MEDICINAIS²: Para as Lombrigas, Coração (26, 28, 32)

PU: raminhos
MPA: Fazer o chá e beber.

NOTA: Hortelã das Ribeiras foi considerada por alguns informantes como sendo a Hortelã Pimenta, mas outros referiram-nas como plantas diferentes. Apesar dos espécimes recolhidos como Hortelã das Ribeiras terem correspondido a *Mentha x piperita*, não se descarta a hipótese da *Mentha aquatica* ser conhecida por algumas pessoas como Hortelã das Ribeiras (como aliás dá a entender o seu nome), já que esta espécie ocorre na região estudada.

***Mentha pulegium* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Poejo
Fonte: 2, 3, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 32, 34, 35, 37
(AU)
Foto: 96 e 97

USOS MEDICINAIS: Gripe, Constipações, Tosse (2, 3, 9, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 28)

PU: raminhos
MPA: Fazer o chá e beber.
Nota: Por vezes utilizado em misturas.

CONDIMENTAR: para condimentar a açorda e os pratos de peixe (8, 9, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 28, 29, 32, 34, 35, 37)

***Mentha suaveolens* Ehrh.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Mantrasto
Fonte: 1, 27, 28
(AU)
Foto: 100

CONDIMENTAR: para a sopa de peixe, para o coelho.

***Mentha viridis* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Hortelã

Fonte: 8, 9, 14, 16, 17, 19, 27, 28, 33, 34, 35, 36, 37
(CUL)

USOS MEDICINAIS: Para Matar Lombrigas (33)

PU: raminhos

MPA: Primeiro respirar o vapor do leite a ferver (que se acredita ser atractivo para as lombrigas) e beber depois o chá da Hortelã. As lombrigas saem mortas nas fezes.

CONDIMENTAR: nas favas, sopa de cebola (8, 9, 14, 16, 17, 19, 27, 28, 33, 34, 35, 36, 37)

AROMÁTICA: também usada como aromática. (16)

***Myrtus communis* L.**

MYRTACEAE

Nomes comuns: Murta

Fonte: 3, 6, 28
(AU)
Foto: 101 e 102

USOS MEDICINAIS: Cólicas (6)

PU: bagas

MPA: Macerar a baga em aguardente e deixar repousar pelo menos 8 dias antes de beber o licor.

CONDIMENTAR: Pôr nas azeitonas em salmoura para estas ficarem rijas. (3, 28)

OUTROS USOS: Fazer licor com as bagas. (3)

***Nasturtium officinale* R. Br. in Aiton**

BRASSICACEAE

Nomes comuns: Agrião

Fonte: 3, 11, 18, 23, 24, 26, 27, 34
(AU)
Foto: 86

USOS MEDICINAIS: 1. Inflamações, Tosse (11, 18, 27); 2. Estômago, Úlceras de Estômago ou Intestino (3, 23, 26); 3. Apendicite (mas não a aguda) (27); 4. “bom para tudo” (34)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: parte aérea

MPA2: Cozer um molho de Agrião (se for bravo é melhor) em litro e meio de água e deixar ferver até reduzir ½ litro de água (cerca de 20 minutos). Retirar o molho de Agrião e coar. Adicionar a essa água ½ litro de mel com 3 anos e levar novamente a ferver, mexendo-se. Quando esta mistura estiver grossa tirar do lume e guardar num frasco. Tomar 3-5 colheres por dia. (Simplificado: Cozer o Agrião em água, juntar mel e ferver. Beber como xarope.)

MPA2': Cozer os agriões no forno numa panela vidrada de barro, sem levar água. Ao “sumo” resultante adiciona-se mel, sendo o xarope tomado de manhã em jejum.

PU3: parte aérea

MPA3: Fazer o chá, pisar as folhas e ramos dos agriões, espremer e guardar o sumo. Tomar de manhã em jejum 1 colher de sopa, durante 9 dias.

PU4: parte aérea

MPA4: Comer o Agrião Cru.

CULINÁRIA: fazer sopa de Agriões. (24)

***Ocimum basilicum* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Manjerição

Fonte: 16, 33, 35

(CUL)

Foto: 103

CONDIMENTAR: na carne assada, em saladas

***Ocimum minimum* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Manjerico

Fonte: 12, 24, 33

(CUL)

Foto: 104

USOS MEDICINAIS: Urinar (12)

PU: raminhos

MPA: Fazer o chá e beber.
Nota: Utilizado em misturas.

CONDIMENTAR: usado para condimentar. (24)

OUTROS USOS: impedir as melgas de entrar em casa (33)

MA: Pôr a planta à janela do quarto para impedir as melgas de entrar.

***Olea europaea* L.**

OLEACEAE

Nomes comuns: Oliveira

Fonte: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 36 (CUL)

Foto: 106 e 107

USOS MEDICINAIS: 1. **Baixa a Pressão arterial**, Controlar a Pressão arterial, para o Coração, “para todos os males do organismo”, Nervos, Febre, Sezões/Maleitas (febres fortes) (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 36); 2. Fístulas (3); 3. Febre (23)

PU1: folhas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes utilizada em misturas.

PU2: folhas

MPA2: A água morna da fervura serve para lavar as fístulas.

Nota: Utilizada em mistura com outras plantas.

PU3: raminhos com folhas

MPA3: Pôr num copo com Vinagre raminhos de Oliveira e deixar uma noite ao relento. No outro dia, beber o preparado em jejum.

***Olea sylvestris* Miller**

OLEACEAE

Nomes comuns: Jambujo Bravo, Zambujeiro

Fonte: 6, 33 (AU)

USOS MEDICINAIS: Sistema Nervoso, Pressão arterial

PU1: folhas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Para a Pressão arterial é utilizado em misturas.

***Ononis repens* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Erva Gata, Unha Gata

Fonte: 1, 17, 24

(AU)

Foto: 108 e 109

USOS MEDICINAIS: Diurético, Inflamações, Reumático (1, 17, 24)

PU: parte aérea (também pode ser com raiz)

MPA: Fazer o chá e beber.

***Opuntia ficus-indica* (L.) Mill**

CACTACEAE

Nomes comuns: Figueira da Índia, Figueira Chumba

Fonte: 1, 3, 7, 9, 11, 16, 17, 26, 28, 34, 35

(CUL)

Foto: 105

USOS MEDICINAIS: 1. **Tosse**, Tosse Convulsa, Para pessoas anêmicas, Bronquites, Constipações ; 2. Diarreia (1, 3, 7, 9, 11, 16, 17, 26, 28, 34, 35, 17)

PU1: suco

MPA1: Abrir o caule ao meio e colocar dentro açúcar loiro. Pendurar e recolher o suco açucarado para uma tigela. Beber 3 ou 4 colheres de chá desse xarope por dia.

MPA1': Tirar os picos ao caule e lavar. Abrir o caule de alto a baixo, colocar dentro açúcar loiro e fechar, atando-o. Pendurar durante o sereno da noite. A suco que escorre é recolhido numa tigela. Beber o xarope.

PU2: flores (apanhadas quando já estão caídas e secas)

MPA2: Cozer em água, coar por um pano (por causa dos picos) e beber a água.

***Origanum majorana* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Manjerona

Fonte: 26, 28, 32

(CUL)

Foto: 110

CONDIMENTAR: para o coelho; carne.

***Origanum vulgare* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Orégãos

Fonte: 8, 9, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
(AU)

Foto: 112

USOS MEDICINAIS: 1. Constipações, Tosse (9, 23); 2. Próstata, Mal da Bexiga (32)

PU1: inflorescência

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: raminhos

MPA2: Ferver os raminhos em água com mel durante cerca de 5 minutos e beber.

Nota: Em misturas com outras plantas.

CONDIMENTAR: para condimentar as azeitonas quando se salgam, para a tomatada e carne.

AROMÁTICA: referida também como aromática.

***Papaver rhoeas* L.**

PAPAVERACEAE

Nomes comuns: Poplego, Papoila

Fonte: 1, 37

(AU)

Foto: 111 e 113

USOS MEDICINAIS: Tuberculose, Catarral, Constipações, Pneumonia (1)

PU: flores (secas)

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Em misturas (Cordiais).

USO CULINÁRIO: as folhas servem para comer (antes da planta dar flor) (37)

***Parietaria judaica* L.**

URTICACEAE

Nomes comuns: Erva do Muro, Alfavaca de Cobra

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 34, 37

(AU)

Foto: 114

USOS MEDICINAIS: 1. Hemorróidas, Infecções Genitais (exteriores), Infecções, Inchaços (1, 2, 6, 11, 16, 17, 21, 23, 24, 37); 2. Hemorróidas, Lavagens exteriores (desinfetante), Inchaços, Artrose (3, 12, 14, 21); 3. Urinar, Infecções Urinárias, Baixar o Colesterol, para as Dores, Inflamações Interiores, Rins, Intestino, regular a Pressão arterial (5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 24, 25, 28, 29, 32, 34)

PU1: parte aérea

MPA1: Ferver em água e num bacio receber os vapores (“Defumadouros”).

Nota: Por vezes em misturas.

PU2: parte aérea

MPA2: Com a água da cozedura lavar (actuando como desinfetante) ou banhar no caso de inchaço ou artrose.

Nota: Por vezes em misturas.

PU3: parte aérea

MPA3: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

***Paronychia argentea* Lam.**

CARYOPHYLLACEAE

Nomes comuns: Erva Prata, Flor da Prata, Erva da Prata, Douradinha

Fonte: 1, 6, 13, 20, 24, 28, 36

(AU)

Foto: 116

USOS MEDICINAIS: 1. Estômago, Inflamações de Bexiga, para Refinar o Sangue, Diarreia, Dor de Barriga, Inflamações Interiores (1, 13, 20, 24, 28); 2. Rectificação do Sangue, Pressão arterial (alta ou baixa) (6); 3. Desinfetante (36)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: parte aérea

MPA2: Ferver cerca de 5 minutos e deixar cerca de 5-10 minutos de infusão antes de beber.

Nota: Em mistura com outras plantas.

PU3: flores

MPA3: Cozer as flores e utilizar a água da cozedura como desinfetante.

***Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill ou *P. sativum* Hoffm.**

APIACEAE

Nomes comuns: Salsa

Fonte: 5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
(CUL)

USOS MEDICINAIS: Enriquece em Cálcio (27)

CONDIMENTAR: Utilizar como condimento.

***Phagnalon saxatile* (L.) Cass.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Irós do Sol ou Erva do Isco

Fonte: 6
(AU)
Foto: 115

USOS MEDICINAIS: Inflamações de Estômago, Úlceras, Intestinos, Fígado e Vesícula

PU: ramas

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Em mistura com outras plantas.

***Phlomis lychnitis* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Salva Brava

Fonte: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 24, 27, 28, 32, 33, 35, 36, 37
(AU)
Foto: 117 e 118

USOS MEDICINAIS: 1. Infecções na Boca (7); 2. **Má Disposição, Dor de Barriga**, Ansiedades, Cólicas, Inflamações de Estômago, Úlceras, Intestinos, Fígado, Vesícula, Vômitos, Febre, Nervos, Dor de Estômago, Dor de Dentes, para o Flato (dores repentinas na barriga), Facilitar a Digestão (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 24, 27, 28, 32, 33, 35, 36, 37)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer gargarejos com a água da cozedura.

PU2: parte aérea (quando está florida)

MPA2: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

***Phyllitis scolopendrium* (L.) Newman**

ASPLENIACEA

Nomes comuns: Língua Cevrina

Fonte: 12, 32

(AU)

USOS MEDICINAIS: Abortiva, males de pele (uso relatado com incerteza)

PU: (?)

MPA: (?)

***Pinus pinaster* Aiton**

PINACEAE

Nomes comuns: Pinheiro

Fonte: 1, 9, 11, 16, 17, 21, 26, 27, 33

(CUL)

Foto: 119

USOS MEDICINAIS: Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Bronquites, Tosse, Tosse Convulsa, Gripe

PU: cone masculino, ainda pequeno

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas com outras plantas (e.g. em Cordiais).

***Plantago coronopus* L.**

PLANTAGINACEAE

Nomes comuns: Diabelhas

Fonte: 1, 3, 6, 28

(AU)

USOS MEDICINAIS: Catarral, Infecções de Bexiga, Intestinos, Próstata, Febres, Inflamações, Diarreia, Dores de Garganta

PU: planta inteira ou apenas as inflorescências

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas com outras plantas.

***Plantago major* L.**

PLANTAGINACEAE

(Nota: Foi também identificado, mas apenas por um informante, o *Plantago lagopus* como sendo também a “Erva das Sete Linhas”).

Nomes comuns: Erva das Sete Linhas

Fonte: 1, 3, 6, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 23, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 37

(AU)

Foto: 123

USOS MEDICINAIS: 1. Fístulas (3); 2. **Furúnculos** (“Cabrunas”, “Cabras”), Feridas Infectadas, tirar o pus das Feridas, tirar Picos, Inflamações (1, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 23, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 37); 3. Furúnculos (1); 4. Intestinos, Febres, Inflamações, Diarreia, “para tudo” (6)

PU1: folhas

MPA1: Ferver em ½ litro de água um punhado da planta (bem lavada) com 5 folhas de Oliveira (seca ou verde) e 3 folhas de Malva (de flor rosa ou branca, a rasteira), durante 5 minutos. Com a água morna lavar as fístulas.

PU2: folhas

MPA2: Aquecer 1 folha ao lume, bate-la, untá-la com azeite (ou banha) e voltar a bater a folha. Colocar em cima do Furúnculo e ligar com um pano. Repetir o procedimento até o furúnculo rebentar (sair o pus e a raiz).

PU3: folhas

MPA3: Pôr um “casco” de cebola untado em azeite na brasa a assar um pouco e colocar na zona afectada. Sobrepor uma folha de *Plantago major*, depois de bem batida.

PU4: folhas

MPA4: Fazer o chá e beber.

Nota: Em mistura com outras plantas.

***Polypodium australe* Fée (ou *P. interjectum* Shivas)**

POLYPODIACEAE

Nomes comuns: Felipó, Folipó

Fonte: 1, 36

(AU)

Foto: 124

USOS MEDICINAIS: Purgante

PU: raiz

MPA: Pisar ou migar um pedaço de raiz do tamanho de um dedo mínimo e juntar à açorda e comer (em alternativa cozer 3 raízes de Folipó).

PU': folhas
MPA': Fazer o chá e beber.

***Potentilla erecta* (L.) Räuschel**

ROSACEAE

Nomes comuns: Solda Fina
Fonte: 6, 7, 17, 21, 27
(AU)
Foto: 120

USOS MEDICINAIS: 1. Hemorróidas (6); 2. Má Disposição, Purificar o Sangue (Colesterol) ("Refinar o Sangue, Limpar o Sangue") (7, 17, 21, 27)

PU1: parte aérea
MPA1: Cozer a planta, colocar a água ainda quente num bacio e receber os vapores.

PU2: raiz (melhor), ou rama (com flor e folha)
MPA2: Fazer o chá e beber.

NOTA: Também existe à venda nas farmácias um pó castanho com este nome; não se verificou ainda se esse pó é extraído desta planta.

***Preslia cervina* (L.) Fresen.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Surguilheira
Fonte: 2
(AU)

CONDIMENTAR: para temperar pratos de peixe (Caldeirada, molhos para peixe grelhado)

Prunus domestica* L. ssp. *domestica

ROSACEAE

Nomes comuns: Ameixa Preta
Fonte: 1
(CUL)

USOS MEDICINAIS: Catarral, Gripe

PU: fruto (normal ou em passa)

MPA: Beber o chá e/ou comer o fruto em passa.

***Prunus persica* (L.) Batsch**

ROSACEAE

Nomes comuns: Pessegueiro

Fonte: 2

(CUL)

USOS MEDICINAIS: Baixar a Pressão arterial

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber. (em mistura)

***Prunus spinosa* L.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo

Fonte: 3, 28

(AU)

Foto: 121 e 122

USOS MEDICINAIS: Diarreia

PU: abrunho em passa (seco ao Sol)

MPA: Beber o chá e/ou comer o fruto em passa.

Nota: Pode ser em mistura com outras plantas.

***Pterospartum tridentatum* (L.) Willk. in Willk. & Lange**

FABACEAE

Nomes comuns: Carqueja

Fonte: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37

(AU)

Foto: 126 e 127

USOS MEDICINAIS: **Constipações,** Gripe, Tuberculose, Pneumonia, Catarral, Inflamações, Pressão arterial, Tosse, Colesterol, Bronquite, Má Disposição, Estômago, Barriga, Diabetes, “para todos os males do organismo”

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

CONDIMENTAR: condimentar os pratos de coelho com os raminhos. (16, 18, 19, 35)

***Pulicaria odora* (L.) Reichenb.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Erva Montã (Algibão)

Fonte: 3, 4, 8, 9, 22, 23, 32, 36

(AU)

Foto: 130, 131 e 132

USOS MEDICINAIS: 1. Feridas, Desinfetante (3, 8, 9, 36); 2. Queimaduras (4); 3. Queimaduras (8); 4. Furúnculos, Queimaduras, Cieiro das Mãos (22, 23, 32)

PU1: folhas

MPA1: Cozer as folhas e lavar com essa água as feridas (ou infecções externas).

Nota: Há quem diga que também se pode beber essa água.

MPA1': Esmagar as folhas, juntar azeite virgem e untar a zona infectada.

PU2: folhas

MPA2: Pôr 3 ou 4 folhas numa pinga de azeite a fritar, para desfazer as folhas. Deixar arrefecer, adicionar 1 colher de “Secante” de forma a fazer uma pomada. Colocar 2 ou 3 vezes ao dia em cima das queimaduras.

PU3: parte aérea

MPA3: Cozer a planta, a essa água juntar “Secante” de modo a fazer uma pomada para usar nas queimaduras.

PU4: folhas

MPA4: Fritar a folha em azeite (ou banha) (há quem junte cera de vela) formando um unguento. Untar a zona afectada.

***Pulicaria paludosa* Link**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Mata Pulgas

Fonte: 1

(AU)

USOS MEDICINAIS: Febre

PU: parte aérea

MPA: Fazer o chá e beber.

***Punica granatum* L.**

PUNICACEAE

Nomes comuns: Romeira, Banastreira

Fonte: 11, 14

(CUL)

Foto: 133

USOS MEDICINAIS: Diarreia

PU: fruto (romã); ramos

MPA: Cortar uma romã ou ramos e pôr em água a ferver. Beber esse chá.

***Quercus pyrenaica* Willd.**

FAGACEAE

Nomes comuns: Carvalho

Fonte: 2, 33

(AU)

Foto: 128 e 129

USOS MEDICINAIS: Feridas e Furúnculos, Desinfetar a Pele

PU: gemas (“olhos”)

MPA: Colocar as gemas dos ramos de carvalho em álcool e deixar repousar algum tempo (“óleo de carvalho”). Pôr esse óleo nas feridas e furúnculos ou usado para desinfetar a pele.

***Quercus rotundifolia* Lam.**

FAGACEAE

Nomes comuns: Azinheira

Fonte: 1, 21

(AU)

Foto: 125

USOS MEDICINAIS: 1. Parar de Obrar (1); 2. Diarreia (21)

PU1: folhas; (bolota)

MPA1: Fazer o chá com um raminho de cerca de 10-12 folhas. Beber duas vezes ao dia, uma de manhã e outra à noite, só durante 1 dia (ou até ter resultados).

Nota: Pode ser usado em mistura com o Sobreiro (*Quercus suber*).

PU2: flores

MPA2: Fazer o chá e beber.

***Quercus suber* L.**

FAGACEAE

Nomes comuns: Sobreiro

Fonte: 1, 12, 28, 32, 33, 36

(AU)

Foto: 134 e 135

USOS MEDICINAIS: 1. para Parar de Obrar (1); 2. para a Espinhela Caída (Levantar a Espinhela) (12, 32); 3. Fogagem/Furúnculos (28); 4. Reumático (36); 5. Crescer o Cabelo (33)

PU1: folhas; (bolota)

MPA1: Fazer o chá com um raminho de cerca de 10-12 folhas. Beber duas vezes ao dia, uma de manhã e outra à noite, só durante 1 dia (ou até ter resultados).

Nota: Pode ser usada juntamente com a Azinheira.

PU2: entrecasco

MPA2: Ferver num litro de água 3 pedaços de entrecasco de Sobro (de Sobreiro Virgem) até restar cerca de $\frac{3}{4}$ de litro. Beber esse chá ao longo de 3 dias, de manhã em jejum.

Nota: Diz-se que um Sobreiro é virgem quando nenhum dos seus ramos foi cortado ou comido pelo gado.

PU3: entrecasco

MPA3: Cozer o entrecasco em água e banhar a zona afectada.

Nota: Em mistura.

PU4: “água” (água que se acumula em cavidades dos Sobreiros ou mesmo a da própria árvore); entrecasco

MPA4: Banhar com essa água a zona do reumatismo. No caso de se utilizar o entrecasco este é fervido e com essa água também se banha a zona afectada.

PU5: entrecasco

MPA5: Fazer um chá forte com o entrecasco (7 ou 8 pedaços do tamanho de um dedo) e essa água serve para banhar a cabeça.

***Retama monosperma* (L.) Boiss.**

FABACEAE

Nomes comuns: Piorno

Fonte: 12, 35

(AU)

USOS MEDICINAIS: Seções/Quartãs (febres muito más)

PU: cápsulas

MPA: Cozer as cápsulas e comer.

***Ribes uva-crispa* L.**

SAXIFRAGACEAE

Nomes comuns: Groselheira

Fonte: 9, 32

(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Diarreia (9) ; 2. para o Coração (32)

PU1: fruto (Groselha)

MPA1: Beber xarope de Groselha.

PU2: folhas

MPA2: Fazer o chá e beber.

***Rosa canina* L.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Rosa Canina (Rosa Brava)

Fonte: 1

(AU)

Foto: 136

USOS MEDICINAIS: Catarral

PU: rosas (secas)

MPA: Fazer o chá, adoçar com mel e beber.

Nota: Em misturas (Cordiais).

***Rosmarinus officinalis* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Alecrim, Alecrim Romeiro

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 37

(AU)

Foto: 137

USOS MEDICINAIS: 1. Nervos, Estômago, Má disposição, Vômitos, Febre, Emagrecer, “para a Lua”, Dor de Barriga, Dores Menstruais, Baixar a Pressão arterial, Refinar o Sangue, Úlceras do Duodeno, Inflamações, Constipações, para a Memória (1, 5, 8, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 29, 30, 31, 33, 37); 2. Dor de Joelhos (2); 3. Rectificação do Sangue, Pressão arterial (alta ou baixa) (6); 4. Reumatismo (7); 5. Lavar Feridas, Dor de Cabeça, Acalma as Dores e o Sistema Nervoso, Comichão no Couro Cabeludo (9, 24); 6. Infecções Genitais (26); 7. Desmaios (33); 8. Queimaduras (33); 9. Queda do cabelo/ Fazer Nascer o Cabelo (3, 28)

PU1: ramas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

PU2: raminhos

MPA2: Misturar 1 dl de terebintina com 1 dl de vinagre, 1 dl de álcool, 21 dentes de alho e 5 raminhos de Alecrim. Usar esse preparado externamente para fricção.

PU3:

MPA3: Ferver cerca de 5 minutos e depois 5-10 minutos de infusão, ou seja tapado (abafado) mas sem estar ao lume.

Nota: Em mistura com outras plantas.

PU4: ramas

MPA4: Pôr alecrim em álcool. Fazer massagens com esse álcool na zona afectada.

PU5:raminhos

MPA5: Fazer o chá e beber e/ou lavar ou banhar a zona afectada.

PU6:

MPA6: “Defumadouros”.

PU7:

MPA7: Perfumar forte um pano e pôr este na nuca durante a noite. Cozer alecrim verde numa panela e deixar ao relento durante a noite (“ao sereno da noite”). Deixar correr aquela água pela cabeça duas horas antes da pessoa se levantar. Envolver a cabeça com um pano de lã para aquecer. Em seguida comer 2 ovos com leite ou cerveja (gemada) para dormir bem. Fazer durante pelo menos 1 semana, até ficar melhor.

PU8:

MPA8: Cozer o Alecrim com o Vinho, deitar azeite e de seguida cera. Mexer bem, coar e guardar a pomada para quando for preciso aplicar em alguma queimadura.

PU9: ramas

MPA9: Lavar a cabeça com a água da fervura (por vezes com Eucalipto Macho e folha de Nogueira).

Nota: Por vezes em misturas.

CONDIMENTAR: como condimento na salmoura das azeitonas; em pratos de coelho (28, 37)

AROMÁTICA: utilizada como aromática (18, 19)

***Rubus ulmifolius* Schott (*Rubus* spp.)**

ROSACEAE

Nomes comuns: Silva

Fonte: 1, 3, 12, 23, 27, 28, 31, 33, 37

(AU)
Foto: 138 e 140

USOS MEDICINAIS: 1. Baixar a Pressão arterial, Desinflamar os Intestinos, Tosse, Diarreia (1, 3, 23, 27, 28, 33) ; 2. para os Intestinos (3); 3. Furúnculos, Unheiro, tirar picos dos dedos (12, 33, 37); 4. Rins, Tuberculose (28, 31)

PU1: folhas jovens (“olhos”)
MPA1: Fazer o chá e beber.
Nota: Por vezes em misturas.

PU2: folhas jovens (“olhos”)
MPA2: Cozer com outras plantas e usar a água para clister.

PU3: folhas
MPA3: Bater a folha e unta-la com azeite. Pôr sobre o furúnculo para lhe arrancar a raiz.

PU4: frutos (amoras)
MPA4: Comer amoras em jejum durante vários dias.

***Rumex pulcher* L.**

POLYGONACEAE

Nomes comuns: Labação
Fonte: 36
(AU)

USO VETERINÁRIO: para o gado comer quando está doente

PU: sementes
MPA: Juntar as sementes de Labação a azeite e farelos e dar a comer ao gado.

***Ruta chalepensis* L.**

RUTACEAE

Nomes comuns: Arruda
Fonte: 1, 6, 9, 28, 33, 37
(AU)
Foto: 139

USOS MEDICINAIS: 1. Dores de Cabeça, Má Disposição (1); 2. Febres, Rectificação do Sangue, Diabetes, Inflamações (6, 28); 3. Anginas (28)

PU1: planta
MPA1: Queimar a planta. É o cheiro do fumo que cura. Para “afastar os males” queimar a planta dentro de casa.

PU2: ramas; folhas (secas)
MPA2: Fazer o chá e beber.
Nota: Em misturas com outras plantas.

PU3: folhas (secas)
MPA3: (ver *Allium sativum*, Uso 7)

OUTROS USOS: 1. Afastar insectos (33); 2. “para afastar os males” (9); 3. “para as Bruxas”, “para o Bruxedo” (37)

PU1: ramas
MPA1: Queimar os ramas ou simplesmente pendurar em verde para afastar as moscas.

PU2: ramas
MPA2: Queimar a planta dentro de casa, para afastar as bruxarias com o fumo.

PU3: planta
MPA3: Colocar a planta dentro de um saco e pendurar dentro de casa.

***Salvia fruticosa* Miller**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Salva Mansa
Fonte: 24, 30
(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Má Disposição, Agonia (30); 2. Dor de Cabeça (24)

PU1: ramas
MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: raminho
MPA2: Pôr um raminho atrás da orelha para aliviar a dor de cabeça.

***Sambucus nigra* L.**

CAPRIFOLIACEAE

Nomes comuns: Sabugueiro
Fonte: 1, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 28, 31, 32, 33, 35
(AU)
Foto: 141

USOS MEDICINAIS: 1. **Constipações**, Tuberculose, Pneumonia, Catarral, Doenças Cancerosas, Bronquite, Tosse, Úlceras do Estômago, Infecções de Rins, Urinar (1, 6, 9, 10, 12,

13, 14, 16, 24, 28, 32); 2. Desinfetante, Inflamações da Vista, Feridas, Inflamações Interiores, Lavagens Exteriores (19, 20, 31); 3. Inchaços, para a Vista Inflamada, (17, 21, 24, 33); 4. Dores de Garganta (21); 5. Infecções Vaginais (24)

PU: flores

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas (e.g. Cordiais).

MPA2: Fazer o chá e beber e/ou utilizar a água para lavagens.

MPA3: Banhar ou lavar com a água da cozedura directamente na zona afectada.

Para a Vista Inflamada, lavar os olhos com essa água e/ou com um algodão embebido espremer a água para dentro dos olhos.

MPA4: Gargarejar com a água da cozedura.0

MPA5: Fazer “defumadouros”.

***Sanguisorba minor* Scop.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Pimpinela

Fonte: 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 17, 20, 21, 26, 28, 31, 34, 35, 37

(AU)

Foto: 143

USOS MEDICINAIS: 1. Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Estômago, Inflamações da Barriga e Intestinos, Afinar o Sangue (Baixar o Colesterol) / Refinar o Sangue, Diarreia, Dor de Barriga, Febre, Inflamações, Úlceras do Duodeno (1, 3, 5, 6, 7, 11, 17, 21, 26, 28, 31, 35); 2. Azia do Estômago (20); 3. Lavar Feridas (9, 37); 4. Mal da Pele/Furúnculos (34)

PU1: folhas

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes usada em misturas (e.g. Cordiais).

PU2: folhas

MPA2: Pôr as folhas em molho durante a noite (num copo). De manhã em jejum beber essa água.

PU3: folhas

MPA3: Cozer as folhas e com a água lavar as feridas (também se pode beber).

PU4: folhas

MPA4: Fazer o chá e beber.

***Scirpus holoschoenus* L.**

CYPERACEAE

Nomes comuns: Junco Bravo

Fonte: 6
(AU)

USOS MEDICINAIS: Ataques Epilépticos, Inflamações, Febres

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

***Scrophularia scorodonia* L.**

SCROPHULARIACEAE

Nomes comuns: Erva em Cruz

Fonte: 31, 37
(AU)
Foto: 144

USOS MEDICINAIS: 1. Picos espetados (inchaço) (31); 2. Furúnculos (37)

PU: folhas grandes basais

MPA1: Aquecer a folha ao lume, bate-la e colocá-la sobre o pico.

MPA2: Bater a folha, untar em azeite e pôr sobre o Furúnculo, onde se deixa ligado.

***Senecio jacobaea* L.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Erva da Talasma, Seca Ossos

Fonte: 1, 12, 32
(AU)
Foto: 142 e 145

USOS MEDICINAIS: Feridas, Furúnculos (“Cabra”)

PU: folhas

MPA: Bater a folha na mão, untar com azeite virgem e pôr na ferida ou furúnculo e ligar com um pano.

***Smilax aspera* L.**

LILIACEAE

Nomes comuns: Salsaparrilha

Fonte: 20, 34

(AU)

Foto: 146

USOS MEDICINAIS: Refinar o Sangue, Mal da Pele

PU: raiz (para o Sangue)

MPA: Fazer o chá e beber.

***Solanum nigrum* L.**

SOLANACEAE

Nomes comuns: Erva Moura

Fonte: 1, 14

(AU)

USOS MEDICINAIS: 1. Hemorróidas (1); 2. Escrofuloso (14)

PU1: bagas

MPA1: Esfregar as bagas na zona afectada.

PU2: planta

MPA2: Torrar a planta até ficar em cinza e esmagar. Acompanhando com uma “bença”, colocar essa cinza no pescoço, na zona afectada.

***Solanum tuberosum* L.**

SOLANACEAE

Nomes comuns: Batateira

Fonte: 14, 25, 26

(CUL)

USOS MEDICINAIS: 1. Dores de Cabeça, Febre (14, 25, 26); 2. Furúnculos (14)

PU1: tubérculos (batata)

MPA1: Colocar rodela fina de batata directamente sobre a zona dolorosa da cabeça e atar com um pano para as rodela não caírem. Substituir as rodela de batata por outras logo que estiverem secas.

PU2: tubérculos (batata)

MPA2: Raspar uma batata (em papa), envolver num pano e colocar no pescoço sobre o Furúnculo. A sensação dolorosa é atenuada logo que o furúnculo rebenta.

***Tanacetum parthenium* (L.) Schultz Bip.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Alta Mija, Alta Mira

Fonte: 17

(CUL)

Foto: 147 e 148

USOS MEDICINAIS: Urinar

PU: folhas ou flores

MPA: Fazer o chá e beber.

***Teucrium scorodonia* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Erva da Cruz

Fonte: 14

(AU)

Foto: 149

USOS MEDICINAIS: Feridas

PU: folhas

MPA: Bater uma folha e colocar directamente em cima da ferida. Substituir por outra folha logo que a primeira secar.

***Thymus mastichina* L.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Tomilho

Fonte: 15, 16, 24, 27, 29

(AU)

Foto: 150 e 151

USOS MEDICINAIS: Tosse (16)

PU: raminhos

MPA: Fazer o chá e beber.

CONDIMENTAR: como condimentar para a carne assada, sopa e na salmoura das azeitonas (para enrijar as azeitonas). (no comer: quem tem Pressão arterial alta deve pôr menos sal e em compensação pode pôr Tomilho) (15, 16, 24, 27, 29)

AROMÁTICA: Para perfumar. (16)

***Tilia platyphyllos* L.**

TILIACEAE

Nomes comuns: Tília

Fonte: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 21, 23, 25, 26, 29, 32, 34, 35

(CUL)

Foto: 152 e 154

USOS MEDICINAIS: **Má Disposição, Nervos**, Mal dos Intestinos, Vômitos, Dor de Barriga, Ansiedades, Coração, Constipações, Estômago, Inflamações Internas, Febre, Inflamações

PU: brácteas florais

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

***Trifolium angustifolium* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Rabo de Raposa, Rabo de Gato

Fonte: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 35

(AU)

Foto: 155

USOS MEDICINAIS: **Diarreia**, Dor de Barriga, Intestinos, Febres, Inflamações

PU: inflorescências (espigas)

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

***Triticum aestivus* L.**

POACEAE

Nomes comuns: Trigo

Fonte: 7, 35

(CUL)

USOS MEDICINAIS: para a Zona ou “Cobro”, cicatrizante

PU: óleo das sementes

MPA: As sementes são fundidas com um ferro quente, originando um óleo, que é usado para pincelar as chagas.

***Tuberaria lignosa* (Sweet) Samp.**

CISTACEAE

Nomes comuns: Erva Arcaz

Fonte: 1, 6, 8, 18, 19, 20, 21, 24, 28, 29, 32, 33

(AU)

Foto: 156

USOS MEDICINAIS: 1. **Inchaços**, Desinfetar Feridas, “Supela” (cara inchada), Ossos Deslocados (1, 6, 8, 18, 19, 20, 21, 24, 28, 29, 33); 2. Úlceras do Estômago (1)

PU1: parte aérea

MPA1: Cozer a planta e com a água banhar a zona do inchaço (há quem diga que essa água também se pode beber).

MPA1’: Bater uma folha e pôr em cima do inchaço.

PU2: parte aérea

MPA2: Fazer o chá e beber.

USO VETERINÁRIO: Inchaços do Gado (e.g. tetas inchadas) (32)

PU: parte aérea

MPA: Ferver a planta e com essa água banhar a parte afectada.

***Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy**

CRASSULACEAE

Nomes comuns: Concelos, Concelos de Parede

Fonte: 1, 3, 9, 17, 35

(AU)

Foto: 158

USOS MEDICINAIS: 1. Queimaduras, Frieiras (3, 9, 17, 35) ; 2. Dores de Barriga, Estômago (1)

PU1: folhas

MPA1: Bater bem a folha na mão, untar com azeite virgem e pôr nas queimaduras.

MPA1’: Pôr a folha a aquecer ao lume para ficar mole e esfregar nas frieiras.

MPA1’’: Tirar a epiderme à folha e deixar cair a seiva em cima da queimadura.

PU2: folhas

MPA2: Fazer o chá e beber.

***Urginea maritima* (L.) Baker**

LILIACEAE

Nomes Comuns: Cebolã Albarrã

Fonte: 28

(AU)

Foto: 153 e 157

USOS MEDICINAIS: Reumatismo

PU: raiz

MPA2: Cozer a raiz e com a água banhar a zona afectada.

Nota: Esta planta foi referida por muitos informantes como “venenosa”.

***Urtica dioica* L.**

URTICACEAE

Nomes comuns: Urtiga, Ortiga

Fonte: 1, 9, 16, 33

(AU)

Foto: 159

USOS MEDICINAIS: 1. Bexiga, Para quem tem falta de Ferro, Purificar o Sangue (1, 9) ; 2. fazer Crescer/ Nascer o Cabelo (33)

PU1: parte aérea

MPA1: Fazer o chá e beber.

PU2: parte aérea

MPA2: Cozer a planta e com essa água lavar a cabeça.

CULINÁRIA: para fazer sopa (9, 16)

***Urtica urens* L.**

URTICACEAE

Nomes comuns: Urtigão, Urtiga Mansa, Ortiga

Fonte: 1, 23, 33

(AU)

Foto: 160

USOS MEDICINAIS: Inflamações de Intestino (33)

PU: parte aérea

MPA: Cozer a planta e comer essa sopa.

CULINÁRIA: para fazer sopa (23)

OUTROS USOS: para o gado comer (1)

Verbascum L. spp.

SCROPHULARIACEAE

Nomes comuns: Verbasco, Berbasco

Fonte: 1, 9, 12

(AU)

Foto: 161 e 162

USOS MEDICINAIS: Hemorróidas (9)

PU: inflorescências

MPA: Ferver a inflorescência numa panela velha e com essa água lavar a zona afectada ou com a água bem quente receber os vapores.

OUTROS USOS: para apanhar peixes (1, 12)

PU: bagas

MPA: Esmagar as bagas, juntar a queijo fresco e deitar aos peixes que ao ficarem atordoados se deixam apanhar facilmente.

PU': ramas floridas

MPA': Esfregar as ramas floridas no rio, matando assim os peixes que ficam a flutuar à superfície.

Verbena officinalis L.

VERBENACEAE

Nomes comuns: Alisbão, Erva da Cruz, (Algibom)

Fonte: 6

(AU)

USOS MEDICINAIS: Febres, Rectificação do Sangue, Diabetes

PU: parte aérea

MPA: Beber o chá durante 1 mês seguido.

Nota: Em mistura com outras plantas.

***Vinca difformis* Pourret**

APOCYNACEAE

Nomes comuns: Erva Congorça, Erva Concorça, Alcangorça, Alcongosta, Congorça

Fonte: 1, 2, 3, 7, 9, 11, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 33, 34, 36, 37

(AU)

Foto: 165 e 166

USOS MEDICINAIS: 1. **Inchaços** (2, 7, 9, 11, 14, 21, 25, 26, 33, 37); 2. Inchaços, Lavar Feridas, Picadas de Bichos, Inflamações (19, 23, 28); 3. Artrose (3); 4. Pólipos no Intestino (Inflamações), Furúnculos (3, 34)

PU1: ramas

MPA1: Cozer a rama durante 10 minutos depois de estar a ferver. Com a água morna ou fria banhar a zona inchada

Nota: Há quem a use juntamente com a Malva.

PU2: parte aérea

MPA2: Fazer o chá e beber e/ou com essa água banhar a zona afectada.

PU3: parte aérea

MPA3: Ferver a planta e pôr essa água com plantas dentro de uma bacia. Molhar um pano nessa água e colocá-lo na zona da artrose.

PU4: parte aérea

MPA4: Fazer o chá e beber.

USO VETERINÁRIO: Inchaços (1, 11) , Feridas, Furúnculos (para o gado) (36)

PU: ramos

MPA: Cozer as ramas com sal e usar a água da cozedura para banhar os Inchaços dos animais (e.g. tetas das vacas inchadas).

***Viola* L. sp.**

VIOLACEAE

Nomes comuns: Violeta

Fonte: 16, 17, 33

Foto: 167 e 168

USOS MEDICINAIS: Tosse, Urinar (17, 33)

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber.

AROMÁTICA: macerada em álcool origina um perfume agradável. Também é usada em mistura (com flor de Laranjeira, Violetas, álcool: ficar a descansar durante uns tempos.) (16, 17)

***Vitis vinifera* L.**

VITACEAE

Nomes comuns: Parreira

Fonte: 28

(CUL)

Foto: 169

USOS MEDICINAIS: Limpar os Olhos

PU: suco

MPA: Recolher o suco que exsuda (“chora”) da planta quando se poda. Coar e molhar um pano e lavar os olhos.

***Zantedeschia aethiopica* (L.) Spreng. (cult)**

ARACEAE

Nomes comuns: Jarro

Fonte: 32

(CUL)

USOS MEDICINAIS: Queimaduras

PU: folhas

MPA: Bater bem uma folha com as mãos e pôr em cima da queimadura. Também se pode aplicar depois de pôr uma pomada para a queimadura.

***Zea mays* L.**

POACEAE

Nomes comuns: Barbas de Milho, Retrós de Milho; Cabelos de Milho; Linho de Maçaroca de Milho

Fonte: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 25, 26, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 37

(CUL)

Foto: 163

USOS MEDICINAIS: 1. **Urinar, Inflamações da Bexiga**, Vesícula, Próstata, Inflamações, Infecções de Barriga, Inflamações Internas, Febre, Dores de Rins (2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 25, 26, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 37); 2. Lavagens Exteriores (desinfectante) (14)

PU1: estiletes (“barbas de Milho”)

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Por vezes em misturas.

PU2: estiletes (“barbas de Milho”)

MPA2: Ferver e usar a água como desinfetante externo.

Nota: em mistura.

PLANTAS DE VENDA, UTILIZADAS PARA CHÁS (Venda livre em Ervanárias, Farmácias e Supermercados)

***Cassia* sp. (*C. angustifolia*, *C. acutifolia*)**

FABACEAE

Nomes comuns: Sene, Cena

Fonte: 20, 32

USOS MEDICINAIS: Prisão de Ventre

PU: folhas e vagens

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Compra-se nas farmácias.

Nota: Os epítetos específicos apresentados (*angustifolia* e *acutifolia*) são retirados de Ribeiro (1995).

***Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf**

POACEAE

Nome comum: Chá Príncipe

Fonte: 7, 9

Foto: 164

USOS MEDICINAIS: Má Disposição

PU: folhas

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Compra-se nas Farmácias ou Ervanárias.

***Gomphrena globosa* L.**

AMARANTHACEAE

Nomes comuns: Perpétua Roxa
Fonte: 3, 32, 33

USOS MEDICINAIS: Rouquidão, Dores de Garganta

PU: flores

MPA: Fazer o chá e beber, e com essa água fazer gargarejos.

Nota: A espécie apresentada foi encontrada numa embalagem vendida numa Ervanária.

Linum L. sp. (usitatissimum L.)

LINACEAE

Nomes Comuns: Bagos ou Sementes de Linhaça
Fonte: 1, 5, 8

USOS MEDICINAIS: 1. Urinar, Tuberculose, Catarral, Constipações (1, 5, 8); 2. Catarral (8)

PU1: sementes de linhaça

MPA1: Fazer o chá e beber.

Nota: Sempre utilizada em misturas (como acompanhante).

PU2: sementes de linhaça

MPA2: Fazer um “Salapismo” (tipo de cataplasma): cozer a planta chamada “Mostarda” com bagas de Linhaça, pôr num pano a papa resultante e colocá-lo no peito e na sola dos pés.

Nota: a planta “Mostarda” não foi determinada neste estudo.

Nota: O nome específico apresentado (*usitatissimum*) foi encontrado numa embalagem de Sementes de Linhaça vendida numa Ervanária, não se tendo a certeza de esta ser a única espécie do género *Linum* cujas sementes sejam utilizadas para comercializar.

Phalaris canariensis L.

POACEAE

Nomes comuns: Alpista
Fonte: 15, 33

USOS MEDICINAIS: Baixar a Pressão arterial

PU: sementes (alpista)

MPA: Fazer o chá e beber.

MPA': Depois de lavada, pôr de molho 3 colheres de sopa de alpista em ½ l de água durante a noite. Cozer a alpista nessa mesma água e deixar ferver 10 minutos em lume brando.

Nota: A espécie apresentada é retirada da Flora de Portugal (Coutinho, 1939).

***Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.**

ROSACEAE

Nomes comuns: Pés de Cereja Preta

Fonte: 5, 11, 15, 32, 34, 35

Foto: 171

USOS MEDICINAIS: **Urinar**, Infecções de Barriga, Próstata, Mal da Bexiga, Dores de Rins

PU: pedicelo (“pés de cereja”)

MPA: Fazer o chá e beber.

Nota: Em misturas.

Nota: Compra-se nas Ervanárias.

Nota: A espécie apresentada é retirada de Rocha (1996).

1.1.2 OUTROS USOS

***Anarrhinum bellidifolium* (L.) Willd.**

SCROPHULARIACEAE

Nomes comuns: Macerovia

Fonte: 1

(AU)

Foto: 172 e 173

USO: para fazer vassouras

PU: toda a planta

MPA: Depois de seca, juntar algumas plantas e atá-las em forma de vassoura.

***Apium nodiflorum* (L.) Log.**

APIACEAE

Nomes comuns: Rabaça

Fonte: 17, 24, 37

(AU)

CULINÁRIA: para comer (se bem que pouco usada).

***Ballota foetida* Lam.**

LAMIACEAE

Nomes comuns: Salva Mansa

Fonte: 12

(CUL)

Foto: 170 e 174

USO: usada antigamente para fazer pavios de candeeiros

PU: cálice

MPA: Retirar os cálices já secos da planta e colocá-los nos candeeiros de azeite para fazer de pavios.

***Chamaemelum mixtum* (L.) All.**

ASTERACEAE

Nomes comuns: Magarça

Fonte: 3

(AU)

Foto: 179

USO: Lavar o cabelo (e torná-lo mais loiro):

PU: flores

MPA: Cozer as flores e com essa água lavar o cabelo.

Nota: foi ainda referido que se fazia champô com esta planta.

***Delphinium pentagynum* Lam.**

RANUNCULACEAE

Nomes comuns: Passarinhos

Fonte: 32

(AU)

Foto: 175

USO: Desparasitar a cabeça (“Matar os Piolhos”)

PU: sementes

MPA: Esmagar as sementes e colocar na água que se usa para lavar a cabeça.

***Iris xiphium* L.**

IRIDACEAE

Nomes comuns: Açucena

Fonte: 3

(AU)

Foto: 178

USO: Para fazer tinta

PU: flores

MPA: Esmagar as flores azuis e recolher a tinta azul num recipiente.

***Lotus angustissimus* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Cornicha, Sarradela Brava

Fonte: 1

(AU)

USO: para o gado comer

***Medicago sativa* L.**

FABACEAE

Nomes comuns: Luzerna

Fonte: 1

(CUL)

USO: Forrageira para os animais

***Pistacia lentiscus* L.**

ANACARDIACEAE

Nomes comuns: Aroeira

Fonte: 23, 24

(AU)

Foto: 176

USOS: para fazer “Figas” e outros tipos de Amuletos, para fazer Crucifixos (“cruzes”) para afastar o mal

PU: ramos

MPA: Talhar um ramo de Aroeira de forma a elaborar amuletos. Colocar esses amuletos em fios ao pescoço.

MPA': Colher os ramos antes do nascer do Sol e talhar cruzeiros, para usar ao peito a fim de afastar o mal.

***Portulaca oleracea* L.**

POTULACACEAE

Nomes comuns: Beldroega

Fonte: 2, 28

(AU)

Foto: 184

USO CULINÁRIO: para fazer sopa

***Raphanus raphanistrum microcarpus* (Lange) Thell. in Hegi** BRASSICACEAE

Nomes comuns: Saramago

Fonte: 8, 26, 37

(AU)

Foto: 177

USO CULINÁRIO: para fazer esparregado ou em sopa (8, 26, 37)

OUTROS USOS: forrageira (para o gado comer) (8)

***Rumex angiocarpus* Murb.**

POLYGONACEAE

Nomes comuns: Píalhos

Fonte: 1

(AU)

USO: para o gado comer.

***Salix* L. sp.**

SALICACEAE

Nomes comuns: Salgueiro

Fonte: 33

(AU)

USO: Cestaria

PU: ramos

MPA: Para fazer cestos; para construir as rodas dos carros de bois.

***Saponaria officinalis* L.**

CARYOPHYLLACEA

Nomes comuns: Erva Saboeira

Fonte: 1

(AU)

Foto: 180, 181, 182 e 183

USO: para lavar as mãos

PU: rama com folhas

MPA: Cortar um pedaço de rama, molhar a rama e as mãos e esfregar a rama entre as mãos. Lavar de seguida as mãos com água limpa.

***Silene gallica* L.**

CARYOPHYLLACEA

Nomes comuns: Erva das Cabacinhas

Fonte: 1

(AU)

USO: para fazer colares

PU: cápsulas

MPA: Apanhar as cápsulas e enfiá-las num cordel com uma agulha para fazer um colar.

IV. 2 - OUTROS DADOS RECOLHIDOS

Ao longo das entrevistas realizadas deparou-se com outras informações reveladas pelos informantes que, por não pertencerem ao grupo de dados que se enquadram nos objectivos deste estudo, são consideradas secundárias. No entanto, achou-se importante incluir aqui estes saberes de interesse étnico e antropológico.

2.1 OUTRAS MEZINHAS

As descrições das mezinhas que se seguem são acompanhadas de um número entre parêntesis que corresponde à entrevista em que foi referida.

1. Para **desinfectar Feridas** misturar 1 gema de ovo e 1 colher de mel e aplicar directamente nas feridas. (1)
2. Para **Feridas** pôr argila directamente sobre a feridas. A argila sai quando a ferida estiver curada. (31)
3. Para **curar e desinfectar Feridas** pulverizar as feridas com os esporos negros do cogumelo “Bufa de Lobo” (pensa-se que seja *Calvatia utriformis*; ver Foto 190). (33)
4. Para os **Furúnculos** pôr uma fatia de toucinho cru em cima do Furúnculo, para o rebentar. (34)
5. Para curar o “**Cabrúnculo**” queimá-lo a ferro quente. (35)
6. Para as **Queimaduras** (para não empolar) banhar a zona queimada com vinho, ou em alternativa untar com margarina imediatamente após a queimadura. (5)
7. Para **tirar picos**, pôr toucinho em cima da zona afectada. (19)
8. Para a **picada de Lacrau** fazer chá de esterco de burro e beber. (11, 35, 37)
9. Para a **picada de Lacrau** apanhar um lacrau e colocá-lo num frasco com álcool. Usar esse álcool na zona da picada. (35)
10. Para a **Anemia**: colocar num pote 9 ovos e cobrir totalmente com sumo de limão. Deixar em repouso durante 3 semanas (o ácido do limão vai “comendo” a cascas dos ovos, ficando estes só com a “pele” branca de dentro). Retirar as “peles” dos ovos e adicionar ½ litro de mel (diz que o mel enriquece de cálcio). Tomar 2-3 colheres de manhã em jejum, 3 ao meio dia antes da refeição e 3 à noite ao deitar (depois de jantar). (1)

11. Para o **Catarral** juntar 1 colher de Mel e 1 colher de Banha em água quente e beber. (8)
12. Para **Constipações e Catarral**, misturar aguardente com mel, queimar ao lume e beber. (26)
13. Para **desentupir o nariz** (descongestionante nasal) aquecer um dedo molhado em azeite e untar externamente o nariz. (17)
14. Para a **Tosse Convulsa** beber leite de burra (11) ou em alternativa ferver água com um pouco de urina de burra e beber. (11)
15. Para a **Tosse e Bronquite** misturar Mel e Vinagre de Cidra e tomar 1 colher deste preparado de 2 em 2 horas. (33)
16. Para a **Diarreia**.
 - Beber a água de cozer o Arroz. (7)
 - Pôr o arroz em água e deixar em repouso durante algumas horas. Beber essa água esbranquiçada. (11)
 - À água do arroz adicionar um pouco de nós moscada raspada e beber. (11)
 - Caldos de Farinha Crua:
 - Colocar 2-3 colheres de sopa de farinha de trigo com açúcar em água fria (temperatura normal), mexer bem e beber. (7, 25)
 - Misturar farinha e açúcar em água até formar um caldo grosso e beber. (14)
17. **Tónico e para abrir o apetite**: Misturar canela e 3 ovos a 1l de vinho branco, bater tudo e beber cerca de 1 copo por dia. (10)
18. Para a **Espinhela Caída** fazer chá de entrecasco de Sobreiro. (O Sr. João curou assim uma vizinha). Retirar o entrecasco de um sobreiro virgem (de que ainda não tenham cortado ramos ou extraído cortiça e que não tenha sido comido pelo gado) numa sexta-feira antes do nascer do Sol. Fazer chá e beber. Por cima desta mezinha tomar uma gemada ou uma fatia de pão em seco ou comer e beber alimentos fortes (vinho, leite, etc.).

Nota: O entrecasco deve ser retirado por um homem chamado João e que seja canhoto (esquerdino). (Esta mezinha foi-lhe ensinada por seu pai e por sua vez ao seu pai ensinou-lhe um soldador) (12)
19. Para a **Dor de Ouvidos** colocar uma ou duas gotas por dia de leite de mulher que esteja a amamentar nos ouvidos dos bebés (11) ou de qualquer pessoa. (14)
20. Para as **Dores Menstruais** torrar o solo do pão (base do pão) e com este fazer chá e beber. (14)
21. Para **Dores Menstruais** fazer chá de canela e beber. (14)
22. Para a **Dor de Cabeça** colocar um pano encharcado em vinagre na cabeça. (26)

23. Para a **Febre** esfregar álcool nos braços e nas costas, de baixo para cima (“álcool de arrepio”). (34)
24. Para a **”limpeza dos intestinos”**, usar água ensaboada com sabão virgem em clisteres. (26)
25. Para **Inflamações** dissolver argila em água e beber. (31)
26. Para a **Apendicite** fazer chá de caganitas de rato e palha de centeio. Em alternativa fazer chá de fezes de galinha com palha de centeio (a palha de centeio serve apenas para dar cor e enganar quem bebe o chá). (35)
27. Para a **Icterícia** fazer chá de piolhos (o centeio é misturado só para dar cor). (35)
28. Para ajudar os animais a **Urinar**: Cozer 3 grilos e dar essa água a beber aos animais. (1)
29. Água de Choupo: “é boa para beber” (31)

2.2 TESTEMUNHOS REAIS DESCRITOS

É comum entre os informantes a vontade de contar “estórias” da sua vida e das suas vivências. Durante as entrevistas, por vezes os informantes conduziam a conversa para fora do assunto das plantas úteis, relatando acontecimentos das suas vidas com bastante entusiasmo. Entre as várias “estórias” ouvidas, algumas foram aproveitadas para complementar este estudo, dado referirem relatos de curas através do uso de plantas ou outras mezinhas. Desta forma, apresentam-se de seguida esses testemunhos.

Entrevista 1

➤ **Nascença no Nariz**

Este caso aconteceu com o próprio Sr. Raposo. (diz que a “Nascença” evoluiu de uma borbulha que tinha no nariz, a qual costumava espremer quando era novo).

Sintomas: Esta Nascença dava-lhe irritação, picadas no nariz (se punha algo quente no nariz ainda inflamava mais). Tinha picadas muito fortes na cara (“como se fossem picadas de centopeia”) que pareciam alastrar por todo o corpo (“como se fossem choques eléctricos”). Esses sintomas invadiam toda a cara envolvendo a zona dos olhos.

Segundo conta, os médicos não o souberam curar e pensaram que ele ia morrer.

Cura: Para se curar tentou várias mezinhas, até que encontrou a certa: pele de sapo (qualquer sapo serve mas os maiores são melhores);

Modo de utilização: Punha a pele de sapo em cima da Nascença e logo começava a sentir uma frescura agradável (aplicada várias vezes). O local onde punha a pele de sapo, passado um quarto de hora estava gelado. Mais tarde sentia na cara como se fosse neve ou chuva. Essa sensação foi aumentando, mas com a pele de sapo melhorou e finalmente ficou bom.

Outros casos semelhantes: conta que o “Zé Canhão” (filho da ti Maria Canhoa) tinha um antraz (“entrás”: semelhante a Furúnculo) numa perna e estava quase a morrer. Usou também pele de sapo e ficou curado.

➤ **Bagas de Travisco**

Refere que uma senhora curou um peito com bagas de Travisco. (não explica bem a doença que esta tinha)

Modo de Utilização: Esmagava as bagas e aplicava sobre a pele na zona afectada.

- Curou uma cabra de uns conhecidos seus que tinha “Sarilho” (tetas inchadas). Disse que lhe esfregassem banha de porco nas tetas 3 vezes ao dia.

- Curou uma marrã que tinha uma mancha na anca (que diz que era um cancro). A porca coçava-se muito e até fazia sangue naquele sítio. Fez-lhe uma “operação”: com uma navalha retirou-lhe aquilo. Depois desinfectou com creolina (durante 3 dias). Mais tarde notaram que lhe estava a aparecer outra mancha semelhante na

barriga. Com a filha novamente a segurar na marrã e com cuidado (não lhe fosse furar as tripas) lá lhe retirou a “nascença”. Depois ia-lhe metendo nesse buraco creolina diluída em água (com a ajuda de uma seringa), durante 3 dias. E assim curou a marrã (cujo pêlo mudou para branco).

Entrevista 2

- Um irmão seu quando tinha cerca de 1 ano teve um problema a que chamavam “coelheira volta”. Era um caso muito perigoso e os médicos diziam que ele morria. Quem o curou foi uma senhora que sabia muito de curas – “Joana Algarvia” – que era curandeira nas Carreiras (ou arredores). Na primeira vez fez-lhe massagens na barriga e puxou-lhe várias vezes pelas pernas. O menino que a princípio tinha os dois pés desnivelados, ficou bem. Os tratamentos seguintes consistiram em massagens na barriga com azeite, ligando-lhe depois a barriga.

Entrevista 7

- A D. Domingas quando era pequena (com 8 anos) teve um problema que a impossibilitou de andar. A sua mãe fez-lhe a seguinte cura, ensinada por um curandeiro: Cozeu cereais – trigo, aveia e centeio – numa caldeira. A menina embrulhada numa manta ia inalando o vapor. A D. Domingas lembra-se que suava bastante, mas curou-se.

Entrevista 8

- A irmã da D. Jacinta quando era ainda muito pequena inchou-lhe muito um braço (o médico dizia que se lho tinha de cortar). Um velhinho ao passar pela sua porta disse-lhe para “arribar” uma panela de barro cheia de Malvas. As Malvas eram cozidas ao lume (nessa panela). Com as Malvas (todas empapadas) tapava toda a zona do braço que estava inchado, e depois cobria tudo com um pano (para não cair). Ao fim de 8 dias já não tinha quase inchaço nenhum.
- O pai teve um “Penerís” (Panariz ou Panarício) à volta da unha. O médico disse-lhe que tinha de lhe queimar o dedo, mas um senhor que era ferreiro ensinou-lhe uma mezinha para se curar: “Arranjar um pedaço de toucinho, do mais antigo que conseguisse arranjar. Cortar um pedacinho pequeno e fino e que colocá-lo por cima da unha, na zona do Penerís. Envolver então o dedo e assim deixar ficar até aquilo abrir”. Assim fez e o Panariz rebentou e saiu um líquido. (diz a D. Jacinta que aquela infecção tinha já como um tipo de raiz que quase lhe chegava ao fundo do dedo) Após aquele mal sair ficou lá um buraco, mas ficou curado.

Entrevista 11

- O filho da D. Joaquina tinha o umbigo saído quando era bebé o que era um problema, pois tinha dores. Também o seu pai tinha tido esse problema em bebé mas a mãe tinha-o curado da seguinte maneira: Pôs-lhe uma passa de figo aberto sobre o umbigo e atou com uma ligadura para este não cair e poder andar assim

todo o dia. Cada dia mudava a passa de figo. A D. Joaquina diz que o tratamento resultou no seu filho tal como já tinha resultado no pai. Conta que o tratamento ainda durou um mês ou mais.

- uma sobrinha de outra das intervenientes da entrevistas teve um grande ataque de diarreia, já nada lhe fazia efeito e estava a ficar sem forças. Foi curada com “água de arroz com nós moscada” (ver em “2.1 Outras Mezinhas”). Foi “remédio santo”, tendo sido o único que deu resultado, embora já tivesse experimentado beber só a água do arroz e isso não dera resultado.

Entrevista 12

- Conta que a avó da D. Ana Rolo (E32) curou a filha de uma “nascença”. Curou-a com uma pele de sapo. (ver caso semelhante na Entrevista 1)

Entrevista 14

- A D. Aurora uma vez raspou uma batata, fazendo uma papa que meteu num pano e colocou no pescoço da irmã, onde esta tinha um Furúnculo (muito doloroso, que não a deixava dormir). Deste modo o furúnculo rebentou e passaram-lhe as dores.

2.3 BENÇAS E CRENÇAS

Quando se contacta de forma amigável com as pessoas mais idosas em populações rurais, e quando se mostra interesse pelos seus saberes, a maioria sente-se valorizada, adquirindo uma confiança que as leva a relatarem com entusiasmo os seus conhecimentos e vivências. Assim, foi possível ao longo deste estudo recolher, além dos testemunhos reais apresentados anteriormente, algumas benças e crenças. A recolha deste tipo de saberes não é de forma alguma fácil já que hoje em dia as pessoas que os possuem sentem-se por vezes desacreditadas ou mesmo ridicularizadas pelas gerações mais novas, o que as leva a reservarem para si estes conhecimentos. Ainda assim foram-nos relatadas pela D. Jacinta (E8) e pelo S. João Domingos (E12), algumas curas por intermédio de benças. No final transcreve-se uma crença que nos foi ensinada pela D. Lucinda (E28).

Entrevista 8

♦ CURA DO COBRO (Zona)

Descrição da Doença: começam a aparecer umas ampolas (furúnculos) pequenas, mais ou menos do tamanho de um bago de uva e a partir daí progridem formando uma fileira de borbulhas (ampolhinhas), que são muito dolorosas.

Causa: “Antigamente dizia-se que era provocado por bichos que passavam pela roupa, mas hoje os médicos dizem que é por causa de uma veia” (Nota: esta informação dada pela informante. Contudo, a pesquisa feita para agrupar os usos em grupos terapêuticos (ver IV1, 1.3.1) revelou que a Zona é uma infecção viral).

Forma da Cura: A cura é por intermédio de “benças”. Depois de benzer, unta-se a zona afectada com uma mistura de azeite e cinzas de peles de alho secas (também podia ser utilizado o pé do alho). Punham-se as peles de alho numa pá antiga de ferro (uma “ferra”) a aquecer até ficarem em cinza, passavam-se pelo passador para retirar os restos de peles e misturava-se a essa cinza um pouco de azeite. Com esta preparação untava-se a zona afectada pelo “cobro” 2 vezes por dia e procedia-se ao tratamento durante vários dias até “aquilo” desaparecer.

Caso Real: A D. Jacinta curou assim várias pessoas. Conta um caso de um senhor que foi bater à sua porta e que já mal andava e nem se conseguia sentar (estava quase às portas da morte). A D. Jacinta fez-lhe o tratamento e nessa noite o homem já se conseguiu deitar. Após 20 dias (diz que demorou muito tempo porque a doença já estava numa fase muito avançada) já não havia marcas do “Cobro” por fora. Mas, o homem disse que por dentro teve dores durante mais 2 anos.

Há casos porém em que o tratamento só dura 3-5 dias.

◆ CURA DA ERISPELA (“ZIPELA OU FAGO”)

Causa: Problema que evoluiu de uma nódoa negra, ferida ou picada de bicho, para um vermelhão, que pode tornar-se muito problemático e mau.

Forma da Cura: Para esta cura utilizava uma Zaragatoa, feito com um pau que na ponta levava um bocado de lã de ovelha e “esparto”, presos com um linha. Molhava a zaragatoa em azeite e à medida que ia benzendo ia fazendo cruzeiros com a zaragatoa untada em azeite sobre a zona afectada. Ao fim de 2 dias estava curado.

◆ CURA DO ENTRIPADO

Descrição da Doença: Esta doença é própria dos bebés. Dá dores de barriga, e não conseguem obrar ou fazem fezes verdes.

Cura: acompanhava com uma “benção”.

◆ DORES DE CABEÇA MUITO FORTES

Cura: tapava-se um copo com água com um guardanapo de linho. Voltava-se o copo ao contrário e punha-se em cima da cabeça do paciente. Se a dor de cabeça fosse forte via-se a água a borbulhar (do calor libertado pela cabeça). Depois punham-se umas folhas de parreira a forrar o chapéu de palha que se colocava na cabeça. Passado algum tempo aquelas folhas já estavam secas e eram substituídas por outras. Ao fim de 3 ou 4 dias a pessoa estava curada.

Entrevista 12

◆ CURA DA HÉRNIA RENDIDA

O Sr. João sabe curar a “hérnia rendida” pela “Operação do Queira Deus” (“em que é preciso ter fé”). A “Operação do Queira Deus” é feita por um João e uma Maria, à meia noite do dia anterior ao do S. João. Com uma vara de vime (que ainda esteja na árvore), abre-se a vara ao meio (em forma de V). A pessoa que tem a “hérnia rendida” tem de passar três vezes por entre as varas (se a pessoa for do sexo masculino tem de terminar do lado do João e se for do sexo feminino tem de terminar do lado da Maria) ao mesmo tempo que os acompanhantes dizem: “Maria”, “Que queres João?”, “Toma lá este menino quebrado e dá-mo para cá são, em louvor de S. João.” (acompanhado com reza).

Nota: O João e a Maria têm de ser virgens. Se a pessoa que tem a hérnia rendida for gorda, a vara tem de ser grande.

CRENÇAS

Entrevista 28

- ◆ Se uma mulher no período menstrual passar perto de alhos, favas, ervilhas (etc.) cultivados, estes podem secar. Para impedir isso, basta pôr uma Cebola Albarã (*Urginea maritima*) espetada num pau junto a essas plantas.

CAPÍTULO V – TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

CAP. V – TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

V.1 - TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1.1 – ENTREVISTAS E INFORMANTES

No decorrer do trabalho efectuaram-se 37 entrevistas etnobotânicas, cada uma correspondendo a mais de uma visita (salvo raras excepções) e por vezes na presença de mais de um informante (Quadro V.1). No total contactou-se com 45 informantes.

Como já foi referido na Metodologia, a amostragem não foi aleatória, tendo-se seleccionado pessoas que conheciam bem as plantas e os seus usos. Apenas 4 informantes não foram previamente indicados como “bons conhecedores”: Entrevista 4, E10, E22 e E25.

Quadro V.1 – Listagem das entrevistas e alguns dados pessoais sobre os informantes.

ENTREVISTAS	INFORMANTES	IDADE	LOCAL RESIDÊNCIA
1	Manuel Raposo	74	Vale das Lamas
2	Maria Afonso Mendes	79	Carreiras
3	Joaquina da Conceição	54	Caia
4	Maria Francisca Trindade	77	Esperança
5	Alzira Trindade Brás	68	Esperança
6	João Sachim	67	Esperança
7	Dimantina Dias & Domingas Ribeiro	53 e 90	Monte Carvalho
8	Jacinta Valentim Cid	75	Esperança
9	Antónia Ventura Dias & Manuel Realinho Barradas	72 e 76	Sto. António das Areias
10	Maria de Lurdes Figueira	78	Sto. António das Areias
11	Dionísia Estrela Botilheiro	55	Fonte Souto
12	João Domingos Garção	85	Olhos de Água; S. Salvador
13	Palmira da Conceição & Maria das Dores	87 e 78	Lar de Idosos de Marvão
14	Aurora & Elvira Conchinha	77 e 75	Carreiras
15	Joaquina Roque Gonçalves	62	S. Julião
16	Maria Roque Gonçalves	64	S. Julião
17	Francisca Terceiro Belo	73	S. Julião
18	Maria de Jesus Louro Sequeira (etc.)	61	S. Julião
19	Joaquim Dias Ribeiro & Joaquina Velez	79 e 68	Monte Francisco (S. Julião)
20	Rosa Gaio & Maria José Gaio Pires	72 e 41	Monte Francisco (S. Julião)
21	Maria Marques Pires & marido	78 e 81	Carvalhal (S. Julião)
22	Arsénia Guedelha Garção	73	Carvalhal (S. Julião)
23	Conceição Trindade Ramiro	77	S. Julião
24	Rosa Gonçalves Botilheiro	77	S. Julião
25	Arminda Rosa da Silva	82	Reguengo
26	Hermínia Raposo	67	Montinho (Reguengo)
27	Luísa Realinho	73	Cruz das Mós

28	Lucinda Pires da Graça	73	Cruz das Mós
29	Maria José da Purificação Garção	63	S. Julião
30	Rosa Gonçalves Belo	79	Monte de Cima (S. Julião)
31	João da Graça Bonito	79	Reguengo
32	Ana Rolo Costa & Joaquim Bonacho	62 e 66	Olhos de Água; S. Salvador
33	Maria Guedelha	66	Portalegre
34	Luísa Ribeiro Marmelo	75	Vila Nova (Portalegre)
35	Maria Joaquina Nunes	67	Ranginha
36	João Rosa Paixão	76	Castelo de Vide
37	Maria Joaquina Gregório	70	Castelo de Vide

Nota: As localizações das entrevistas em relação à área do PNSSM estão representadas na Fig.3 no **Anexo I**.

Dos informantes entrevistados, dois são actuais soldados*¹: A D. Joaquina da Conceição (E3) e o Sr. João Sachim (E6). Outras duas informantes eram conhecidas por curarem o “Cobro” (Zona): a D. Jacinta Valentim Cid (E8) e a D. Palmira da Conceição (E13). Também de realçar, o Sr. João Domingos (E12) que sabe curas com “Benças” e Crenças.

Denominam-se neste estudo como “*informantes estrela*” aqueles que se revelaram grandes conhecedores das plantas e dos seus usos (que referiram 30 ou mais plantas úteis). No Quadro V.2 os informantes estão listados por ordem decrescente no que refere ao número de plantas com usos que conheciam. Assim, os informantes das primeiras 19 entrevistas desse quadro são “*informantes estrela*”. A quantidade de “*informantes estrela*” (cerca de metade) releva que a zona em estudo é rica em termos de conhecimentos etnobotânicos.

Note-se que os 4 informantes que não tinham sido indicados previamente como “bons conhecedores” (E4, E10, E22 e E25) estão no quadro posicionados entre os 5 últimos, o que demonstra empiricamente que o método de entrevistar pessoas seleccionadas (pelos seus saberes), em vez de se realizar uma amostragem aleatória, é apropriado para a recolha etnobotânica, especialmente quando estes conhecimentos tendem a desaparecer.

*¹ “soldador” é um termo utilizado localmente para “curandeiro” ou “ervanária”.

Quadro V.2 – Número de plantas úteis referidas pelos informantes.

Nº Plantas Úteis Referidas	Entrevista	Informantes
75	1	Manuel Raposo
66	28	Lucinda Pires da Graça
60	32	Ana Rolo Costa & Joaquim Bonacho
60	9	Antónia Ventura Dias & Manuel Barradas
53	33	Maria Guedelha
49	24	Rosa Gonçalves Botilheiro
46	3	Joaquina da Conceição
44	6	João Sachim
43	16	Maria Roque Gonçalves
40	26	Hermínia Raposo
38	17	Francisca Terceiro Belo
36	35	Maria Joaquina Nunes
35	8	Jacinta Valentim Cid
35	23	Conceição Trindade Ramiro
32	7	Dimantina Dias & Domingas Ribeiro
31	21	Maria Marques Pires & marido
30	11	Dionísia Estrela Botilheiro
30	12	João Domingos Garção
30	37	Maria Joaquina Gregório
29	27	Luísa Realinho
29	34	Luísa Ribeiro Marmelo
29	36	João Rosa Paixão
28	14	Aurora & Elvira Conchinha
28	18	Maria de Jesus Louro Sequeira (etc.)
28	29	Maria José da Purificação Garção
26	15	Joaquina Roque Gonçalves
23	2	Maria Afonso Mendes
21	5	Alzira Trindade Brás
20	20	Rosa Gaio & Maria José Gaio Pires
16	19	Joaquim Dias Ribeiro & Joaquina Velez
14	31	João da Graça Bonito
13	13	Palmira da Conceição & Maria das Dores
12	25	Arminda Rosa da Silva
11	10	Maria de Lurdes Figueira
11	22	Arsénia Guedelha Garção
9	4	Maria Francisca Trindade
8	30	Rosa Gonçalves Belo

É muito importante num estudo etnobotânico efectuarem-se várias visitas aos mesmos informantes, principalmente àqueles que demonstrem ter muitos conhecimentos e ser bons informantes. Desta forma, recolhem-se muitos mais conhecimentos do que no caso de uma única visita, dado que na maioria das vezes os informantes não se conseguem lembrar, de

uma só vez, de tudo o que sabem e aprenderam ao longo da vida *² (e vão ficando mais “soltos” à medida que conhecem melhor o investigador). Só muito raramente se fez apenas uma visita, o que aconteceu apenas quando o informante sabia pouco. Na maioria dos casos efectuaram-se no mínimo 2 visitas ou mesmo mais*³.

No entanto, e por mais visitas que se efectuem, há de ter em conta que as plantas referidas em cada entrevista podem não corresponder à totalidade do conhecimento de cada informante. Algumas plantas que, por serem mais raras, ou de habitats mais distantes em relação ao local de residência ou trabalho do informante, ou que se utilizarem menos, são muitas vezes esquecidas.

O método empregue, de entrevistar pessoas que sejam “bons conhecedores” (ver Cap. III), pareceu-nos adequado. No entanto, o facto de se perguntar a pessoas já entrevistadas, por outros “possíveis bons informantes” faz com que, em estudos de duração reduzida, como é o caso deste estágio, haja tendência à concentração dos informantes em determinadas áreas ou aldeias, pois as pessoas indicam geralmente outras que conhecem e vivem perto. Em estudos mais prolongados (e.g. projectos a longo prazo, teses de doutoramento) este efeito pode ser diluído ou eliminado.

Perfil dos informantes

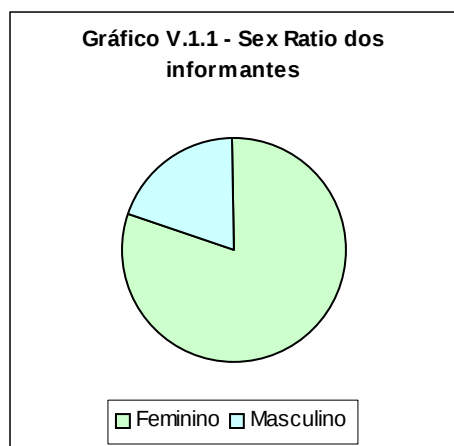
De forma a caracterizar o perfil dos informantes, recolheram-se as seguintes informações: sexo, idade, nível de escolaridade e sectores de actividade.

Analisa-se em seguida, sob a forma de gráficos, cada um destes parâmetros. Assim, no que refere ao sexo, observa-se que a maioria dos informantes é do sexo feminino (80%), sendo apenas 20% do sexo masculino (Gráfico V.1.1). Este facto é comum em estudos etnobotânicos elaborados nas nossas latitudes já que nas nossas sociedades eram as

*² Algumas vezes se ouviu ao longo deste estudo, aquando das segundas visitas: “quando a menina se foi embora lembrei-me logo de mais umas plantas que não lhe tinha falado”.

*³ ao Sr. Manuel Raposo (E1), informante que referiu mais plantas com usos, e à D. Lucinda (E28), 2ª “*informante estrela*”, foram efectuadas respectivamente 6 e 5 visitas, tendo sempre referido novas plantas com usos. A estes informantes efectuaram-se ainda mais visitas, não documentadas, para apenas se tirarem dúvidas.

mulheres que tomavam conta da família e zelavam pela saúde de todos os seus elementos. Em latitudes onde ainda persistem tribos cuja sobrevivência está estreitamente relacionada com o uso da Natureza, é natural que seja mais equilibrada a razão feminino/ masculino ou que ocorra o contrário pois aí é comum os homens ocuparem o cargo de curandeiros ou “shamãs”.



Categorias	Valores	%
Feminino	36	80%
Masculino	9	20%

Gráfico V.1.1 – Sex-ratio dos informantes entrevistados.

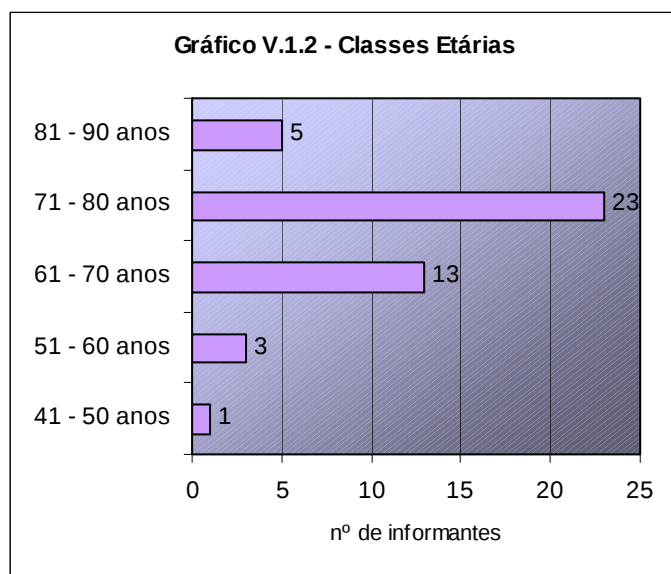


Gráfico V.1.2 – Distribuição das idades dos informantes por classes etárias.

As idades dos informantes variam dos 41 aos 90 anos, sendo a média de 72 anos (Gráfico V.1.2).

Verifica-se assim, tal como era de esperar, que os conhecimentos etnobotânicos persistem hoje em dia principalmente nas pessoas mais velhas.

Note-se que o facto de a amostra incidir sobre pessoas com mais de 40 anos resulta de a amostragem ter sido selectiva e não aleatória (perguntou-se por pessoas que “sabiam muito das plantas e de como usa-las”; excepto nos 4 casos já referidos anteriormente).

Para além do facto de as idades dos informantes serem superiores a 40 anos, observa-se que a maioria tem uma idade superior a 70 anos (62,2%) e ainda que 28,9% tem idade entre os 61 e os 70 anos, o que demonstra mais uma vez que é uma população envelhecida que serve de base a este estudo.

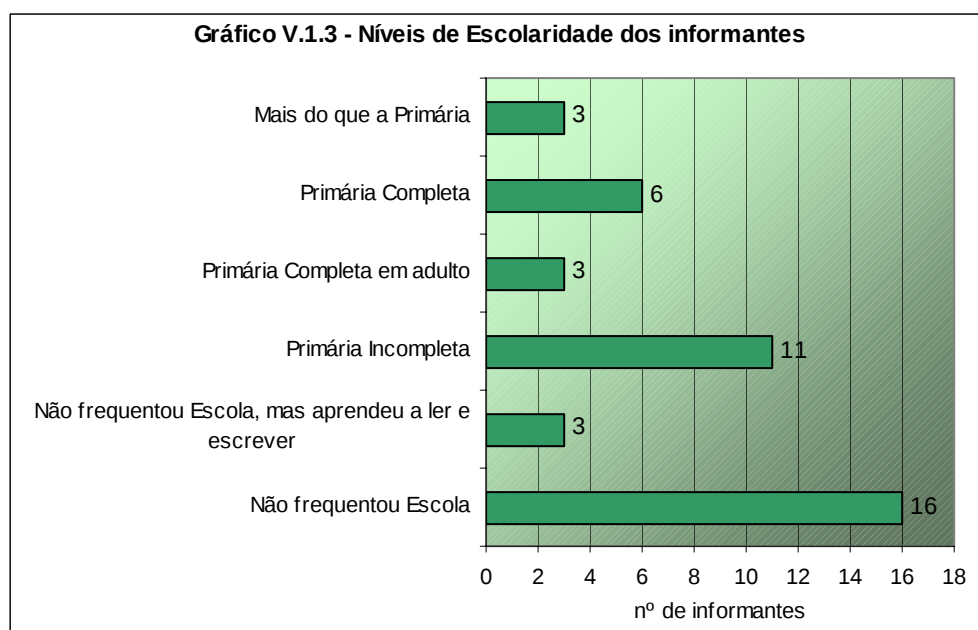
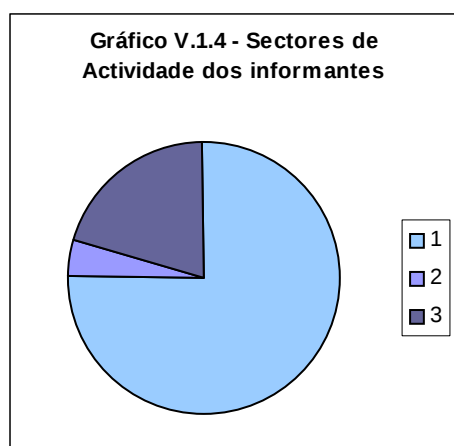


Gráfico V.1.3 – Níveis de Escolaridade dos informantes.

(Nota: Este gráfico inclui o nível de escolaridade de apenas 42 informantes.)

No que refere aos níveis de escolaridade verifica-se que 93% dos informantes têm a antiga 4ª classe ou uma escolaridade inferior, predominando em primeiro lugar os que nunca frequentaram a escola (38%), e em segundo lugar os que não chegaram a completar a Primária (26%) (Gráfico V.1.3).

No que respeita aos sectores de actividade (presente ou passada) em que se inserem os informantes, observa-se que o sector Primário é o que está mais representado (75%) (Gráfico V.1.4). Tal facto está de acordo com os resultados apresentados por Lavado e Fonseca (1995) para habitantes do PNSSM, com mais de 60 anos.



Classes	Sectores	Valores	%
1	Primário	33	75,0%
2	Secundário	2	4,5%
3	Terciário	9	20,5%

(Nota: Este gráfico inclui o sector de actividade de 41 informantes; são apresentados 44 valores pois resolveu-se incluir dois tipos de actividade em 3 dos informantes)

Gráfico V.1.4 – Sectores de Actividade dos informantes.

Dentro do sector Primário, a profissão que domina é a de Trabalhador(a) Rural, existindo ainda 1 Agricultor e 4 Domésticas. No sector Secundário apenas se incluem 2 informantes, um que foi Carpinteiro e Serrador Mecânico e outro que, além de trabalhador rural, se tem dedicado, nos últimos anos, ao Artesanato de madeira em Castelo de Vide. No sector Terciário incluem-se uma Ervanária, uma Professora Primária, 2 proprietários de Café, 1 proprietária de uma Pensão e ainda empregadas domésticas (“que serviam em casas”).

Sumariamente, podemos concluir que os conhecimentos tradicionais etnobotânicos persistem nesta área do país maioritariamente nas pessoas mais velhas, com baixos níveis de escolaridade^{*4}, principalmente naquelas cuja vida esteve sempre (ou em grande parte) muito ligada à terra. Este estudo demonstra ainda que estes saberes populares não estão, ou estão muito pouco, a ser transmitidos às gerações mais novas^{*5}. Deste modo, é evidente que a tendência é a progressiva extinção destes saberes à medida que vão desaparecendo os mais velhos, e que as populações vão abandonando o trabalho rural, como se tem vindo a observar nas últimas décadas.

^{*4} É comum ouvir dessas pessoas “no meu tempo não se ia à escola (quase não havia escolas), ou só iam aqueles que tinham posses que o permitissem”.

^{*5} Quantas e quantas vezes se ouviu a longo deste estudo “a gente nova já não sabe nada desta coisas, nem liga, e alguns até fazem troçal”.

1.2 DADOS BOTÂNICOS

1.2.1 espécies e famílias referidas

Foram identificadas 165 espécies úteis (**Anexo III**), das quais 15 apresentam outros usos populares que não os medicinais, aromáticos ou condimentares, que são incluídas num grupo à parte (ver cap.IV - 2.1.2). Das 165 espécies, a 10 não foi atribuído um único epíteto específico. Apresentam-se de seguida os casos e as suas razões:

1. os nomes comuns referidos pelos informantes são aplicados a várias espécies do mesmo género: Abroita (*Asphodelus* L. spp.); Catarinas Queimadas (*Fumaria* L. spp.); Malva (*Malva sylvestris* L., *Malva* spp.); Silva (*Rubus ulmifolius* Schott, *Rubus* spp.); Verbasco (*Verbascum* L. spp.).
2. durante a fase de identificação das plantas referidas não foi possível chegar ao epíteto específico de: Cavalinha (*Equisetum* L. sp.); Salgueiro (*Salix* L. sp.); Violeta (*Viola* L. sp.).
3. são plantas embaladas e comercializadas, das quais não se tem a certeza da espécie, nem se é apenas uma ou se serão mais espécies comercializadas com a mesma designação de produto: Bagos de Linhaça (*Linum* L. sp., *L. usitatissimum* L.); Sene (*Cassia* sp., *C. angustifolia*, *C. acutifolia*).

As espécies identificadas foram incluídas, de acordo com a Nova Flora de Portugal (Franco, 1971), em 61 Famílias Botânicas (**Anexo IV**), 56 das quais agrupam as espécies com usos medicinais, aromáticos e condimentares e as outras 5 incluem as espécies com outros usos.

Na seguinte tabela (Tabela V.1) indica-se, por ordem decrescente, o número de espécies referidas em cada uma das famílias.

Tabela V.1 – Número de espécies úteis em cada família etnobotânica.

LAMIACEAE	19	LILIACEAE	5
ASTERACEAE	14	BRASSICACEAE	4
ROSACEAE	13	CARYOPHYLLACEAE	4
FABACEAE	10	CUCURBITACEAE	4
APIACEAE	7	FAGACEAE	4
POACEAE	6	SCROPHULARIACEAE	4

SOLANACEAE	4	DROSERACEAE	1
BORAGINACEAE	3	EQUISETACEAE	1
CISTACEAE	3	ERICACEAE	1
MYRTACEAE	3	EUPHORBIACEAE	1
OLEACEAE	3	GENTIANACEAE	1
PAPAVERACEAE	3	GERANIACEAE	1
RUTACEAE	3	GUTTIFERAE /	1
URTICACEAE	3	CLUSIACEAE	1
CYPERACEAE	2	IRIDACEAE	1
MALVACEAE	2	JUGLANDACEAE	1
PLANTAGINACEAE	2	LAURACEAE	1
POLYGONACEAE	2	LINACEAE	1
VERBENACEAE	2	MORACEAE	1
ADIANTACEAE	1	PINACEAE	1
AMARANTHACEAE	1	POLYPODIACEA	1
ANACARDIACEAE	1	PORTULACACEAE	1
APOCYNACEAE	1	PUNICACEAE	1
ARACEAE	1	RANUNCULACEAE	1
ARISTOLOCHIACEAE	1	SALICACEAE	1
ASPLENIACEAE	1	SAXIFRAGACEAE	1
BETULACEAE	1	THYMELAEACEAE	1
BUXACEAE	1	TILIACEAE	1
CACTACEAE	1	VIOLACEAE	1
CAMPANULACEAE	1	VITACEAE	1
CAPRIFOLIACEAE	1		
CRASSULACEAE	1		

(Nota: os 10 casos exceção acima descritos - em que a planta referida pode corresponder a várias espécies do mesmo género ou em que não foi possível a identificação até à espécie - contam cada um como apenas uma espécie.)

Observa-se que as 12 famílias mais representadas são, por ordem decrescente: Labiadas (11,52%), Compostas (8,49%), Rosáceas (7,88%), Leguminosas (6,06%), Umbelíferas (4,24%), Gramíneas (3,64%), Liliáceas (3,03%), e Crucíferas, Cariofiláceas, Fagáceas, Escrofulariáceas e Solanáceas (2,42% cada). As cinco famílias mais representadas incluem 38,19% das espécies referidas.

Comparando estes resultados com os obtidos em outros estudos etnobotânicos, nomeadamente, com estudos realizados em Espanha (já que em Portugal são inexistentes trabalhos desta índole), na província de Badajoz, que contacta com o PNSSM, na Catalunha, na província de Castellón (Valencia), na província de Huesca, na região de Almeria e na província de Granada, verificamos que as 5 famílias mais representadas no presente estudo estão geralmente situadas entre as mais representadas nesses estudos (Quadro V.3).

Quadro V.3 – Comparação em percentagem das cinco famílias mais representadas.

ESTUDOS	Labiadas	Compostas	Rosáceas	Fabáceas	Umbelíferas
PNSSM (1)	11,52	8,49	7,88	6,06	4,24
Badajoz 1 (2)	29,17	14,58	4,17	2,08	4,17
Badajoz 2 (3)	6,61	10,51	5,06	12,45	4,28
Catalunha 1 (4)	10,05	14,37	6,22	6,22	3,35
Catalunha 2 (5)	11,30	15,81	5,65	3,39	3,39
Catalunha 3 (6)	9,69	10,57	6,17	4,41	2,20
Castellón (7)	12,01	10,41	6,57	3,79	3,00
Huesca (8)	7,59	10,26	8,48	6,25	3,70
Almeria (9)	8,70	7,91	1,98	5,53	2,77
Granada (10)	17,40	12,00	5,4	6,22	3,30
(1) O presente estudo (2) Vázquez <i>et al.</i> , 1997 (3) Blanco e Cuadrado, 2000 (4) Bonet, 1993 (5) Selga, 1998 (6) Parada, 1997 (7) Mulet, 1991 (<i>in</i> Selga, 1998; Parada, 1997) (8) Villar <i>et al.</i> , 1992 (<i>in</i> Selga, 1998; Parada, 1997) (9) Martínez-Lirola <i>et al.</i> , 1997 (10) González-Tejero, 1989 (<i>in</i> Selga, 1998; Parada, 1997)					

Para analisar a semelhança, em termos das principais famílias representadas, entre o presente estudo e os dos autores espanhóis atrás mencionados, calculou-se a “distância euclideana” (Medida de Associação) para cada caso. Os resultados obtidos fazem parte do Quadro V.4.

Quadro V.4 – Distâncias euclidianas calculadas entre o presente estudo e os estudos comparados e ordenadas de forma crescente.

Estudos comparados	Distâncias euclidianas
PNSSM – Castellón	3,51
PNSSM - Catalunha 3	4,18
PNSSM - Huesca	4,39
PNSSM - Catalunha 1	6,35
PNSSM - Almeria	6,75
PNSSM - Granada	7,35
PNSSM - Catalunha 2	8,15
PNSSM - Badajoz 2	8,77
PNSSM - Badajoz 1	19,45

Verifica-se que, em termos da semelhança percentual das famílias mais representadas, o estudo de “Castellón” é o que se assemelha mais ao nosso estudo, seguindo-se o “Catalunha 3” e “Huesca” (todos eles focalizados na recolha de conhecimentos sobre plantas medicinais, mas espacialmente bastante distantes do PNSSM). Em relação aos estudos elaborados na província de Badajoz, vizinha e fronteiriça à área estudada, observa-se uma maior diferença em relação a “Badajoz 1”, do que em relação a “Badajoz 2”, provavelmente devido à amostragem reduzida utilizada no estudo 1 (48 espécies medicinais). Em “Badajoz 2” já se observa um pouco mais de proximidade, se bem que demonstrou ser o segundo estudo com maior distância euclideana em relação ao nosso, o

que pode estar relacionado com a grande variedade de usos recolhidos no referido estudo, comparativamente com o nosso que incidiu apenas na utilização das PAM.

1.2.2 espécies mais referidas

Na Tabela V.2 indicam-se as espécies mais citadas pelos informantes durante as entrevistas etnobotânicas.

Tabela V.2 – Espécies úteis apresentadas por ordem decrescente do número de entrevistas em que foram referidas.

Espécie	Família	Número de Entrevistas
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE	34
<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.	MALVACEAE	32
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	30
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	FABACEAE	30
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE	28
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE	27
<i>Melissa officinalis</i> L.	LAMIACEAE	27
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LAMIACEAE	27
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	BORAGINACEAE	25
<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE	24
<i>Zea mays</i> L.	POACEAE	23
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE	22
<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE	21
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill (<i>P. sativum</i> Hoffm.)	APIACEAE	21
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	FABACEAE	21
<i>Mentha pulegium</i> L.	LAMIACEAE	20
<i>Tilia platyphyllos</i> L.	TILIACEAE	20
<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE	18
<i>Origanum vulgare</i> L.	LAMIACEAE	17
<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE	17
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	FABACEAE	17
<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE	17
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE	16
<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE	16
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	ROSACEAE	16
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	ASTERACEAE	15
<i>Coriandrum sativum</i> L.	APIACEAE	15
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE	13
<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE	13
<i>Mentha viridis</i> L.	LAMIACEAE	13
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE	12
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	CISTACEAE	12
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEAE	11
<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE	11

<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE	11
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	LAMIACEAE	11
<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE / CLUSIACEAE	11
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	CACTACEAE	11
<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE	10
<i>Marrubium vulgare</i> L.	LAMIACEAE	10
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	ASTERACEAE	9
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	APIACEAE	9
<i>Mentha x piperita</i> L.	LAMIACEAE	9
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE	9
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	ROSACEAE	9
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	DROSERACEAE	8
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	MYRTACEAE	8
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	BRASSICACEAE	8
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	ASTERACEAE	8
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	LAMIACEAE	7
<i>Lavandula stoechas</i> L.	LAMIACEAE	7
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	CARYOPHYLLACEAE	7
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	POACEAE	6
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE	6
<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE	6
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	ROSACEAE	6
<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE	6
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	6
<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE	5
<i>Asphodelus</i> L. spp.	LILIACEAE	5
<i>Bryonia cretica</i> L.	CUCURBITACEAE	5
<i>Cucurbita pepo</i> L.	CUCURBITACEAE	5
<i>Equisetum</i> L. sp.	EQUISETACEAE	5
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	ASTERACEAE	5
<i>Lactuca sativa</i> L.	ASTERACEAE	5
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel	ROSACEAE	5
<i>Thymus mastichina</i> L.	LAMIACEAE	5
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE	5

Verifica-se que a espécie mais citada foi *Centaureum erythraea* (Fel da Terra), em 34 entrevistas, seguida por *Malva sylvestris* (ou *Malva* spp.) em 32 entrevistas e *Olea europaea* (Oliveira) e *Pterospartum tridentatum* (Carqueja) em 30.

Observa-se ainda que 41% das espécies úteis referidas neste estudo foram citadas em 5 ou mais entrevistas. Logo, conclui-se que mais de metade (59%) são espécies que foram referidas em menos de 5 entrevistas, o que leva a crer que sejam plantas menos conhecidas, ou que os seus usos sejam menos utilizados e, por conseguinte, menos lembrados e menos transmitidos oralmente.

1.2.3 espécies com mais usos

Na tabela seguinte (Tabela V.3) listam-se as espécies com mais de 5 usos.

Tabela V.3 - Espécies úteis apresentadas por ordem decrescente do número de usos.

Espécie	Família	Número de Usos por Espécie
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LAMIACEAE	26
<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.	MALVACEAE	22
<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE	17
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	LEGUMINOSAE	17
<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE	17
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	BORAGINACEAE	16
<i>Melissa officinalis</i> L.	LAMIACEAE	16
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	ROSACEAE	16
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	ASTERACEAE	15
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE	15
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	LEGUMINOSAE	15
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE	14
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE	13
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	ASTERACEAE	13
<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE	13
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE	12
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	MYRTACEAE	12
<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE / CLUSIACEAE	12
<i>Tilia platyphyllos</i> L.	TILIACEAE	12
<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE	10
<i>Mentha x piperita</i> L.	LAMIACEAE	10
<i>Zea mays</i> L.	POACEAE	10
<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE	9
<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE	9
<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE	9
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE	9
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	POACEAE	9
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	ROSACEAE	9
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	9
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEAE	8
<i>Equisetum</i> L. sp.	EQUISETACEAE	8
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE	8
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE	8
<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE	8
<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE	8
<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE	7
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	APIACEAE	7
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	ASTERACEAE	7
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	CARYOPHYLLACEAE	7
<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE	7
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE	6
<i>Cucurbita pepo</i> L.	CUCURBITACEAE	6

<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE	6
<i>Lavandula stoechas</i> L.	LAMIACEAE	6
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	BRASSICACEAE	6
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	CACTACEAE	6
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	CISTACEAE	6
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	LAMIACEAE	5
<i>Cyperus longus</i> L.	CYPERACEAE	5
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE	5
<i>Marrubium vulgare</i> L.	LAMIACEAE	5
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	5
<i>Origanum vulgare</i> L.	LAMIACEAE	5
<i>Papaver rhoeas</i> L.	PAPAVERACEAE	5
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	ASTERACEAE	5
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	ASTERACEAE	5
<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE	5
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	LEGUMINOSAE	5
<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE	5

De acordo com a Tabela V.3, a espécie que tem mais usos é *Rosmarinus officinalis* (Alecrim). Observa-se também que as três primeiras espécies com mais usos (excluindo a Nogueira – *Juglans regia*) estão posicionadas entre as 8 espécies mais citadas pelos informantes (ver Tabela V.2). No entanto, é de realçar que não é obrigatório que o número de usos aumente com o número de entrevistas nas quais foram citadas as espécies, como se pode comprovar com espécies tais como *Centaurium erythraea* (Fel da Terra), *Olea europaea* (Oliveira), *Petroselinum crispum* (Salsa), *Mentha pulegium* (Poejo), *Origanum vulgare* (Oregão) e *Trifolium angustifolium* (Rabo de Raposa), espécies citadas em mais de 16 entrevistas e que apesar disso apresentam baixa variedade de usos.

1.2.4 plantas não identificadas

Foram ainda referidas pelos informantes, 20 plantas que não foram incluídas no Catálogo Etnobotânico (cap. IV - 2.1) porque não se sabe a que espécies correspondem. Onze dessas plantas desconfia-se que poderão tratar-se das seguintes espécies (Quadro V.5).

Quadro V.5 – Plantas referidas como úteis cuja espécie não foi confirmada.

PLANTAS REFERIDAS	POSSÍVEIS ESPÉCIES	USOS	ENTREVISTAS
Alcachofra	<i>Cynara cardunculus</i> L.	as folhas põem-se na sopa	16
Amor de Hortelão	<i>Galium aparine</i> L.	Doenças cancerosas (infecções)	3
Átom	<i>Kundmannia sicula</i> (L.) DC.	para a Maldição, “para fazer Cruz”	6 (8)
Bálsamo (Dedinhos)	<i>Senecio repens</i>	Feridas, Queimaduras	2, 32, 34, 35
Bordões de S. José	<i>Amaryllis belladonna</i> L.	Feridas	28
Camomila	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Champô, Lavar o Cabelo	3

Catre (Catáro, Cacto)	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.	Feridas, Queimaduras, Furúnculos, Limpeza do Sangue, Úlceras do Estômago, Azia, Inflamações de Estômago, Cancro	1, 26, 28, 31, 33, 35
Erva do Garfo	<i>Geranium</i> sp. / <i>Herodium</i> sp.	Para os Intestinos	6
Hortelã das Ribeiras (roxa)	<i>Mentha aquatica</i> L.	Para as Lombrigas, para o Coração	26, 28, 32
Labacinha	<i>Rumex</i> L. sp.	Culinária	3, 24, 37
Rosa Alexandria	<i>Rosa</i> L. sp. (<i>gallica</i>)	Lavar a Vista, Vista Inflamada ou Inchada, Desinfectar a Vista	8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35

Em relação a essas plantas levantam-se as seguintes dúvidas:

- **Alcachofra** – não foi possível confirmar a planta com a informante que a referiu.
- **Amor de Hortelão** – idem
- **Átom** – esta planta foi recolhida no campo mas já estava seca, o que impossibilitou a sua determinação certa. Pelas características descritas pelo informante (E6), a planta poderá corresponder à espécie *Kundmannia sicula*. No entanto, tendo em conta que este se possa enganar nalguma característica importante (como a cor das flores, já que é uma Umbelífera), a dúvida subsiste.
- **Bálsamo** – (Foto 197 e 198 – Anexo I) a correspondência desta planta à espécie *Senecio repens* é quase segura, opinião também partilhada pela D. Fátima Costa do Herbário do Museu, Laboratório e Jardim Botânico da Universidade de Lisboa. No entanto, a sua confirmação não foi possível, já que não é uma planta autóctone ou naturalizada e não se encontra nas Floras portuguesas.
- **Bordões de S. José** – (Foto 189) a correspondência desta planta com a espécie *Amaryllis belladonna* é quase segura. No entanto também não foi possível a sua determinação através de uma Flora.
- **Camomila** – não foi possível recolher esta planta. Contudo, pensa-se que poderá corresponder à espécie *Matricaria chamomilla*.
- **Catre (Catáro, Cacto)** – (Foto 192 e 193) esta planta foi mostrada por alguns informantes, no entanto nunca possuía flor. Devido à sua morfologia e aos usos que lhe são atribuídos, pensa-se que seja um *Aloe*, talvez *Aloe vera*.
- **Erva do Garfo** – não foi possível saber a que espécie corresponde.
- **Hortelã das Ribeiras** – verificou-se uma certa confusão entre a chamada “Hortelã das Ribeiras” e a “Hortelã Pimenta”. Alguns informantes afirmavam que se tratava da mesma planta. Outros diziam que eram duas plantas diferentes. Durante a fase da recolha no campo e sua identificação, as plantas indicadas por alguns informantes corresponderam sempre à espécie *Mentha x piperita*. No entanto, não se

pode descartar a hipótese de a Hortelã das Ribeiras corresponder realmente à *Mentha aquatica* (as aplicações/usos diferentes tendem para a sua separação), já que algumas pessoas conhecem-nas como duas plantas diferentes.

- **Labacinha** – não foi possível saber a que espécie corresponde.
- **Rosa Alexandria** – (Foto 194, 195 e 196) os informantes que a referem classificam-na, com total segurança, como diferente das rosas cultivadas de jardim. Esta planta foi recolhida, mas não foi possível a sua identificação já que não se conseguiu enquadrar em qualquer das espécies descritas nas Floras, sendo talvez a *Rosa gallica* a espécie que mais se aproxima (no entanto o grande número de pétalas não coincide). Provavelmente trata-se de uma planta cultivada, diferente das rosas de jardim, ou de um híbrido entre as rosas cultivadas e as espontâneas, que posteriormente tenha sido domesticado, ou corresponde a uma planta alóctone que tenha sido introduzida há bastantes anos e a que ainda não lhe tenha sido atribuído “um espaço” nas Floras.

Foram ainda referidas por alguns informantes outras 9 plantas, das quais não se tem qualquer ideia acerca da espécie a que possam corresponder (Quadro V.6).

Quadro V.6 – Plantas referidas como úteis, cuja espécie não foi identificada

PLANTAS NÃO IDENTIFICADAS	USOS	ENTREVISTAS
Cabelo de Porco	Diarreia	26
Calafite	Ansiedades	36
Cnim	Febre, Diabetes	6
Couve de Cão	Culinária	23
Erva Cnim	Febre	37
Erva das Sete Sangrias (=Erva Sangria ou Erva Sem Nó?)	Purificar o Sangue, Úlceras do Estômago, Icterícia, para vir a Menstruação, Limpar o Sangue	1, 6, 36, 37
Erva do Amor de Deus	para fazer Urinar	32
Erva Ribeirinha	para a Pedra do Rim	3
Mostarda	Catarral	8

É importante realçar que *Lithodora prostata* é também conhecida pelo nome de Erva das Sete Sangrias, no entanto, os informantes que se referiram à planta presente no Quadro V.6 (E1, 6, 36, 37) asseguraram que não se estavam a referir a *Lithodora prostata*, que conhecem como Sargacinha. A descrição dada por estes informantes aponta para que se estejam a referir à mesma planta, contudo, não foi possível descobrir de que espécie se trata.

A planta denominada “Cnim” pelo informante da E6 e a “Erva Cnim” referida pela informante da E37 poderão corresponder à mesma espécie já que ambas se usam para a Febre, mas não se faz ideia da espécie a que corresponde.

Quanto à “Mostarda” citada pela informante da E8, confirmou-se que não se trata da *Brassica nigra* nem de *Sinapis alba* (como é referido em Rocha, 1996).

1.3 NOMES COMUNS

Como já foi referido, a lista das espécies citadas como úteis com os correspondentes nomes comuns atribuídos na região de estudo, constituem o **Anexo III**.

No **Anexo V** apresenta-se uma lista com função simétrica à do **Anexo III**, em que se faz a correspondência das espécies científicas a partir dos nomes comuns recolhidos na região (lista ordenada por ordem alfabética dos nomes comuns).

Das 165 espécies referidas como úteis:

- 124 espécies têm apenas 1 nome popular. (Nota: considerou-se nestas o Louro já que é um diminutivo de Loureiro e Bagos (ou Sementes) de Linhaça.)
- 31 espécies têm 2 nomes populares.
- 6 espécies têm 3 nomes populares.
- 5 espécies têm mais de 3 nomes populares atribuídos.

Assim observa-se que na região de estudo existem plantas que são conhecidas por mais de um nome popular (Tabela V.4), o que se pode dever a vários factores:

1. atribuição incorrecta de um nome comum a uma espécie bastante semelhante àquela a que pertence na realidade o nome: o caso da Dedaleira, nome atribuído a *Digitalis thapsi* quando pertence a *D. purpurea*.
2. por vezes são atribuídos nomes muito semelhantes a uma dada espécie o que sugere que se trata de pronúncia errónea do nome original: Jambujo Bravo (Zambujeiro), Língua Cevrina (Língua Cervina), Maiorros (Marroio), Néveda e Néfeta (Nêveda), Ilvalho do Sol (Orvalho do Sol), Ortiga (Urtiga), Paparicão (Hipericão), Berbasco (Verbasco), Cena (Sene).

3. nos restantes casos ocorrem sinonímias: são atribuídos vários nomes à mesma espécie, quer seja o mesmo informante a referir mais de um nome, quer seja informantes diferentes que conhecem a mesma espécie por nomes diferentes.

Tabela V.4 – Espécies que apresentam sinonímias de nomes comuns na região estudada.

Espécie	Plantas Referidas (Nomes Comuns)
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	Doce-Lima, Lúcia-Lima
<i>Apium graveolens</i> L.	Apio, Apio Bravo
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Néveda, Néfeta
<i>Capsella rubella</i> Reuter	Bolsa de Pastor, Erva dos Corações
<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>)	Sene, Cena
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Marcela, Macela, Mançanilha
<i>Chelidonium majus</i> L.	Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória
<i>Cistus populifolius</i> L.	Estevão, Estevão Macho
<i>Cucurbita pepo</i> L.	Abóbora, Abóbora Porqueira
<i>Daphne gnidium</i> L.	Travisco, Travisqueira
<i>Digitalis thapsi</i> L.	Abeloura, Dedaleira
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	Orvalho do Sol, Ilvalho do Sol
<i>Fragaria vesca</i> L.	Morangueiro, Morangueiro Bravo
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Marcela da Serra, Marcela, Faros, Perpétua
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João, Hipericão, Capelas de S. João, Paparicão
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	Sargacinha, Erva Sargacinha, Erva das 7 Sangrias
<i>Lotus angustissimus</i> L.	Cornicha, Sarradela Brava
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros, Marroio
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã Pimenta, Mira, Hortelã das Ribeiras
<i>Olea sylvestris</i> Miller	Jambujo Bravo, Zambujeiro
<i>Ononis repens</i> L.	Erva Gata, Unha-Gata
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	Figueira da Índia, Figueira Chumba
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Poplego, Papoila
<i>Parietaria judaica</i> L.	Erva do Muro, Alfavaca de Cobra
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	Erva Prata, Flor da Prata, Erva da Prata, Douradinha
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Irós do Sol, Erva do Isco
<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	Felipó, Folipó
<i>Prunus spinosa</i> L.	Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Erva Montã, Algibão
<i>Punica granatum</i> L.	Romeira, Banastreira
<i>Rosa canina</i> L.	Rosa Canina, Rosa Brava
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim, Alecrim Romeiro
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Erva da Talasma, Seca Ossos
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Alta Mija, Alta Mira
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Rabo de Raposa, Rabo de Gato
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Concelos, Concelos de Parede
<i>Urtica dioica</i> L.	Urtiga, Ortiga
<i>Urtica urens</i> L.	Urtiga Mansa, Ortiga Mansa, Ortigão
<i>Verbascum</i> L. spp.	Verbasco, Berbasco
<i>Verbena officinalis</i> L.	Alisbão, Erva da Cruz, Algibom

<i>Vinca difformis</i> Pourret	Erva Congorça, Erva Concorça, Alcongosta, Congorça, Alcangorça
<i>Zea mays</i> L.	Barbas de Milho, Retrós de Milho, Cabelos de Milho, Linho de Maçaroca de Milho

Além de existirem sinonímias populares para a mesma espécie, também acontece por vezes que o mesmo nome popular é atribuído a diferentes espécies (Quadro V.7).

Quadro V.7 – Nomes populares atribuídos a espécies diferentes.

1. <u>Atribuição do mesmo nome a espécies do mesmo género:</u> - Erva das Sete Linhas: se bem que tenha sido apontada como o <i>Plantago major</i> por todos os informantes, um deles (E1) também indicou o <i>Plantago lagopus</i> como tendo o mesmo nome. Neste caso pensa-se que a estreita relação de parentesco entre as duas plantas e por conseguinte a sua semelhança morfológica, levou a que este informante atribuisse o mesmo nome popular a ambas. No entanto, considera-se neste estudo (ver Catálogo) apenas o <i>Plantago major</i> como sendo a planta utilizada pelos informantes.
2. <u>Atribuição do mesmo nome a espécies da mesma família mas de diferentes géneros:</u> - Marcela: nome aplicado a <i>Anthemis cotula</i>, <i>Helichrysum stoechas</i> e <i>Chamaemelum nobile</i>. No caso do <i>Helichrysum stoechas</i> atribuem-lhe com mais frequência o nome de Marcela da Serra, que pode ter sido o nome original que por simplificação ou erro de transmissão oral tenha levado ao nome de Marcela (que aliás é pouco usado para esta espécie). Quanto a <i>Anthemis cotula</i> foi referida apenas por um informante (E1) e é interessante observar que os usos desta (para a Febre e Catarrais) são também atribuídos ao <i>Chamaemelum nobile</i> (pelo mesmo informante e outros) e ambas são utilizadas nas misturas denominadas “Cordiais” (chá de mistura para os Catarrais, Constipações, Pneumonias e doenças afins). - Salva Mansa: este nome foi atribuído às espécies <i>Ballota foetida</i> (E12) e <i>Salvia fruticosa</i> (E24 e 30). Dado o número muito reduzido de pessoas que referiram estas plantas, não é possível saber se este nome é mais vulgarmente atribuído a uma das duas espécies na região de estudo. - Malva: foram identificadas duas espécies com este nome – <i>Malva sylvestris</i> e <i>Lavatera arborea</i>. Contudo, pela experiência de campo, tem-se a noção que várias espécies do género <i>Malva</i>, e até talvez de <i>Lavatera</i>, são conhecidas como “Malva” e podem ser usadas. Note-se que o sr. Sachím (E6) refere a existência de Malva Brava e Malva Mansa, que infelizmente não foram possíveis de identificar.

3. Atribuição do mesmo nome a espécies de diferentes famílias:

- **Erva Montã:** esta planta foi quase unanimemente apontada como sendo a *Pulicaria odora*. Apenas uma informante (E33) referiu este nome para outra espécie diferente *Echium plantagineum*.
- **Erva da Cruz:** nome atribuído a ambas as espécies *Verbena officinalis* (E6) e *Teucrium scorodonia* (E14).

É de referir ainda que nalguns casos poderá haver alguma confusão entre as plantas e seus nomes populares. Assim:

- Algibão (atribuído a *Pulicaria odora*) e Algibom e Alisbão (atribuídos a *Verbena officinalis*) parece uma confusão. Ao analisar estas citações somos levados a pensar que o nome de Algibão (referido apenas na E3) possa não estar bem atribuído à espécie *Pulicaria odora* já que a esta é dado o nome de Erva Montã em todas as outras entrevistas, que de resto é também referido em Rocha (1996) para a mesma espécie. Quer Algibom, quer Alisbão (atribuídos a *Verbena officinalis*) quer Algibão (atribuído a *P. odora*) são termos com uma sonoridade muito semelhante a “Girbão” e “Aljabão”, nomes atribuídos a *Verbena officinalis* respectivamente no livro de Rocha (1996) e no trabalho elaborado no Parque Natural do Douro Internacional (PNDI) por Santos (2001). Este facto parece confirmar a suspeita de confusão na atribuição do nome Algibão a *P. odora*.

- o caso anteriormente referido da Erva Montã, nome atribuído à *Pulicaria odora* por todos os informantes, à excepção da informante da E33 que o atribui a *Echium plantagineum*. Neste caso, e pelo facto de no livro de Rocha (*op. cit.*) este nome ser atribuído a *P. odora*, pensa-se que possa haver uma confusão ou engano por parte da informante na hora de identificar a Erva Montã (já que até a sua prima – informante da E32 – conhece a Erva Montã como sendo a *P. odora*). No entanto, e apesar do esforço empregue, não se conseguiu chegar a uma conclusão que esclarecesse este caso.

- tal como já foi referido anteriormente (ver 1.2.4) verificou-se uma certa confusão entre a chamada “Hortelã das Ribeiras” e a “Hortelã Pimenta”. Alguns informantes consideravam-nas a mesma planta, enquanto outros afirmavam que se tratava de duas plantas distintas. Durante a fase da recolha no campo das plantas para herbário, *Mentha x piperita* foi colhida

numa ribeira e identificada por alguns informantes como “Hortelã das Ribeiras”. No entanto, não se pode pôr de lado a hipótese da Hortelã das Ribeiras corresponder realmente à *Mentha aquatica*, já que as aplicações/usos diferentes tendem para a sua separação e já que algumas pessoas conhecem-nas como duas plantas diferentes, podendo no entanto ser confundidas morfológicamente por quem não as sabe distinguir bem.

- considera-se ainda que pode existir uma confusão entre a Erva da Cruz (*Teucrium scorodonia*, E14) e Erva em Cruz (*Scrophularia scorodonia*, E31, E37), nomes muito semelhantes que facilmente se podem sobrepor ou trocar, já que estes conhecimentos populares são transmitidos por via oral. Apesar dos respectivos usos não serem totalmente coincidentes, o modo de utilização destas plantas é muito semelhante, podendo mesmo ser igual. Assim, considera-se aqui a hipótese de estas duas plantas poderem ser confundíveis em termos morfológicos e, por conseguinte, haver um engano sobre o facto de ambas serem úteis.

No Quadro V.8 comparam-se os nomes populares recolhidos na região de estudo com os nomes referidos no livro “Nomes Vulgares de Plantas Existentes em Portugal” (Rocha, 1996), que pretende ser uma compilação de nomes vulgares portugueses, e com os nomes recolhidos por Santos (2001) num estudo etnobotânico efectuado na região do Parque Natural do Douro Internacional (PNDI).

Quadro V.8 – Comparação de nomes populares (PNSSM: presente estudo; PNDI: Santos (2001).; Rocha (1996): “Nomes vulgares de plantas existentes em Portugal”).

Espécie	PNSSM	PNDI	Rocha (1996) - Geral
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Lagrimonha	-	Agrimónia
<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	Macerovia	-	-
<i>Anthemis cotula</i> L.	Marcela	-	Macela Fétida
<i>Apium graveolens</i> L.	Apio, Apio Bravo	-	Aipo
<i>Asphodelus</i> spp.	Abroita	-	Abrótea
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	Chá da Horta	-	Chá, Chá Espanhol
<i>Briza maxima</i> L.	Pão de Rola	-	Bole Bole Maior
<i>Ballota foetida</i> Lam.	Salva Mansa	-	-
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Néveda, Néfeta	Nivea	Néveda
<i>Calendula arvensis</i> L.	Erva das Maravilhas	-	Erva Vaqueira
<i>Capsella rubella</i> Reuter	Bolsa de Pastor, Erva dos Corações	Arranca-pedra (<i>C. bursa-pastoris</i>)	Bolsa de Pastor
<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>) (de compra)	Sene, Cena	-	-
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	Cardenzol	-	Lavapé, Cardazol
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	Magarça	-	Margaça

<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Marcela, Macela, Mançanilha	-	Macela Dourada, Macela
<i>Chelidonium majus</i> L.	Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória	Siridunha	Celidónia, Erva Andorinha, Erva das Verrugas
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Carapiteiro	-	Pilriteiro, Espinheiro Branco
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Chá Príncipe	-	Panasco de Folha Estreita
<i>Daphne gnidium</i> L.	Travisco	-	Trovisco
<i>Datura stramonium</i> L.	Figueira Doida	-	Figueira do Inferno
<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.	Passarinhos	-	-
<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.	Cravinhos de Nossa Senhora	-	Cravinas Bravas
<i>Digitalis thapsi</i> L.	Abeloura (Dedaleira)	-	Abeloura Amarelada
<i>Echium plantagineum</i> L.	Erva Montã	-	Soagem
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	Eucalipto Macho	-	-
<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	Travisco Macho	-	Maleiteira
<i>Gomphrena globosa</i> L. (de compra)	Perpétua Roxa	-	-
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Marcela da Serra, Marcela, Faros, Perpétua	-	Perpétua das Areias, Perpétua
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João, Hipericão, Capelas de S. João, Paparicão	Erva amarela, Erva amarela, Erva em cruz, Pelicão	Milfurada, Hipericão, Erva de S. João
<i>Iris xiphium</i> L.	Açucena	-	Maios Roxos, Pastel dos Tintureiros
<i>Jasione montana</i> L.	Perpétua Brava	-	Baton Azul
<i>Lavatera arborea</i> L.	Malva	-	Malvaíско
<i>Linum sp. (ussetatissimum)</i>	Linhaça	-	Linho
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros (Marroio)	-	Marroio
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Mantrasto	Manjerico bravo, Hortelã brava	Mentrasto
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã Pimenta, Mira, Hortelã das Ribeiras	-	Hortelã Pimenta, Hortelã da Água de Cheiro
<i>Olea sylvestris</i> Miller	Jambujo Bravo (Zambujeiro)	-	Zambujeiro
<i>Ononis repens</i> L.	Erva Gata (Unha-Gata)	Gatonha, Gatunha (<i>Ononis spinosa</i>)	Unha Gata
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	Figueira da Índia, Figueira Chumba	-	Figueira da Índia
<i>Origanum majorana</i> L.	Manjerona	-	-
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Poplego	-	Papoila
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	Erva Prata, Flor da Prata, Erva da Prata, Douradinha	Erva sanguinária, Sanguinária, Erva Prata	Erva Prata
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Irós do Sol, Erva do Isco	-	Alecrim das Paredes
<i>Phyllitis scolopendrium</i> (L.) Newman	Língua Cevrina	-	Língua Cervina
<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	Felipó, Folipó	-	Polipódio
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	Solda Fina	-	Sete em Rama, Solda
<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.	Surguilheira	Manjerico do Monte	-

<i>Prunus spinosa</i> L.	Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo	-	Abrunho
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Erva Montã, Algibão	-	Erva Montã
<i>Punica granatum</i> L.	Romeira, Banastreira	-	Romeira
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim, Alecrim Romeiro	Rosmaninho, Romeiro	Alecrim
<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.	Pialhos	-	Azeda Mansa
<i>Rumex pulcher</i> L.	Labação	-	Labaca Sinuada
<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	Junco Bravo	-	-
<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	Erva em Cruz	-	Escrofulária
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Erva da Talasma, Seca Ossos	-	Tasna
<i>Silene gallica</i> L.	Erva das Cabacinhas	-	Nariz de Zorra, Erva Cabaceira
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Alta Mija, Alta Mira	-	-
<i>Teucrium scorodonia</i> L.	Erva da Cruz	Urtiga mansa	Escorodónia, Salva Bastarda
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Rabo de Raposa, Rabo de Gato	Trevo picante	Rabo de Gato
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	Erva Arcaz	Erva-loba, Erva da loba, Cura-golpes, Alcária, Hiêrva-iloba, Arcádia	Alcar
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Concelos, Concelos de Parede	Abangelho	Conchilros, Umbigo de Vénus
<i>Urtica urens</i> L.	Urtiga Mansa, Ortiga, Urtigão	Urtigão	Urtiga Menor
<i>Verbena officinalis</i> L.	Algibom, Alisbão, Erva da Cruz	Aljabão	Girbão, Verbena
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Erva Congorça, Erva Concorça, Alcongosta, Congorça, Alcangorça	-	Congossa, Erva da Inveja, Pervinca

Nota 1: Representa-se a **vermelho** os nomes vulgares recolhidos neste estudo, que não foram documentados pelas obras anteriormente mencionadas. A **cor de laranja** representam-se os nomes que são semelhantes foneticamente aos documentados pelas referidas obras, tratando-se possivelmente de erros de transmissão oral e/ou de divergência fonética (por factores temporais e/ou espaciais) a partir de um mesmo nome. A **roxo** representam-se os nomes vulgares que foram anteriormente considerados como possivelmente mal atribuídos às espécies referidas.

Nota 2: Ignora-se o nome “Dedaleira” para *Digitalis thapsi* já que atrás foi considerado como um nome erróneo.

Para as 165 espécies referidas como úteis neste estudo, recolheram-se 224 nomes populares dos quais 91 são nomes não documentados nos trabalhos mencionados anteriormente. No entanto, destes 91, 25 são muito semelhantes aos nomes comparados e 3 são tidos como possíveis nomes erróneos. Deste modo considera-se, sem qualquer dúvida, o registo de 63 nomes populares não documentados.

Para avaliar o grau de novidade da fitonímia popular na região estudada usou-se o índice de Muntané (1991 *in* Parada, 1997 e Selga, 1998) - NND/P, tendo-se obtido um valor de 0.38, que terá interesse para comparação com índices calculados em outros estudos etnobotânicos efectuados noutras regiões de Portugal.

1.4 USOS REFERIDOS

1.4.1 usos e plantas

Nesta secção apresentam-se os usos que foram referidos ao longo das entrevistas etnobotânicas.

Obtiveram-se 136 usos medicinais diferentes (por vezes grupos de usos, agrupados por semelhança), 10 usos veterinários e ainda 26 usos que, não se incluindo em nenhum destes grupos, se considerou no grupo dos “Outros Usos”. Além destes, ainda se obtiveram as utilidades “Aromática” e “Condimentar”.

Com o intuito de apresentar os usos de uma forma ordenada, classificámo-los em grupos de acordo com o Quadro V.9.

Quadro V.9 – Grupos terapêuticos em que se inserem os usos recolhidos neste estudo.

GRUPOS TERAPÊUTICOS			
USOS MEDICINAIS			
1	Abortivo	13	Sistema Genital
2	Anti-obesidade	14	Sistema Musculo-Esquelético
3	Anti-parasitas	15	Sistema Endócrino
4	Antipirético ou Analgésico	16	Sistema Nervoso
5	Anti-viral ou Anti-bacteriológico	17	“Tumores”
6	Infeções/ Inflamações	18	Outras Usos Medicinais
7	Nutricional	19	Uso Veterinário
8	Pele/Tecido subcutâneo	USOS NÃO MEDICINAIS	
9	Sistema Respiratório	20	Aromática
10	Sistema Cardiovascular	21	Condimentar
11	Sistema Digestivo	22	Outros Usos
12	Sistema Urinário	23	Usos Mágicos

Apresenta-se um catálogo com os usos citados pelos informantes, ordenados por ordem alfabética dentro de cada grupo. Para cada uso expõem-se as espécies que lhe estão associadas, conforme os conhecimentos recolhidos na região estudada.

Em alguns casos houve dificuldade em posicionar os usos referidos pelos informantes nos grupos terapêuticos considerados, tendo-se recorrido ao “Dicionário Médico” (Manuila *et al.*, 2000) e ao “Dicionário Enciclopédico de Medicina” (Coutinho, 1979) para esclarecer as dúvidas. Alguns usos foram colocados no grupo terapêutico que nos pareceu mais adequado, de acordo com o que nos foi transmitido pelos informantes. Por exemplo, no que refere a “Úlceras” entendemos sempre que os informantes se referiam a úlceras de

É ainda importante realçar que não se observou uma separação marcada na referência de “Infecção” e “Inflamação” por parte dos informantes, o que leva a crer que em termos populares sejam sinónimos, embora clinicamente sejam situações ligeiramente diferentes. O primeiro termo refere-se à invasão do organismo por agentes estranhos, enquanto que o segundo termo refere-se a reacções que se produzem no organismo em resposta à acção irritante ou às perturbações criadas por diversos factores (microorganismos patogénicos, agentes físicos ou químicos, etc.).

Dores (e.g. um braço magoado, de Reumatismo, Dores de Costas, Dores de Rins, outras)	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link
Dores de Barriga	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Apium graveolens</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. <i>Trifolium angustifolium</i> L. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Dores de Cabeça (Cefaleias)	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Ruta chalepensis</i> L. <i>Salvia fruticosa</i> Miller <i>Solanum tuberosum</i> L.
Dores de Costas (Lombalgias)	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
Dores de Dentes	<i>Bryonia cretica</i> L. <i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter <i>Phlomis lychnitis</i> L.
Dores de Estômago	<i>Phlomis lychnitis</i> L.
Dores de Garganta	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Gomphrena globosa</i> L. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L.
Dores de Joelhos (Jonalgias)	<i>Allium sativum</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Dores de Ossos, musculares, artrozes, Dores Reumáticas	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
Dores de Ouvidos (Otagias)	<i>Allium sativum</i> L.
Dores de Rins (Cólicas Renais)	<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb. <i>Zea mays</i> L.
Dores Menstruais	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.

Febre *Adiantum capillus-veneris* L.
Agrimonia eupatoria L.
Allium sativum L.
Anthemis cotula L.
Centaurium erythraea Rafn
Chamaemelum nobile (L.) All.
Citrus sinensis (L.) Osbeck
Cynodon dactylon (L.) Pers.
Eucalyptus globulus Labill.
Geranium purpureum Vill.
Helichrysum stoechas (L.) Moench
Hypericum perforatum L.
Melissa officinalis L.
Phlomis lychnitis L.
Plantago coronopus L.
Plantago major L.
Pulicaria paludosa Link
Ruta chalepensis L.
Sanguisorba minor Scop.
Scirpus holoschoenus L.
Solanum tuberosum L.
Tilia platyphyllos Scop.
Trifolium angustifolium L.
Verbena officinalis L.
Zea mays L.

Febre de Malta (Brucelose) *Centaurium erythraea* Rafn

Sezões, Maleitas, Quartãs
(febris fortes) *Olea europaea* L.
Retama monosperma (L.) Boiss.

ANTI-VIRAL OU ANTIBIÓTICO

Aftas *Cydonia oblonga* Miller

Constipações (Síndrome Gripal) *Allium cepa* L.
Aloysia triphylla (L'Hérit.) Britt.
Borago officinalis L.
Chamaemelum nobile (L.) All.
Cistus ladanifer L.
Citrus limon (L.) Burm.fil.
Citrus sinensis (L.) Osbeck
Cynodon dactylon (L.) Pers.
Ficus carica L.
Lavandula stoechas L.
Linum L. sp. (*L. usitatissimum* L.)
Malva sylvestris L., *Malva* spp.
Mentha pulegium L.
Opuntia ficus-indica (L.) Mill
Origanum vulgare L.
Papaver rhoeas L.

	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
	<i>Sambucus nigra</i> L.
	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Gripe	<i>Allium cepa</i> L.
	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.
	<i>Cyperus longus</i> L.
	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
	<i>Ficus carica</i> L.
	<i>Mentha pulegium</i> L.
	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Zona / “Cobro”	<i>Triticum aestivum</i> L.

INFECCÕES / INFLAMAÇÕES

Infecções/Inflamações	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.
	<i>Allium sativum</i> L.
	<i>Borago officinalis</i> L.
	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
	<i>Daucus carota</i> L.
	<i>Ficus carica</i> L.
	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller
	<i>Fragaria vesca</i> L.
	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
	<i>Juglans regia</i> L.
	<i>Lactuca sativa</i> L.
	<i>Lavatera arborea</i> L.
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>M. spp.</i>
	<i>Melissa officinalis</i> L.
	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton
	<i>Ononis repens</i> L.
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Plantago coronopus</i> L.
	<i>Plantago major</i> L.
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.
	<i>Ruta chalepensis</i> L.
	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	<i>Scirpus holoschoenus</i> L.
	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
	<i>Trifolium angustifolium</i> L.
	<i>Vinca difformis</i> Pourret
	<i>Zea mays</i> L.

Infecções/Inflamações Externas	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link
--------------------------------------	---

	<i>Equisetum</i> L. sp. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Zea mays</i> L.
Infecções/Inflamações Internas	<i>Allium cepa</i> L. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Echium plantagineum</i> L. <i>Equisetum</i> L. sp. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. <i>Zea mays</i> L.
Infecções/Inflamações de Barriga	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Mentha × piperita</i> L. <i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb. <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Zea mays</i> L.
Infecções/Inflamações das vias Urinárias	<i>Fragaria vesca</i> L.
Inflamação dos Olhos	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Vitis vinifera</i> L.
NUTRICIONAL	
Abrir/Estimular o Apetite.....	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench <i>Melissa officinalis</i> L.
Tónico (rico em cálcio)	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill
Tónico (Fortalecer)	<i>Cyperus longus</i> L.
PELE / TECIDO SUBCUTÂNEO	
Cieiro das Mãos	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.
Cieiro das Mãos e Lábios	<i>Fumaria</i> L. spp.

Prurido no Couro Cabeludo	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Prurido, Prurido no Corpo	<i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
Eczemas, Impigens	<i>Asphodelus</i> L. spp. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
Feridas /Golpes (Desinfetar Feridas)	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn <i>Arbutus unedo</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Chelidonium majus</i> L. <i>Cistus populifolius</i> L. <i>Daphne gnidium</i> L. <i>Digitalis thapsi</i> L. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench <i>Juglans regia</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Mentha × piperita</i> L. <i>Plantago major</i> L. <i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb. <i>Quercus pyrenaica</i> Willd. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Senecio jacobaea</i> L. <i>Teucrium scorodonia</i> L. <i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp. <i>Vinca difformis</i> Pourret
Fogagem (Erupções cutâneas tipo urticária)	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
Fortalecer Unhas e Cabelos	<i>Equisetum</i> L. sp.
Frieiras	<i>Asphodelus</i> L. spp. <i>Calendula arvensis</i> L. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Furúnculos, Desinfetar Furúnculos	<i>Allium cepa</i> L. <i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn <i>Arbutus unedo</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Juglans regia</i> L.

	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Plantago major</i> L. <i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb. <i>Quercus pyrenaica</i> Willd. <i>Quercus suber</i> L. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.) <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Scrophularia scorodonia</i> L. <i>Senecio jacobaea</i> L. <i>Solanum tuberosum</i> L. <i>Vinca difformis</i> Pourret
Inchaço do rosto ("Supela") (Edemas)	<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.
Inchaços (Edemas)	<i>Cucurbita pepo</i> L. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller <i>Juglans regia</i> L. <i>Lavatera arborea</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>M.</i> spp. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp. <i>Vinca difformis</i> Pourret
Infecções/Doenças de Pele	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
(Feridas, Alergias, etc)	
Pele (pontos negros que aparecem na altura da menstruação)	<i>Fumaria</i> L. spp.
Pele, Limpar e Desinfetar a Pele	<i>Quercus pyrenaica</i> Willd. <i>Smilax aspera</i> L.
Picadas de Bichos	<i>Allium sativum</i> L.
Picadas de Bichos	<i>Vinca difformis</i> Pourret
(p.e. Lacrau)	<i>Briça maxima</i> L.
Queda do Cabelo (Alopecia), fazer Crescer o Cabelo	<i>Equisetum</i> L. sp. <i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Juglans regia</i> L. <i>Quercus suber</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
Queimaduras	<i>Chelidonium majus</i> L.

	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.
	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
	<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.
Sarna	<i>Centaurea ornata</i> Willd.
	<i>Juglans regia</i> L.
	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
Tirar Picos	<i>Plantago major</i> L.
	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)
	<i>Scrophularia scorodonia</i> L.
Urticária	<i>Borago officinalis</i> L.
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
Verrugas	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
	<i>Euphorbia helioscopia</i> L.

SISTEMA RESPIRATÓRIO

Anginas (Amigdalites)	<i>Allium sativum</i> L.
	<i>Ruta chalepensis</i> L.
Bronquite	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill
	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
	<i>Sambucus nigra</i> L.
Catarral, Limpar os Pulmões	<i>Anthemis cotula</i> L.
	<i>Borago officinalis</i> L.
	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
	<i>Cistus ladanifer</i> L.
	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
	<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.
	<i>Ficus carica</i> L.
	<i>Jasione montana</i> L.
	<i>Lavandula stoechas</i> L.
	<i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.)
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
	<i>Melissa officinalis</i> L.
	<i>Papaver rhoeas</i> L.
	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
	<i>Plantago coronopus</i> L.
	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
	<i>Rosa canina</i> L.
	<i>Sambucus nigra</i> L.
	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.

Desentupir o Nariz	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
Falta de ar (Dispneia)	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
Pneumonia	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Lavandula stoechas</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Papaver rhoeas</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
Rouquidão	<i>Allium cepa</i> L. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Gomphrena globosa</i> L.
Sinusite	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich.
Tosse	<i>Allium cepa</i> L. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Cyperus longus</i> L. <i>Daucus carota</i> L. <i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Ficus carica</i> L. <i>Lactuca sativa</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha × piperita</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill <i>Origanum vulgare</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.) <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Thymus mastichina</i> L. <i>Viola</i> L. sp.
Tosse Convulsa	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill <i>Pinus pinaster</i> Aiton
Tuberculose pulmonar	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Lavandula stoechas</i> L.

Linum L. sp. (*L. usitatissimum* L.)
Papaver rhoeas L.
Pinus pinaster Aiton
Pterospartum tridentatum (L.) Willk.
Rubus ulmifolius Schott (*Rubus* spp.)
Sambucus nigra L.
Sanguisorba minor Scop.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Anemia (falta de Ferro)

(Anemia ferropénica) *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill
Urtica dioica L.

Arteriosclerose *Crataegus monogyna* Jacq.

Baço *Hypericum perforatum* L.

Colesterol (Baixar)

(Hipocolesterolemia) *Aloysia triphylla* (L'Hérit.) Britt.
Arbutus unedo L.
Cydonia oblonga Miller
Juglans regia L.
Lithodora prostata (Loisel.) Griseb.
Melissa officinalis L.
Mentha × piperita L.
Parietaria judaica L.
Pterospartum tridentatum (L.) Willk.
Sanguisorba minor Scop.

Circulação do Sangue *Lithodora prostata* (Loisel.) Griseb.

Coração (Acalmar) (Bradicardizante) *Cydonia oblonga* Miller

Doenças do Coração (Cardiopatias) *Citrus sinensis* (L.) Osbeck
Geranium purpureum Vill.
Mentha × piperita L. ou *Mentha aquatica* L.
Olea europaea L.
Ribes uva-crispa L.
Tilia platyphyllos Scop.

Escrófulas

(Tuberculose dos ganglios linfáticos) *Solanum nigrum* L.

Hemorragia no olho (Arteriorragia)..... *Allium sativum* L.

Hemorróidas *Parietaria judaica* L.
Potentilla erecta (L.) Räuschel
Solanum nigrum L.
Verbascum L. spp.

Pressão arterial *Centaureum erythraea* Rafn

	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
	<i>Hypericum perforatum</i> L.
	<i>Olea sylvestris</i> Miller
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Paronychia argentea</i> Lam.
	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
Pressão arterial (Baixar) (Anti – hipertensor)	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
	<i>Cydonia oblonga</i> Miller
	<i>Fragaria vesca</i> L.
	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
	<i>Juglans regia</i> L.
	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
	<i>Lupinus albus</i> L.
	<i>Olea europaea</i> L.
	<i>Phalaris canariensis</i> L.
	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch
	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)
Pressão arterial (Subir) (Hipertensor)	<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller
“Purificar o Sangue, Rectificação do Sangue, Refinar o Sangue, Infecções do Sangue, Limpar o Sangue”	<i>Arbutus unedo</i> L.
	<i>Centaurea ornata</i> Willd.
	<i>Centaureum erythraea</i> Rafn
	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
	<i>Juglans regia</i> L.
	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
	<i>Paronychia argentea</i> Lam.
	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel
	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	<i>Ruta chalepensis</i> L.
	<i>Smilax aspera</i> L.
	<i>Urtica dioica</i> L.
	<i>Verbena officinalis</i> L.
Varizes	<i>Juglans regia</i> L.
SISTEMA DIGESTIVO	
Abcessos, Infecções na Boca	<i>Cydonia oblonga</i> Miller
Apendicite	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton
Azia	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.
Boca Ferida	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
“Cólicas”	<i>Cucumis sativus</i> L.

	<i>Myrtus communis</i> L.
	<i>Phlomis lychnitis</i> L.
Diarreia	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Capsella rubella</i> Reuter <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Ficus carica</i> L. <i>Jasione montana</i> L. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Plantago major</i> L. <i>Prunus spinosa</i> L. <i>Punica granatum</i> L. <i>Ribes uva-crispa</i> L. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.) <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Trifolium angustifolium</i> L.
Diarreia, para “Parar de defecar”	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam. <i>Quercus suber</i> L.
Estômago, Infecções/Inflamações de Estômago (Gastrites)	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. <i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Cyperus longus</i> L. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha × piperita</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Digestivo	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Capsella rubella</i> Reuter <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha × piperita</i> L.

	<i>Phlomis lychnitis</i> L.
Infecções na Boca	<i>Phlomis lychnitis</i> L.
Intestinos, Infecções/Inflamações de Intestino (Enterite)	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Cyperus longus</i> L. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lycopersicon esculentum</i> Mille <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Plantago major</i> L. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.) <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. <i>Trifolium angustifolium</i> L. <i>Urtica urens</i> L. <i>Vinca difformis</i> Pourret
Má Disposição, Agonia.	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf <i>Equisetum</i> L. sp. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Ruta chalepensis</i> L. <i>Salvia fruticosa</i> Miller <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Prisão de Ventre (Obstipação)	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>)

Purgante, “Ajudar a defecar”	<i>Buxus sempervirens</i> L. <i>Polypodium australe</i> Fée
Úlceras	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. <i>Brassica oleracea</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Phlomis lychnitis</i> L.
Úlceras de Estômago ou de Intestino	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.
Vesícula biliar	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. <i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha × piperita</i> L. <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Zea mays</i> L.
Vômitos	<i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.

SISTEMA URINÁRIO

Diurético	<i>Arbutus unedo</i> L. <i>Cucurbita pepo</i> L. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Foeniculum vulgare</i> Miller <i>Fragaria vesca</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.) <i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Ocimum minimum</i> L. <i>Ononis repens</i> L. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip. <i>Viola</i> L. sp. <i>Zea mays</i> L.
Infecções de Bexiga (Cistite)	<i>Arbutus unedo</i> L.

	<i>Cucurbita pepo</i> L.
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
	<i>Origanum vulgare</i> L.
	<i>Paronychia argentea</i> Lam.
	<i>Plantago coronopus</i> L.
	<i>Urtica dioica</i> L.
	<i>Zea mays</i> L.
Pedra do Rim (Cálculo renal)	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
	<i>Hypericum perforatum</i> L.
Rins, Infecções de Rins	<i>Equisetum</i> L. sp.
	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)
	<i>Sambucus nigra</i> L.
Uretra	<i>Arbutus unedo</i> L.
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.

SISTEMA GENITAL

Corrimentos dos Órgãos Genitais	<i>Capsella rubella</i> Reuter
provocar a Menstruação (Emenagogo)	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
Hemorragias Vaginais	<i>Ferula communis</i> L.
	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
Infecções/Inflamações Vaginais	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller
	<i>Fragaria vesca</i> L.
	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Sambucus nigra</i> L.
Regularizar a Menstruação	<i>Ferula communis</i> L.
Útero	<i>Cucurbita pepo</i> L.

SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO

Articulações deslocadas (Luxações)	<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.
Artrose	<i>Marrubium vulgare</i> L.
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Vinca difformis</i> Pourret
Entorces, para Pulsos e Pés Torcidos e “Abertos” (Luxações)	<i>Bryonia cretica</i> L.
	<i>Cistus ladanifer</i> L.
	<i>Marrubium vulgare</i> L.

“Ossos” *Equisetum* L. sp.

Reumatismo *Allium sativum* L.
Asphodelus L. spp.
Bryonia cretica L.
Castanea sativa Mill.
Cistus ladanifer L.
Drosophyllum lusitanicum (L.) Link
Ecbalium elaterium (L.) A. Rich.
Ononis repens L.
Quercus suber L.
Rosmarinus officinalis L.
Urginea maritima (L.) Baker

SISTEMA ENDÓCRINO

Diabetes *Centaurium erythraea* Rafn
Cytisus multiflorus (L'Hér.) Sweet
Eucalyptus globulus Labill.
Geranium purpureum Vill.
Lithodora prostata (Loisel.) Griseb.
Lupinus albus L.
Lycopersicon esculentum Miller
Pterospartum tridentatum (L.) Willk.
Ruta chalepensis L.
Verbena officinalis L.

Fígado *Adiantum capillus-veneris* L.
Centaurea ornata Willd.
Cydonia oblonga Miller
Equisetum L. sp.
Eriobotrya japonica (Thunberg) Lindley
Geranium purpureum Vill.
Hypericum perforatum L.
Melissa officinalis L.
Phagnalon saxatile (L.) Cass.
Phlomis lychnitis L.

Icterícia *Ecbalium elaterium* (L.) A. Rich.

Próstata, Infecções da Próstata

(Prostatites) *Arbutus unedo* L.
Cucurbita pepo L.
Cydonia oblonga Miller
Daucus carota L.
Fragaria vesca L.
Malva sylvestris L., *Malva* spp.
Origanum vulgare L.
Plantago coronopus L.
Prunus avium juliana (DC.) Rchb.
Zea mays L.

SISTEMA NERVOSO

Angústia	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.
Ansiedade	<i>Melissa officinalis</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Ataques Epilépticos	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh. <i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ. <i>Scirpus holoschoenus</i> L.
Desmaios (Síncopes)	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Memória	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Nervos, Sistema Nervoso, Calmante (Ansiolíticos)	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Foeniculum vulgare</i> Miller <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lactuca sativa</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Olea europaea</i> L. <i>Olea sylvestris</i> Miller <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
para Dormir	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lactuca sativa</i> L.
Tonturas	<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter

“TUMORES”

Doenças Cancerosas	<i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Sambucus nigra</i> L.
“Nascenças”	<i>Centaurea ornata</i> Willd. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench

OUTROS USOS MEDICINAIS

Fístulas	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp. <i>Olea europaea</i> L. <i>Plantago major</i> L.
----------------	--

“Levantam a Espinhela”	<i>Quercus suber</i> L.
Mordedura de Víboras	<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
“para a Lua”	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
“para o umbigo dos bebés ir para dentro”	<i>Ficus carica</i> L.
Tirar o Vício do Tabaco	<i>Datura stramonium</i> L.

USO VETERINÁRIO

“Afastar os parasitas”	<i>Daphne gnidium</i> L.
Diarreia	<i>Daphne gnidium</i> L.
Feridas incuráveis	<i>Ferula communis</i> L.
Furúnculos	<i>Vinca difformis</i> Pourret
Inchaços (Edemas)	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.
Inflamações	<i>Cistus populifolius</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Rumex pulcher</i> L.
para a porca produzir leite	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.
para as vacas “entoiradas”	<i>Cistus populifolius</i> L.
para o gado quando parte uma pata ou para ajudar no Parto	<i>Juglans regia</i> L.
para os animais quando estão empanturrados	<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench

USOS NÃO MEDICINAIS

AROMÁTICA

.....	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Lavandula angustifolia</i> L. <i>Lavandula stoechas</i> L. <i>Mentha viridis</i> L.
-------	---

Rosmarinus officinalis L.
Thymus mastichina L.
Viola L. sp.

CONDIMENTAR

..... *Allium sativum* L.
Allium cepa L.
Citrus sinensis (L.) Osbeck
Calamintha baetica Boiss & Reuter
Coriandrum sativum L.
Laurus nobilis L.
Lavandula stoechas L.
Lycopersicon esculentum Miller
Mentha pulegium L.
Mentha suaveolens Ehrh.
Mentha viridis L.
Mentha × piperita L.
Myrtus communis L.
Ocimum basilicum L.
Ocimum minimum L.
Origanum majorana L.
Origanum vulgare L.
Petroselinum crispum (Miller) A. W. Hill
Preslia cervina (L.) Fresen.
Pterospartum tridentatum (L.) Willk.
Rosmarinus officinalis L.
Thymus mastichina L.

OUTROS USOS

Adorno

para fazer colares *Silene gallica* L.
 pôr no cabelo das noivas para terem sorte *Adiantum capillus-veneris* L.

Culinária

Culinária *Apium nodiflorum* (L.) Log.
Borago officinalis L.
Cucumis sativus L.
Cucurbita pepo L.
Daucus carota L.
Nasturtium officinale R. Br. in Aiton
Papaver rhoeas L.
Portulaca oleracea L.
Raphanus raphanistrum microcarpus (Lange) Thell
Urtica dioica L.
Urtica urens L.
 para as Azeitonas, para enrijar
 as Azeitonas *Calamintha baetica* Boiss & Reuter
 para fazer Aguardente *Arbutus unedo* L.

para fazer Licor *Myrtus communis* L.

Defesa contra animais

Afastar Bichos *Citrus sinensis* (L.) Osbeck

Afastar Bichos (Insectos) *Cistus populifolius* L.
Helichrysum stoechas (L.) Moench
Ruta chalepensis L.

Impedir as abelhas de voar *Helichrysum stoechas* (L.) Moench

Impedir as melgas de entrar nas casas *Ocimum minimum* L.

Matar Piolhos *Delphinium pentagynum* Lam.

Festividades

para fazer “capelas” (coroas) na altura
do S. João *Hypericum perforatum* L.

Forragem

Forrageira *Asphodelus* L. spp.
Lotus angustissimus L.
Medicago sativa L.
Raphanus raphanistrum microcarpus (Lange) Thell
Rumex angiocarpus Murb.
Urtica urens L.

Higiene

Champô, Lavar o Cabelo *Chamaemelum mixtum* (L.) All.

Lavar as Mãos *Saponaria officinalis* L.

Limpar a Pele *Cucumis sativus* L.

Manufatura

Cestaria *Fraxinus angustifolia* Vahl
Salix L. sp.

Madeira para fazer caixões *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn

Objectos de utilidade

para fazer cordéis *Daphne gnidium* L.

para fazer pavios *Ballota foetida* Lam.

para fazer tinta *Iris xiphium* L.

para fazer vassouras *Anarrbinum bellidifolium* (L.) Willd.

Pesca

para apanhar peixes *Verbascum* L. spp.

USOS MÁGICOS

para fazer Figas e outros tipos de Amuletos,
para fazer cruces (para afastar o mal) *Pistacia lentiscus* L.

“para as Bruxas”, “para o Bruxedo”,
“para a Maldição”, “para Fazer a Cruz” *Apium graveolens* L.
Ruta chalepensis L.

“afastar as coisas ruins” *Eucalyptus camaldulensis* Dehnh.
Eucalyptus globulus Labill.
Ruta chalepensis L.

Observa-se que em termos de número de usos medicinais, os quatro grupos mais representados e que se destacam dos restantes são “Pele / Tecido Subcutâneo”, “Sistema Digestivo”, “Antipirético ou Analgésico” e “Sistema Cardiovascular”, com respectivamente 23, 18, 16 e 15 usos. Os usos em que são empregues mais plantas são: “Infecções/Inflamações”, com 28 espécies diferentes; Febre, com 25 espécies; “Estômago, Infecções/Inflamações de Estômago”, com 22 espécies; e “Constipações” e “Catarral, Limpar os Pulmões” com 21 espécies. Tratam-se de situações que, pelo seu carácter genérico, são muito frequentes em qualquer grupo populacional e, por conseguinte, talvez tenha havido um maior número de tentativas de experimentar várias plantas diferentes para esses fins.

É difícil dizer até que ponto muitas destas plantas são realmente medicinais com poder curativo ou se são meros placebos. É impossível distinguir na maioria dos casos se a cura referida popularmente se deve a princípios activos das plantas ou a fé. A acção terapêutica das plantas pode no entanto ser investigada por intermédio de estudos químicos e farmacológicos. Contudo, a partir de um estudo etnobotânico pode ter-se uma ideia de quais as plantas que têm mais possibilidades de possuir compostos que realmente exerçam uma acção curativa. Assim, aquelas plantas que são referidas por vários indivíduos diferentes e às quais é atribuído apenas um ou poucos usos (ou em que um dos usos é predominante), têm uma maior probabilidade de possuírem compostos activos.

Um método para estudar a possível verosimilhança dos usos populares foi aplicado por Ankli *et al.* (1999), que averiguaram o consenso de informação recolhida de vários curandeiros de diferentes zonas. Este é um método que pode servir como ferramenta de selecção das plantas mais importantes para estudos farmacológicos, tóxicos e fitoquímicos. Parada (1997) e Selga (1998) utilizam um método diferente, considerando como espécies que devem ser investigadas farmacologicamente, aquelas que foram referidas com o mesmo uso por três ou mais informantes.

Aplicando este último método aos dados recolhidos na área do PNSSM, verificou-se que para as espécies presentes no Quadro V.10 foram referidos um ou mais usos por 3 ou mais informantes de diferentes entrevistas. Essas espécies têm uma maior probabilidade de conter compostos com actividade biológica. Assim, considera-se que estas espécies deveriam ser estudadas do ponto de vista farmacológico e, por conseguinte, averiguar a possível verosimilhança dos usos presentes no Quadro V.10. Nesse sentido, a colheita dos espécimes para análise deveria ser efectuada na área de estudo, já que os possíveis compostos que possam estar na base dos referidos usos poderão variar em função das condições edáficas, climáticas, etc., sendo importante averiguar a possível existência de “quimiotipus” na região.

Um estudo histoquímico para caracterização dos principais grupos químicos maioritariamente presentes nos órgãos vegetativos e florais, tal como o que se apresenta no Anexo VII, permitiria seleccionar as espécies em que futuramente se analisariam terpenóides, alcalóides, flavonóides, etc.

Quadro V.10 – Lista de espécie e respectivos usos que foram referidos por 3 ou mais informantes.

Espécie	USOS	N.º de informantes
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Inflamações	4
	Febre	3
<i>Allium cepa</i> L.	Furúnculos	5
	Gripe	4
	Constipações	6
	Tosse	9
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	Má Disposição	13
	Estômago	5
<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel	Mordedura de Víboras	4
<i>Borago officinalis</i> L.	Constipações	5
	Inflamações	3
	Tosse	3
<i>Bryonia cretica</i> L.	Reumatismo	4
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Dor de Dentes	5

<i>Centaurea ornata</i> Willd.	Purificar o Sangue, Infecções do Sangue	3
	Furúnculos	6
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	Febre	26
	Diabetes	9
	Abrir o Apetite	9
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Febre	9
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	Constipações	11
	Nervos	6
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Constipações	3
	Nervos	23
<i>Cucurbita pepo</i> L.	Próstata	3
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Baixar a Pressão arterial	10
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Diabetes	4
<i>Daucus carota</i> L.	Tosse	3
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	Tirar Dores	3
	Reumatismo / Dores Reumáticas	4
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) A. Rich.	Icterícia	3
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	Tosse	3
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Inflamações Genitais	3
<i>Fragaria vesca</i> L.	Baixar a Pressão arterial	4
	Infecções Urinárias, Dores de Bexiga, Infecções de Rins, Infecções de Bexiga, Urinar	6
	Reumatismo	6
	Má Disposição	3
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Inflamações de Estômago	9
	Inflamações	6
	Fígado	6
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Para Dormir	3
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	Purificar o Sangue ("Limpar o Sangue") ("Rectificação do Sangue"), "Para a Força do Sangue" (Sangue Fraco)	12
	Abortar	4
	controlar o Colesterol	3
<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.	Inflamações/Infecções	19
	Inflamações Internas	4
	Infecções Genitais	4
	Inchaços	8
	Feridas	5
	Furúnculos	3
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Inchaços	4
	Entorses	4
<i>Melissa officinalis</i> L.	Má Disposição	15
	Estômago	6
<i>Mentha x piperita</i> L.	Infecções de Estômago	3
<i>Mentha pulegium</i> L.	Gripe	3
	Constipações	7
<i>Olea europaea</i> L.	Baixar a Pressão arterial	21
	Controlar a Pressão arterial	5

	Sezões/Maleitas (febres fortes), Febre	3
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	Tosse	7
	Tosse Convulsa	3
<i>Parietaria judaica</i> L.	Hemorróidas	7
	Infecções / Inflamações	4
	Baixar o Colesterol	3
	Infecções Urinárias, Diurético, Rins	6
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	Má Disposição	12
	Dor de Barriga	8
	Inflamações/ Dor de Estômago	4
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Constipações	3
	Tosse	5
<i>Plantago major</i> L.	Furúnculos	12
	Feridas infectadas, Feridas	5
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel	Purificar o Sangue (Colesterol), ("Refinar o Sangue")	4
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	Constipações	13
	Gripe	7
	Tosse	8
	Má Disposição	5
	Estômago	3
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Feridas	3
	Queimaduras	3
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Nervos	3
	Má disposição	9
	"para a Lua"	9
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	Baixar a Pressão arterial	3
<i>Sambucus nigra</i> L.	Constipações	6
	Tosse	3
	Inflamações da Vista	3
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Febre	4
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Furúnculos ("Cabra")	3
<i>Tilia platyphyllos</i> L.	Má Disposição	11
	Nervos	8
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Diarreia	16
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	Inchaços	10
	Feridas, Desinfetar Feridas	3
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Queimaduras	3
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Inchaços	13
<i>Zea mays</i> L.	Diurético, Inflamações da Bexiga	21
	Próstata	3
PLANTAS DE VENDA, UTILIZADAS PARA CHÁS		
<i>Gomphrena globosa</i> L.	Rouquidão	3
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	Diurético, Infecções de Bexiga	5

1.4.2 plantas venenosas ou tóxicas

Ao longo das entrevistas etnobotânicas, foram referidas 14 plantas como sendo venenosas, duas das quais não foi possível determinar a espécie. Entre as espécies referidas como venenosas é interessante verificar que grande parte é no entanto usada como medicinal (assinaladas com um “M”).

- *Aristolochia paucinervis* Pomel (Erva Bicha): há quem diga que a raiz é venenosa. (M)
- *Daphne gnidium* L. (Travisco) (M)
- *Datura stramonium* L. (Figueira do Inferno) (M)
- *Drosophyllum lusitanicum* (L.) Link (Olvalho do Sol): foi considerado venenoso pois a mucilagem é corrosiva para a pele. (M)
- *Euphorbia* sp. (M)
- *Ficus carica* L. (Figueira): há quem diga que o leite de Figueira queima. (M)
- *Fumaria* spp. (Catarinas Queimadas): dizem que é venenosa para os coelhos (não se deve dar a comer aos coelhos). No entanto a D. Maria de Jesus (E18) diz que o seu cunhado já fez a experiência e os coelhos não morreram. (M)
- *Muscari* sp. (Saborrichos)
- *Nerium oleander* L. (Alandro)
- *Ruta* spp. (Arruda) (M)
- *Solanum nigrum* L. (Erva Moura) (M)
- *Urginea maritima* (L.) Baker (Cebola Albarrã): é muito venenosa. O Sr. João (E12) disse que se põe uma Cebola Albarrã espetada num pau para proteger (afastar os males). (M)

PLANTAS NÃO IDENTIFICADAS

- Embude (talvez *Oenante crocata* L.): a raiz é venenosa
- Lágrimas de Nossa Senhora

1.5 PARTES UTILIZADAS E MODOS DE TRATAMENTO

1.5.1 partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados

Ao todo foram identificadas 30 partes vegetais diferentes usadas, 27 das quais aplicadas em usos medicinais, aromáticos e condimentares.

Na Tabela V.5 e Tabela V.6 apresentam-se as partes usadas agrupadas por proximidade morfológica.

Estas tabelas foram ordenadas desde as partes vegetais usadas em mais espécies para as partes vegetais menos usadas.

Quanto às partes vegetais utilizadas, torna-se importante explicar que “parte aérea”, “ramas” e “ramas floridas” foram consideradas distintas, apesar de agrupadas, na medida em que “parte aérea” refere-se ao uso de toda a parte aérea de um planta (por vezes florida, por vezes não florida, e por vezes é indiferente); “rama” aplica-se quando se usam ramos de uma planta sem no entanto a colher toda, contendo sempre folhas e podendo conter ou não flores; “ramas floridas” refere-se a casos em que as ramas usadas têm de estar obrigatoriamente floridas.

Tabela V.5 – Partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados para usos Medicinais, Aromáticos e Condimentares.

Parte Usada – usos medicinais, aromáticos e condimentares	Número de Espécies
parte aérea, ramas, ramas floridas	55
folhas, folhas jovens	50
flores, inflorescências, brácteas florais, estiletes	35
fruto, sumo do fruto, epicarpo, fruto em passa, pedúnculo do fruto, cápsulas, vagens	23
raiz	12
sementes, óleo de sementes	7
suco da planta	5
tubérculo, bolbo, casca de bolbo	4
casca de tronco, entrecasco, epiderme	3
gemas	1

Tabela V.6 – Partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados para outros usos.

Parte Usada – outros usos	Número de Espécies
parte aérea, ramas	10
folhas	7
planta inteira	7
flores, cálices	4
ramos (madeira, pau)	4
fruto, cápsulas	4
raiz	3
sementes	1
epiderme do caule	1

Ao nível dos usos medicinais, aromáticos e condimentares (Tabela V.5), observa-se que - parte aérea, ramas e ramas floridas - são as partes vegetais mais representadas, usadas em 55 espécies. Não muito longe encontram-se as - folhas e folhas jovens -, aplicadas em 50 espécies. A flor, inflorescência, brácteas florais ou outros órgãos florais, são no total usados em 35 espécies. São também utilizados frutos ou determinadas partes de frutos em 23 espécies. Identificam-se ainda 12 raízes e 7 sementes utilizadas.

Quanto às partes vegetais utilizadas para outros usos, surgem novas categorias (Tabela V.6): planta inteira, ramos (utilização da madeira ou do pau talhado) e cálices.

Os valores não somam o número total de espécies pois por vezes acontece que de uma mesma planta são utilizadas mais de uma parte ou órgão, para o mesmo fim (e.g. flor ou folha de Malva, flor ou folha de Laranjeira), ou para usos diferentes (e.g. Carqueja, cujas flores são usadas para constipações, gripes (etc.) e os ramos são usados como condimento).

1.5.2 modos de preparação e aplicação

Ao longo deste estudo etnobotânico verificou-se a utilização de 20 modos de preparação e aplicação medicinais distintos, 10 de administração interna e 10 de aplicação externa (e outras raras exceções que não se inseriam em nenhuma classe, e.g. “punha-se a casca cortada em tiras à volta das pernas” – ver *Fraxinus angustifolia*).

Note-se que na área de estudo a palavra “Decocção” não foi utilizada, sendo “Chá” o termo aplicado para definir aquilo que geralmente se designa, de forma técnica, Decocção.

Uso interno:

- **Infusão:** o material vegetal é colocado em água muito quente mas sem esta continuar a ferver no lume. (apenas uma vez foi referida a denominação de “Infusão”, no entanto era nesse caso aplicada depois da planta estar 5 minutos a ferver em água)
- **Chá (Decocção):** o material vegetal é colocado dentro da água a ferver, durante um período de tempo variável que vai de 2-20 minutos (mais frequente 2-3 (5) minutos), de acordo com o utilizador e com a planta.

Nota: na região de estudo, o termo “Chá” foi utilizado como substituto de Decocção (denominação esta que nunca foi empregue por nenhum informante). Assim, optou-se por apresentar os resultados (ver Tabela do Anexo II) com o termo “Chá”. No entanto há que ter em conta que por vezes os informantes não explicaram a designação de “Chá” nem o tempo de fervura, o que leva a levantar a hipótese de nalguns casos poder tratar-se de uma “Infusão”.

- **Clister:** o material vegetal é cozido e a água da cozedura é usada para clister.
- **Gargarejos:** a água da cozedura do material é usada para gargarejos.

- **Inalação:** inspira-se o odor que emana do material vegetal (podendo ser queimado para proporcionar tal odor), ou inala-se o vapor da cozedura de uma planta ou mistura.
- **Ingestão:** o material vegetal é ingerido, sozinho ou misturado na comida, ou é bebido o sumo do fruto.
- **Ingestão após cozedura:** neste caso o material vegetal (geralmente uma mistura) é cozido numa panela. A solução final é ingerida.
- **Licor:** com o material vegetal é preparado um licor (por vezes com aguardente) que é bebido.
- **Maceração:** o material vegetal fica em repouso em água, de modo a que os compostos solúveis passem para a água que posteriormente é bebida.
- **Xarope:** ao material utilizado (suco ou material sólido) adiciona-se açúcar e deixa-se macerar de forma a criar uma solução açucarada que é tomada sob a forma de xarope.

Uso externo:

- **Aplicação directa:** a parte usada da planta é colocada directamente na zona afectada (muitas vezes usa-se o suco da planta).
- **Cataplasma:** o material vegetal é colocado, inteiro ou pisado/esmagado (por vezes é cozido previamente, ou assado na brasa ou mesmo torrado e reduzido a pó), directamente sobre a zona afectada (por vezes é utilizada uma folha que *a priori* é bem batida entre as mãos; outras vezes o material vegetal é untado em azeite, também batido entre as mãos ou não, podendo ser aquecido ligeiramente antes da aplicação). Por cima pode-se cobrir com um pano, no caso da acção ser prolongada.
- **Cataplasma indirecto:** por vezes o material não é colocado directamente sobre a pele e sim envolvido num pano que por sua vez é colocado sobre a zona afectada (e.g. no caso da aplicação do *Drosophyllum lusitanicum*).
- **Cozedura-Banhos/Lavagens:** o material vegetal (simples ou mistura) é cozido e a água resultante é aplicada externamente para lavagens e/ou banhos (pode ser utilizado um pano encharcado nessa água).
- **Decocção em Azeite:** o óleo resultante da fritura do material é aplicado para untar a parte afectada.

- **Defumadouro:** consiste em receber os vapores emanados pela água da cozedura da(s) planta(s), na região genital.
- **Fusão:** (utilizado em sementes) as sementes são fundidas a quente de modo a libertar o óleo que é usado para untar a zona afectada.
- **Maceração:** o material vegetal fica em repouso em água, de modo a que os compostos solúveis passem para a água, que posteriormente é utilizada externamente.
- **Maceração em álcool:** o material fica em repouso em álcool, que vai ser aplicado na zona afectada (por vezes fazendo-se uma fricção).
- **Pomada:** resulta da mistura de vários componentes, alguns ou todos fritos em azeite, de forma a criar uma emulsão do tipo pomada que é aplicada sobre a zona afectada.

O “Chá” é modo de preparação mais referido na região de estudo, sendo utilizado em cerca de 58% das espécies úteis.

É interessante referir que existe uma contradição entre o uso predominante da decocção no saber popular e a forma de administração usualmente recomendada em preparações fitoterapêuticas - a Infusão (Bonet *et al.*, 1992).

V.2 – ANÁLISE QUANTITATIVA

Segundo Begossi (1996), apesar de haver alguma crítica à aplicação de modelos ecológicos na análise da relação Homem-Natureza, tais modelos podem proporcionar ferramentas quantitativas que aumentem a confiança da análise dos dados, e demonstrem a importância do tamanho e do esforço de amostragem.

O método etnobotânico empregue neste estudo não permite uma análise quantitativa profunda dos dados, sendo um método por excelência de análise apenas qualitativa (Costa, 1987; Cotton, 1996). No entanto, é possível efectuar uma alguma análise quantitativa muito básica, que permite alguma comparação quantitativa, quer a nível nacional quer a nível internacional.

2.1 Diversidade e Riqueza Etnobotânica na Região de Estudo

Como comenta Begossi (1996) “Diversity indices are quantitative tools used by ecologists in most studies at the community level, why not apply them to ethnobotanical studies?”.

Na literatura relacionada com estudos ecológicos variadíssimos Índices de Diversidade têm sido discutidos. Seguindo o exemplo de Begossi (*op. cit.*) analisa-se aqui a Diversidade Etnobotânica da região (extrapolada a partir dos dados recolhidos) por intermédio da conjugação dos três parâmetros seguintes: a Riqueza Específica, o Índice de Shannon-Wiener e grau de Equitabilidade em relação ao uso das plantas.

- **Riqueza Específica**

O número total de espécies úteis referidas (R) na região de estudo foi de 165.

- **Índice de Shannon-Wiener**

Recorreu-se ao Índice de Shannon-Wiener (H) com o intuito de avaliar a diversidade etnobotânica da região de estudo, fazendo-se deste modo uma extrapolação, quer por se tratar de um índice que é usualmente aplicado à diversidade específica de um sistema natural, quer por a partir da amostra recolhida se avaliar a região de estudo. Deste modo, a diversidade é medida pela sabedoria dos informantes. Segundo Krebs (1994), transformado

para o caso etnobotânico, este índice mede o grau de incerteza em predizer correctamente a próxima espécie a ser referida pelos informantes. Deste modo, quanto maior for o valor do índice maior será a incerteza, o que corresponde a uma maior diversidade etnobotânica.

Neste estudo o Índice de Shannon-Wiener (H) é de 4,59.

Para se compreender o significado deste valor em termos de diversidade calcula-se de seguida o grau de Equatibilidade, que compara este valor com o valor máximo de H possível.

- **Equatibilidade**

Em termos etnobotânicos, a equatibilidade avalia se é usado um grande número de plantas pelos informantes ou se, pelo contrário, existe uma predominância no uso de poucas plantas. Assim, uma baixa equatibilidade significa que é mais comum o uso de poucas espécies por informante (Begossi, *op. cit.*).

Segundo Krebs (1994), uma alta equatibilidade aumenta a diversidade medida pelo índice de Shannon-Wiener.

O grau de Equatibilidade (E) obtido foi de 0,9 (note-se que o máximo de Equatibilidade seria 1, já que $0 \leq E \leq 1$), o que demonstra um vasto e variado conhecimento dos usos das plantas por parte das pessoas entrevistadas.

Comparando estes valores com os apresentados no estudo de Begossi (*op. cit.*) relativos a 10 estudos etnobotânicos realizados em vários países, observa-se que a diversidade encontrada no presente estudo se enquadra entre os estudos de diversidade média-baixa. Isto deve-se em grande parte ao facto de a maioria dos estudos provirem de latitudes tropicais onde a enorme biodiversidade influencia positivamente a riqueza etnobotânica. No entanto, ao comparar-se os nossos resultados com os valores obtidos para o estudo da Catalunha (Bonet *et al.*, 1992; *in* Begossi, 1996), verifica-se que o presente estudo revela uma menor diversidade etnobotânica comparativamente ao elaborado na Catalunha. Talvez este facto se deva a uma maior riqueza específica no estudo referido (191 espécies) e a um menor número de citações (393).

De qualquer maneira, tendo em conta que este estudo foi realizado a latitudes mediterrânicas, um valor de 4,59 para H (sendo $H_{\text{máx}} = 5,11$) e de 0,9 para E demonstram que na zona ainda existe um importante conhecimento etnobotânico.

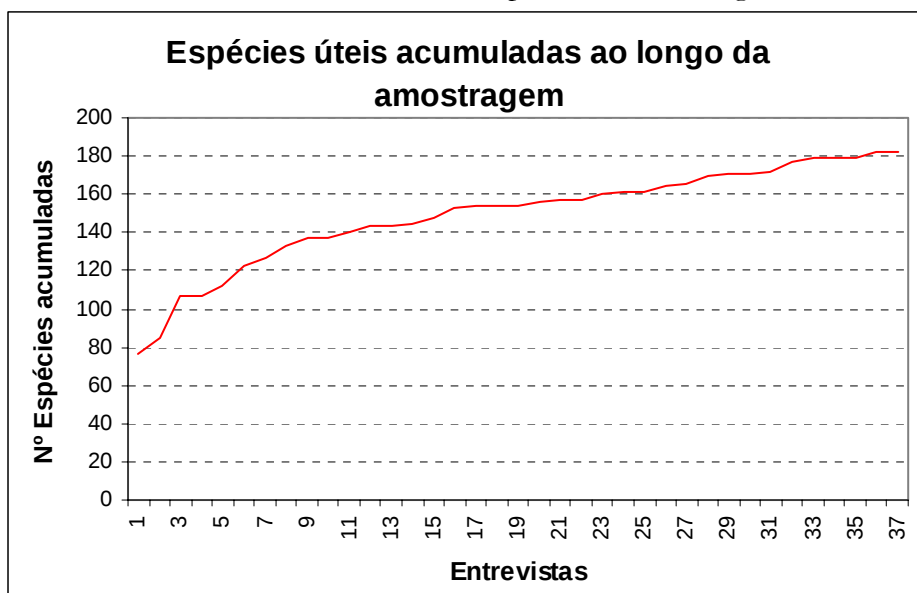
2.2 Tamanho e Esforço de Amostragem

- **Tamanho de Amostragem**

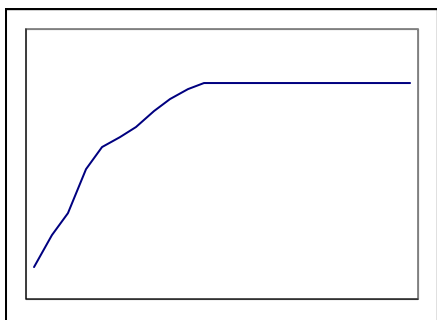
A eficiência do tamanho da amostragem é analisada por intermédio de uma linha que descreve a evolução da acumulação de espécies referidas como úteis ao longo das entrevistas realizadas (Gráfico V.2.1).

O gráfico seguinte foi construído com todas as plantas referidas como úteis (qualquer que fosse o uso), inclusive aquelas cujo nome científico não foi confirmado (ver V.1 – 1.2.4; foram retiradas do gráfico duas destas plantas – Hortelã das Ribeiras e Erva Cnim – por não se saber se correspondem a espécies diferentes das já incluídas). Assim se explica o facto da curva atingir as 183 espécies.

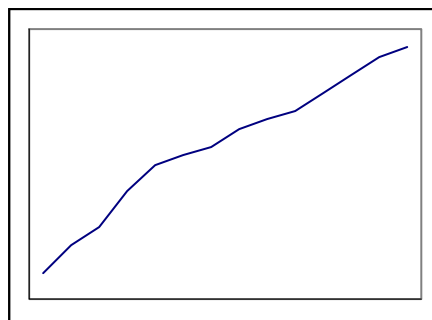
Gráfico V.2.1 – Acumulação de novas espécies úteis ao longo das entrevistas



Observando o gráfico pode-se constatar que a curva não é homogênea, havendo alguns picos que correspondem geralmente a pessoas que conhecem muitas plantas úteis ou a pessoas que referem plantas pouco comuns (ou ambos os casos). Para avaliar se o tamanho da amostra foi suficiente para o levantamento etnobotânico completo da região de estudo, há que centrar a atenção na parte terminal da linha. Antes de tirar conclusões convém explicar que o gráfico poderia assumir os 2 seguintes tipos de curva:



1. curva estabilizada



2. curva não estabilizada

Tendo em conta que neste estudo etnobotânico se procurou contactar com pessoas que tinham conhecimentos importantes ao nível dos usos das plantas, uma linha semelhante à representada em 1 reflectiria que a amostragem tinha sido significativa (e até excessiva) no que diz respeito à descoberta das espécies úteis da região. Pelo contrário, uma linha como a representada em 2 demonstraria que a amostragem não tinha sido suficiente para a caracterização etnobotânica completa da área de estudo.

Avaliando a linha obtida neste estudo (Gráfico V.2.1), pode-se concluir que a amostragem não foi, de modo algum, excessiva. Apesar de se notar um pequeno e gradual crescimento nas últimas entrevistas, a curva não estabilizou e é impossível concluir se essa fase se obteria com um ligeiro aumento da amostragem ou se a curva ainda continuaria a subir gradualmente se fossem efectuadas mais entrevistas a pessoas com bons conhecimentos etnobotânicos.

Para tirar ilações há que ter em conta os seguintes aspectos:

- a diversidade florística e de habitats na região de estudo
- o estudo ter incidido apenas para as plantas medicinais, aromáticas e condimentares, quando muitas mais plantas podem ser usadas para outros fins
- o reduzido número de entrevistas realizadas (tendo em conta a área e população do PNSSM) e o facto de ser uma região por excelência rural, com uma população envelhecida e maioritariamente ligada ao trabalho rural, leva a desconfiar que estejam ainda por conhecer e entrevistar muitas pessoas possuidoras de conhecimentos etnobotânicos
- o grande número de espécies úteis referidas nas primeiras três entrevistas (107) e os 19 “*informantes estrela*” considerados em V.1, revelam que na região existem pessoas com elevados conhecimentos etnobotânicos, o que também leva a desconfiar que hajam ainda mais pessoas que saibam muito de plantas úteis e que possam dar um importante e significativo contributo ao levantamento etnobotânico da região

Concluindo, o tamanho da amostragem não foi suficiente para descrever exaustivamente as plantas medicinais e aromáticas, e seus usos, na região de estudo. Note-se, no entanto, que o objectivo deste estudo não era o de caracterizar exaustivamente mas apenas contribuir para a recolha etnobotânica na região, já que foi elaborado em apenas 1 ano.

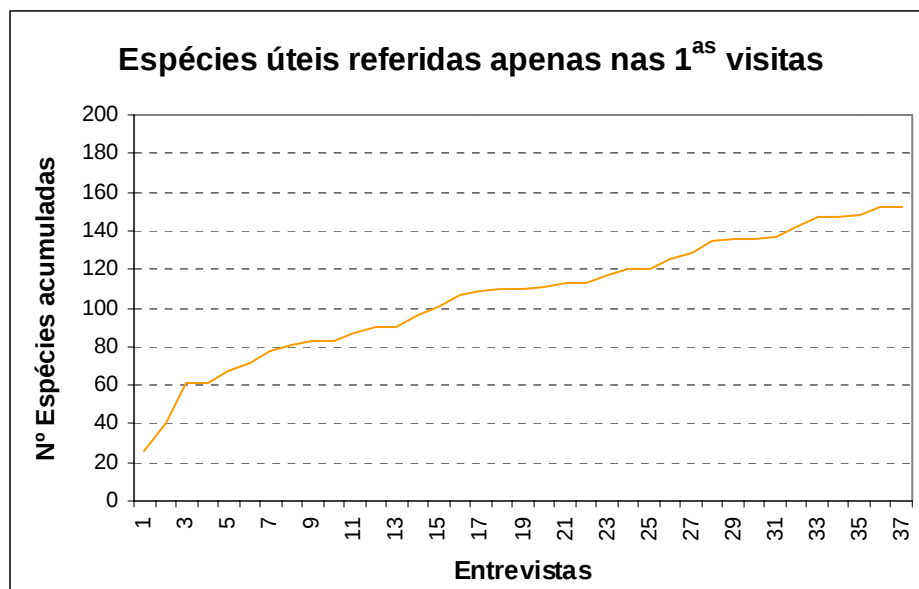
Pode-se deste modo considerar que a região de estudo tem potencialidade de obter maiores valores de diversidade etnobotânica e que estudos mais prolongados deveriam ser levados a cabo nesta região.

- **Esforço de Amostragem**

A eficiência do esforço de amostragem pode ser avaliada comparando o Gráfico V.2.1 com o Gráfico V.2.2 em que se apresenta o número acumulado de plantas úteis referidas apenas na primeira visita de cada entrevista.

A ideia é perceber se o esforço empregue em visitar os informantes mais de uma vez foi relevante ou se é escusado investir em mais de uma visita por entrevista.

Gráfico V.2.2 – Espécies úteis referidas apenas nas primeiras visitas de cada entrevista.



A diferença do número de plantas acumuladas ao longo das entrevistas é consideravelmente inferior no segundo gráfico (152 no total), o que desde já demonstra o interesse em se efectuarem várias visitas aos mesmos informantes e deste modo aprofundar os seus conhecimentos.

Nestes gráficos está contabilizado apenas o surgimento de novas plantas referidas. Há que ter em conta que visitas posteriores, para além de contribuírem para a acumulação de novas espécies, podem também servir para recolher mais usos de plantas já referidas.

Ao traçar uma recta que representasse o declive desta linha, obter-se-ia uma inclinação mais acentuada do que no primeiro gráfico, o que demonstra que seriam necessárias mais entrevistas (maior amostragem) para se atingirem resultados equivalentes aos de um estudo em que várias visitas são efectuadas aos mesmos informantes. No entanto, em etnobotânica é muito importante recolher o máximo de conhecimentos de cada informante pois ao serem raros estes saberes, o desaparecimento dos conhecimentos de um só indivíduo contribui para a extinção da tradição etnobotânica a nível regional (e a longo prazo a nível nacional). É também importante relembrar que, devido à falta de tempo ou devido a por vezes se realizarem entrevistas numa época pouco propícia à visualização das plantas no campo, na maioria dos casos só com visitas posteriores é que se torna possível ir com os informantes ao campo e ver a que plantas se referiram como úteis. Deste modo, considera-se preferível que num estudo como este se empreenda um esforço significativo em cada uma das amostragens, efectuando várias visitas pertencentes à mesma entrevista.

Concluindo, considera-se que o esforço de amostragem deste trabalho foi adequado e aconselha-se que em estudos futuros se efectuem várias visitas aos mesmos informantes, principalmente àqueles que revelarem um bom nível de conhecimentos.

NOTAS CONCLUSIVAS

NOTAS CONCLUSIVAS

Torna-se importante em primeiro lugar realçar algumas notas conclusivas gerais etnobotânicas, comentadas neste trabalho:

- os conhecimentos etnobotânicos persistem maioritariamente nas pessoas mais idosas e menos frequentemente em pessoas de média idade. Estas últimas tendem a saber menos pois enquanto antigamente estes conhecimentos podiam marcar a diferença entre a pessoa sofrer, ou mesmo morrer, e sobreviver sem doenças, hoje em dia já há uma maior facilidade em ir ao médico e já não se sente tão prementemente a necessidade de recorrer à Medicina Tradicional. Este facto tem um peso muito grande e veio revolucionar a sociedade rural há já algumas décadas. Assim, as populações têm vindo a ganhar confiança na Medicina Convencional principalmente devido aos grandes avanços da Ciência na prevenção, diagnóstico e terapia de doenças. A facilidade com que hoje em dia se tem assistência médica, e o afastamento da vida rural e do trabalho do campo, levam a que as pessoas, e principalmente as camadas jovens, não sintam interesse nem tenham qualquer incentivo para aprender e aplicar estes conhecimentos tradicionais. Assim, torna-se evidente que a tendência é a progressiva extinção destes conhecimentos à medida que vão desaparecendo as pessoas mais velhas, e à medida que as populações vão abandonando o trabalho rural, como se tem vindo a observar nas últimas décadas.
- os nomes populares das plantas, parte integrante da cultura tradicional portuguesa, têm tendência a perderem-se tal como os conhecimentos etnobotânicos das populações, o que levará ao empobrecimento do nosso património linguístico e cultural e contribuirá para a desvalorização das plantas por parte de quem não as conhece. É urgente continuar em Portugal a recolha dos nomes comuns locais das plantas e fazer a sua correcta correspondência às espécies científicas.
- com o objectivo de lutar contra a extinção dos conhecimentos etnobotânicos locais e de incentivar a valorização das plantas no seio das comunidades locais, dois conjuntos de acções podem (e devem) ser levadas a cabo: 1. por um lado, a Divulgação dos conhecimentos etnobotânicos recolhidos, dirigida ao público em

geral; 2. por outro lado, diversas acções de Educação Ambiental baseadas nas plantas e nos seus usos tradicionais, quer destinadas a crianças e jovens, quer destinadas a adultos (ver “Perspectivas Futuras”).

- os estudos etnobotânicos podem contribuir de certo modo para a economia local, no sentido de poderem servir de apoio documental ao cultivo de plantas úteis com fins comerciais (para o público em geral ou para laboratórios que façam extracção de fitocompostos).
- os etnobotânicos podem desempenhar o papel importante de mediadores entre as populações locais e os gestores de Áreas Protegidas, recomendando medidas de forma a compatibilizar o estilo de vida tradicional local com a conservação da biodiversidade. A Etnobotânica, no seu sentido lato, recolhe informações que podem dar pistas importantes para a gestão dessas áreas e para o desenvolvimento sustentável da região.
- é difícil dizer até que ponto muitas das plantas referidas como medicinais têm poder curativo ou são meros placebos. Contudo, os estudos etnobotânicos podem apontar para algumas plantas que seriam interessantes estudar no futuro do ponto de vista químico e farmacológico. Tal prática está já hoje a ser utilizada por países desenvolvidos.

CONCLUSÕES DO PRESENTE ESTUDO

O presente estudo revelou:

- que os conhecimentos tradicionais etnobotânicos persistem maioritariamente nas pessoas mais idosas e com baixo nível de escolaridade, principalmente naquelas cuja vida esteve sempre, ou em grande parte, muito ligada à terra. Em alguns casos estes conhecimentos também se encontram em pessoas mais novas, de meia-idade, que aprenderam com as suas mães ou outros familiares e conhecidos.

- que existem ainda numerosos nomes populares de plantas que não foram ainda documentados em obras científicas portuguesas.
- que o método utilizado - entrevista etnobotânica - foi adequado ao tipo de dados que se pretendeu recolher.
- que não ficou descrito exhaustivamente o uso das plantas medicinais e aromáticas na região de estudo, sendo este trabalho um primeiro contributo para a recolha etnobotânica na região. Mais estudos são necessário para fazer o levantamento exhaustivo dos conhecimentos etnobotânicos das populações locais.
- que o esforço de amostragem - aumentado com várias visitas aos mesmos informantes, para aprofundar conhecimentos, tirar dúvidas e recolher e identificar as plantas referidas como úteis - demonstrou ser mais eficiente e adequado do que efectuar entrevistas com apenas uma visita.
- que a região estudada (PNSSM) é rica do ponto de vista etnobotânico, facto a que não será alheia a ruderalidade da região e a presença significativa de idosos ainda com um elevado conhecimento etnobotânico (19 das entrevistas realizadas têm “*informantes estrela*” – pessoas que referiram 30 ou mais plantas úteis).

PERSPECTIVAS FUTURAS

PERSPECTIVAS FUTURAS

Como perspectivas futuras, seria interessante desenvolver as seguintes acções:

- Proceder a uma recolha mais exaustiva dos conhecimentos etnobotânicos na região do PNSSM e área circundante, quer das plantas medicinais e aromáticas, quer das plantas com outros usos.
- Criar uma base de dados dos usos populares atribuídos às plantas em cada região de Portugal, de forma a facilitar a comparação dos dados recolhidos neste e noutros estudos etnobotânicos, com vista a investigar se as espécies são utilizadas para os mesmos fins ou se são citados novos usos à medida que se vão efectuando estudos etnobotânicos ao longo do nosso país.
- Estabelecer equipas multidisciplinares que cooperando com os etnobotânicos avaliem as potencialidades das espécies referidas como úteis.
- Investir em estudos que averiguem a estabilidade ou o estatuto de ameaça das populações das espécies colhidas pelas comunidades, e que permitam propor, *a posteriori*, leis que salvaguardem as espécies que tendem para a extinção, e que facilitem a gestão dos recursos vegetais silvestres sem que haja perigo de erosão genética ou de extinção.
- Divulgar os conhecimentos recolhidos nos estudo etnobotânico, quer cientificamente quer de forma popular: artigos científicos, livros, desdobráveis, folhetos, artigos de divulgação (em jornais e revistas), colecionáveis, etc.
- Investir na educação ambiental ao nível das plantas úteis e da sua valorização: divulgar nas escolas informação e incentivar os professores para estes assuntos; elaborar diversas actividades relacionadas com as plantas úteis junto das crianças; desenvolver trabalhos com alunos que os levem a procurar e recolher, eles próprios, os conhecimentos tradicionais relativos às plantas, junto dos seus pais, avós, outros familiares, vizinhos, etc.; organizar palestras sobre este tema no seio das comunidades rurais, com intervenção dos próprios conhecedores locais de plantas úteis; criar programas de rádio em que se debata este assunto e em que intervenham as pessoas locais; elaborar programas televisivos sobre este tema, quer documentários quer programas dedicados a crianças, adolescentes e jovens; montar exposições fixas ou itinerantes sobre o tema; incentivar feiras tradicionais de plantas úteis; desenvolver, para turistas, programas relacionados com as plantas usadas

pelas populações locais, tais como percursos, visitas guiadas, etc.; elaborar produtos audiovisuais (como diaporamas e filmes) que sejam apresentados, quer às comunidades locais, quer ao turismo que visite a região; etc.

- Incentivar a criação e manutenção de pequenos jardins ou hortas particulares onde sejam preservadas as espécies úteis da região.
- Desenvolver em Jardins Botânicos ou Municipais canteiros temáticos com plantas úteis e proporcionar localmente alguma informação sobre elas.
- Criar um Banco de Sementes de espécies úteis, de modo a assegurar *ex situ* a conservação do património genético destas plantas.

BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS

- **Álvares C. & Colaço D. (2000).** Proposta para a Implementação do Plano de Acção da Carta Europeia de Turismo Sustentável no Parque Natural da Serra de S. Mamede. Instituto da Conservação da Natureza. 72 pp.
- **Alves A. (1986).** Os portugueses e a investigação das plantas medicinais e aromáticas de origem tropical. *Farmácia Portuguesa*, 39, “medicamento, história e sociedade”, nº. 3.
- **Ankli A., Sticher O. & Heinrich M. (1999).** Medical Ethnobotany of the Yucatec Maya: Healers’ Consensus as a Quantitative Criterion. *Economic Botany*, 53(2), pp. 144-160.
- **Balick M. & Cox P. (1996).** Plants, People and Culture. The Science of Ethnobotany. Scientific American Library. USA. 228 pp.
- **Begossi A. (1996).** Use of Ecological Methods in Ethnobotany: Diversity Indices. *Economic Botany*, 50(3), pp. 280-289.
- **Berkes F., Feeny D., McCay B.J. & Acheson J.M. (1989).** The benefits of the commons. *Nature*, vol. 340, pp. 91-93.
- **Blanché C., Bonet M.A., Muntané J. & Vallès J. (1996).** Bases de Datos en Etnobotánica : elaboración de los resultados. In *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, vol. 3, pp. 63-68.
- **Blanco-Castro E. (1996).** Ideas metodológicas relativas al trabajo de campo etnobotánico. In *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, vol. 3, pp. 89-91.
- **Blanco, E. & Cuadrado, C. (2000).** Etnobotánica en Extremadura, Estudio de La Calabria y La Siberia extremeñas. Emilio Blanco Castro y CEP de Alcoba de los Montes (Eds.), 218 pp.
- **Blanco E., Cuadrado C. & Morales R. (2000).** Plantas en la cultura material de Fuenlabrada de los Montes (Extremadura, España). *Anales del Jardín Botánico de Madrid*, 58(1), pp. 145-162.
- **Bonet, M.A. (1993).** Etnobotànica de la Vall del Tenes (Vallès Oriental). Barcelona, Publicacions de l’Abadia de Montserrat, 459 pp.
- **Bonet M.A. (1998).** Estudi etnobotànic del Montseny. Aspectes metodològics. Ponències, anuari del Centre d’Estudis de Granollers, pp. 133-158.
- **Bonet M.A., Blanché C. & Vallès J. (1992).** Ethnobotanical study in River Tenes valley (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 37, pp. 205-212.

- **Bonet M.A., Parada M., Selga A. & Vallès J. (1999).** Studies on pharmaceutical ethnobotany in the regions of L'Alt Empordà and Les Guilleries (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 68, pp. 145-168.
- **Borges A. & Almeida V. (1996).** As Plantas Medicinais e Condimentares. Análise das Potencialidades de uma Região Alentejana (Concelhos de Reguengos de Monsaraz, Mourão, Moura, Serpa, Barrancos, Alandroal e Mértola). *Silva Lusitana*, n.º. Especial, pp. 143-169.
- **Castroviejo S., Laínz M., López G., Montserrat P., Garmendia F.M., Paiva, J. & Villar L. (Eds.) (1986-).** Flora Ibérica, Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Madrid, Real Jardín Botánico, CSIC. vols. I, II, III, IV, V, VI, VII(I) e VIII.
- **CCRA (Comissão de Coordenação da Região do Alentejo) (1987).** Estudo Sumário de Caracterização para a Classificação da Região de S. Mamede. CCRA. Direção Regional de Ambiente e Recursos Naturais. Évora.
- **Costa, António F. (1987).** A pesquisa de terreno em sociologia. In A.S. Silva e J.M. Pinto (orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto: Afrontamento, 129-148.
- **Cotton C.M. (1996).** Ethnobotany: Principles and Applications. John Willey & Sons. 424 pp.
- **Coutinho A. (1979).** Dicionário Enciclopédico de Medicina. Argo Editora. Lisboa. vols. A-H e I-Z, 2541 pp.
- **Coutinho A.X.P. (1939).** Flora de Portugal, Plantas vasculares. Bertrand (Irmãos) Ltd, Lisboa. 938 pp.
- **Coutinho R. (2001).** Paixão Indiana. *National Geographic (Portugal)*, vol.1, n.º.1, Abril.
- **Cox P.A. & Balick M. (1994).** The Ethnobotanical Approach to Drug Discovery. *Scientific American*, June, pp. 60-65.
- **Font i Quer P. (1961).** Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Ed. Labor. Barcelona. 15ª Edição, 1995. 1033 pp.
- **Font i Quer P. (1985).** Dicionario de Botánica. Editorial Labor, S.A., Barcelona. 1244 pp.
- **Franco J.A. (1971 e 1984).** Nova Flora de Portugal. Sociedade Astória, Lisboa. vols. I e II.
- **Franco J.A. & Afonso M.L.R. (1982).** Distribuição de Pteridófitos e Gimnospérmicas em Portugal. Serviço Nacional de Parques, Reservas e Património Paisagístico, Coleção Parques Naturais, n.º 14, 327 pp.

- **Franco J.A., Malato-Beliz J. & Mota M. (1984).** Portugal as a Genetic Reserve of Aromatic and Medicinal Plants. EUCARPIA International Symposium on conservation of Genetic Resources of Aromatic and Medicinal Plants. Oeiras, Portugal. pp. 39-46.
- **González-Tejero M.R. (1989).** Investigaciones etnobotánicas en la provincia de Granada. Tesis doctoral inédita. Facultad de Farmácia, Universidad de Granada.
- **Hepper F. (1990).** Pharaoh's Flowers. The Botanical Treasures of Tutankhamun. Royal Botanic Garden, Kew. London. 80 pp.
- **Hernández J. & García E. (1998).** Economic Botany and Ethnobotany in Al-Andalus (Iberian Peninsula: Tenth-Fifteenth Centuries), an unknown Heritage of Mankind. *Economic Botany*, 52(1), pp. 15-26.
- **Hernández J. & García E. (2000).** Botánica económica y etnobotánica en el al-Andalus (Península Ibérica: siglos X-XV): un patrimonio desconocido de la humanidad. *Arbor*, nº. 654, pp. 311-331.
- **INE - Instituto Nacional de Estatística. (1998).** Anuário Estatístico da Região Alentejo. INE, Lisboa.
- **INMG - Instituto Nacional de Meteorologia e Geofísica. (1991).** O Clima de Portugal, Normas Climatológicas da Região de <<Alentejo e Algarve>>, correspondentes a 1951-1980, Fascículo XLIX, vol. 4 – 4ª Região.
- **Jain S. (1987).** A Manual of Ethnobotany. Scientific Publishers. India. 228 pp.
- **Krebs C. (1994).** Ecology: The Experimental Analysis of Distribution and Abundance. 4th edition. Harper Collins College Publishers. 801 pp.
- **Lamont S., Eshbaugh H. & Greenberg A. (1999).** Species Composition, Diversity and Uses of Homegardens among three Amazonian Villages. *Economic Botany*, 53(3), pp. 312-326.
- **Lavado C. & Fonseca M. (1995).** Levantamento Caracteriológico das Populações da Área Protegida do P.N.S.S.M. Relatório Sintético. Ministério do Ambiente.
- **Malato-Beliz J. (1986).** Valor Científico e Interesse Didático da Flora e Vegetação da Serra de S. Mamede. Clube de Biologia e Geologia Serra de S. Mamede. Portalegre. 23 pp.
- **Manuila L., Manuila A., Lewalle P. & Nicoulin M. (2000).** Dicionário Médico. Climepsi Editores. Lisboa. 799 pp.
- **Martin G. (1995).** Ethnobotany: A Conservation Manual. Chapman & Hall. Cambridge, 268 pp.

- **Martínez-Lirola M.J., González-Tejero M.R. & Molero-Mesa J. (1996).** Ethnobotanical Resources in the Province of Almería, Spain: Campos de Níjar. *Economic Botany*, 50(1), pp. 40-56.
- **Martínez-Lirola, M.J., González-Tejero, M.R. & Molero, J. (1997).** Investigaciones Etnobotánicas en el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (Almería). Sociedad Almeriense de Historia Natural, Consejería de Medio Ambiente, Junta de Andalucía, 472 pp.
- **Martins M. (1994).** Ervas Medicinais e Mezinhas. Porto da Espada. 223 pp.
- **Morales R. (1996).** Farmacología y Farmacognosía como fuentes de validación y contraste en Etnobotánica. In *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, vol. 3, pp. 93-98.
- **Moreira A. (1995).** Usos e Conceções das plantas no “Mato de Cantanhez”. Edição de iniciativa de Cantanhez e Acção para o Desenvolvimento, Guiné-Bissau. Reprodução de Instituto Superior de Agronomia. Lisboa.
- **Morgado M.F. (1994).** Caracterização Ecológica da População do parque Natural da Serra de S. Mamede. O caso particular do Vale Lourenço. Mestrado em Ecologia Humana. Évora.
- **Mouga T. M. (1998).** Internacional Conventions Protecting Aromatic and Medicinal Plants; The Portuguese case. In *Actas do 1º Encontro Internacional das Plantas Aromáticas e Medicinais Mediterrânicas*. Ansião. pp. 38-42.
- **Mulet L. (1990).** Aportaciones al conocimiento etnobotánico de la provincia de Castellón. Tese de Doutoramento inédita. Facultad de Farmácia, Universidad de Valencia.
- **Mulet L. (1991).** Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón. Castellón, Diputación de Castellón, 596 pp.
- **Palhinha R.T. (1946).** Plantas Aromáticas de Portugal. Separata da Revista *Broteria*, Série de Ciências Naturais, vol. XV (XLII), Fasc. III. pp. 97–113.
- **Parada M. (1997).** Aportació al coneixement de l’etnoflora de L’Alt Empordà. Tesi de Llicenciatura, Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona. 348 pp.
- **Peters C., Gentry A. & Mendelsohn R. (1989).** Valuation of an Amazonian rainforest. *Nature*, vol. 339, pp. 655-656.
- **Pinto da Silva A. R. (1986).** Notas sobre a colheita e preparação de exemplares para Herbário. Estação Agronómica Nacional. Lisboa. 11 pp.
- **Ribeiro E. (1995).** Plantas Medicinais e complementos bioterápicos. Livros de Vida Editores Lda. Mem Martins. 290 pp.

- **Rocha, F. (1996).** Nomes Vulgares de Plantas Existentes em Portugal. Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Direcção-Geral de Protecção das Culturas, Tapada da Ajuda, Edição Especial, 591 pp.
- **Sampaio G. (1946).** Flora Portuguesa. Imprensa Moderna, Porto. 792 pp.
- **Santos, C. (2001).** Relatório de Estágio Profissionalizante. Parque Natural do Douro Internacional (PNDI) - ICN. (em impressão).
- **Selga A. (1998).** Estudis etnobotànics a les Guilleries. Tesi de Llicenciatura, Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona. 346 pp.
- **Skoula M., Griffiee P. & Heywood V. (1997).** Identification, Conservation and Use of Wild Plants of the Mediterranean Region – the “MEDUSA” Network. Cahiers Options Méditerranéennes, 23, pp. 1-3.
- **Transmontano M. (1976).** Subsídios para a Monografia da Freguesia de Carreiras (Concelho de Portalegre). Edição da Junta Distrital de Portalegre. 227 pp.
- **Valdés B., Talavera S. & Fernández-Galiano E. (Eds.). (1987).** Flora Vascular de Andalucía Occidental. Ketres Editora, S.A., Barcelona. vols. 1, 2 e 3.
- **Vallès J. (1994).** L’etnobotànica catalana. Algunes idees per al Futur. In Seminari d’Etnobotànica, Seminaris d’Estudis Universitaris, Circular per als membres de la Institució Catalana d’Història Natural, pp. 50-52.
- **Vázquez F.M., Suarez M.A & Pérez A. (1997).** Medicinal plants used in the Barros Area, Badajoz Province (Spain). *Journal of Ethnopharmacology*, 55, pp. 81-85.
- **Villar, L., Palacín, J.M., Calvo, C., Gómez, D. & Montserrat, G. (1992).** Plantas medicinales del Pirineo aragonés y demás tierras oscenses. Huesca, Diputación de Huesca, CSIC, 2ª edição, 288 pp.
- **Voeks R. (1996).** Tropical Forest Healers and Habitat Preference. *Economic Botany*, 50(4), pp. 381-400.
- **Waintrop M. (2001).** Les médecins du toit du monde. *Terre Sauvage*, 23, pp. 20-23.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

(para o leitor interessado)

- **Agelet A. & Vallès J. (1996).** Contribuició al coneixement de l'Etnobotànica Farmacèutica al Montsec. El Patrimoni Natural del Montsec, Actes de les VI Jornades de Coneixement de Patrimoni Natural, pp. 65-73.
- **Areia M. (1977).** Notes pour l'étude de l'ethnobotanique dans la culture tshokwe. Imprensa de Coimbra. 82 pp.
- **Berendsohn W. (1998).** Recommendations for Botanical Database Design. OPTIMA Newsletter, July, nº 33, pp. 11-13.
- **Blanché C., Bonet M.A., Muntané J. & Vallès J. (1996).** Bases de datos en Etnobotánica: Elaboración de los resultados. Monografías del Jardín Botánico de Córdoba, 3: 63-68.
- **Blanché C. & Vallès J. (1991).** Recol·lecció de Plantes Medicinals als Països Catalans. Problemes de Conservació del Patrimoni Genètic i Mesures de Protecció. Quaderns Agraris, vol. 14, pp. 51-64.
- **Bonet M.A. (1994).** Recerca etnobotànica al Montseny: Primers Resultats. Monografies del Montseny, 9, pp. 91-108.
- **Feijão, R. O. (1960).** Elucidário Fitológico, Plantas Vulgares de Portugal Continental, Insular e Ultramarino. Vol. I. Editado pelo Instituto Botânico de Lisboa.
- **Feijão, R. O. (1961).** Elucidário Fitológico, Plantas Vulgares de Portugal Continental, Insular e Ultramarino. Vol. II. Editado pelo Instituto Botânico de Lisboa.
- **Feijão, R. O. (1963).** Elucidário Fitológico, Plantas Vulgares de Portugal Continental, Insular e Ultramarino. Vol. III. Editado pelo Instituto Botânico de Lisboa.
- **Fernandes M. (1997).** O Valor dos Simples. Elementos para uma estratégia de valorização de plantas silvestres com propriedades medicinais e aromáticas, entre outras. Estudos Transmontanos e Durienses. pp. 265-298.
- **Gutiérrez C., Bonet M.A., Vallès J. (1997).** Aportacions etnobotàniques en el camp de la lingüística : els noms de les plantes al Montseny. Cahiers de l'Université de Perpignan, 24, pp. 75-86.
- **Lange D. (s/ data).** Europe's medicinal and aromatic plants, their use, trade and conservation. A traffic Network Report. WWK. 77 pp.
- **McCarry J. (2000).** Suriname, Can the rain forest save South America's youngest nation?. National Geographic, June, 38-55.

- **Moedas A. (1999).** Ervas Feiticeiras. Forum Ambiente, Dezembro, pp. 92-98.
- **Muntané J. (1994).** Tresor de la sabiesa popular de les Herbes, Remeis i Creences de Cerdanya del Temps Antics. Institut d'Estudis Ceretans. MAIDEU, Girona.
- **Nunes B. (1997).** O Saber Médico do Povo. Fim de Século Edições Lda. Lisboa. 217 pp.
- **Raja D., Blanché C. & Vallès J. (1997).** Contribution to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of La Segarra region (Catalonia, Iberian Peninsula). Journal of Ethnopharmacology, 57: 149-160.
- **Seoane, J.A., Blanché C., Vallès J. & Sala A. (1991).** Récolte de plantes médicinales aux Pays Catalans: problèmes de conservation et mesures de protection. Botanika Chronika 10, pp. 597-602.
- **Suplemento Agrícola (1994).** Especial Plantas Medicinai, vol. 10, nº 118, pág. 18.
- **Suplemento Agrícola (1995).** Especial Plantas Medicinai, vol. 11, nº 122, pág. 14.
- **Suplemento Agrícola (1995).** Especial Plantas Medicinai, vol. 11, nº 125, pág. 10.
- **Suplemento Agrícola (1995).** Especial Plantas Medicinai, vol. 11, nº 129, pág. 12.
- **Swerlow J. (2000).** Medicines in Nature. National Geographic, April, vol. 197, nº4, pp. 98-117.
- **Vallès J. (1985).** Dos breus comentaris sobre noms catalans de plantes. Publicacions de l'Abadia de Montserrat, Barcelona, pp. 21-25.
- **Vallès J. (1993).** Etnobotànica-92, més que un congrés internacional. Revista d'Etnologia de Catalunya, 3: 168-170.
- **Vallès J. (1997).** Aperçu de la Recherche Ethnobotanique dans la Péninsule Ibérique, les Iles Baléares et les Pyrénées. In Grancher M. (ed.), La Plante Médicinale de la Tradition à la Science. 1^{er} Congrès Intercontinental Plantes Médicinales et Phytothérapie. pp. 140-146.
- **Vallès J. (1998).** Datos sobre la Fitoterapia en los tres últimos lustros. In "el farmacéutico", nº 200, pp. 66-70.
- **Vallès J. (1998).** Etnobotànica'97: vers la consolidació dels congressos internacionals d'etnobotànica (Mérida, Mèxic, 12-17 d'octubre de 1997). Revista d'Etnologia de Catalunya, 13: 155-156.
- **Vallès J., Blanché C., Bonet M.A., Agelet A., Muntané J., Raja D. & Parada M. (1996).** A contribution to the ethnobotany of the Asteraceae in Catalonia. In: P.D.S. Caligari & D.J.N. Hind (Eds.) Compositae: Biology & Utilization.

Proceedings of International Compositae Conference, Kew, 1994. (D.J.N. Hind, Editor-in-Chief), vol. 2, Royal Botanical Garden, Kew, pp. 453-466.

- **Vallès J & Bonet M.A. (1996).** Panoràmica de la recerca etnobotànica a la Península Ibérica, les Illes Balears i els Pirineus. In Viñas M. (Ed.), La recerca a la Facultat de Farmàcia de Barcelona, Universitat de Barcelona, Barcelona, pp. 241-250.

ANEXOS

ANEXO I – Figuras e Fotos
(não disponível em PDF)

ANEXO II

ANEXO II – Resumo dos Dados Etnobotânicos

Tabela II.1 – Usos Medicinais, Aromáticos e Condimentares (e Veterinários)

Espécie	Nome Comum Local	USOS REFERIDOS	Modo de Preparação e Aplicação	Parte Utilizada	Citada nas Entrevistas
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Avenca	Estômago, Intestinos, Fígado, Inflamações, Má Disposição, Úlceras e Vesícula, Febre, Próstata	Chá	folhas	1, 5, 6, 17, 18, 21, 23, 26, 30, 32, 34
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Lagamonha	Febre	Chá	folhas	27, 28
<i>Allium cepa</i> L.	Cebola	Furúnculos, Feridas Infectadas, Infecções nos Dedos	Unta-se com azeite, aquece-se e aplica-se directamente na zona afectada	“casco de cebola”*	1, 15, 19, 33, 37
		Gripe, Constipações, Catarral, Tosse, Rouquidão	Chá	casca do bolbo	2, 3, 4, 7, 9, 11, 14, 15, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34
		Desinflamar por dentro	Decocção (mistura); beber e comer.	bolbo	3
		Tosse	Xarope	bolbo	9
		Furúnculos (Fogagem da Pele)	Aplicação directa	bolbo	28
		Condimentar	-	folhas; bolbo	8
<i>Allium sativum</i> L.	Alho	Picadas de Bichos	Aplicação directa do alho	bolbo	2
		Dor de Joelhos	Maceração, aplicação directa (mistura)	bolbo	2
		Reumatismo	Ingestão	bolbo	7, 33
		Dores de Ouvido	Decocção em azeite, aplicação directa	bolbo	14
		Hemorragia no olho	Maceração	bolbo	19
		Inflamações	Chá (mistura)	bolbo	28
		Anginas	Decocção em azeite, aplicação	bolbo	28

			directa		
		Condimentar	-	bolbo	9, 26, 32
		Condimentar as favas	-	folhas	5, 8
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn	Amieiro	Feridas	Aplicação directa	folhas	24
		Furúnculos	Aplicação directa (untada em azeite)	folhas	33
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	Doce-Lima, Lúcia-Lima	Má Disposição, Nervos, Dores Menstruais, Estômago, Colesterol, Constipações, Diarreia, Estimula Apetite, Acalmar, para Dormir, Dor de Barriga, Facilitar a Digestão, Angústias	Chá	ramas com folhas e flores	6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37
<i>Anthemis cotula</i> L.	Marcela	Febre, Catarras	Chá (misturas)	flores	1
<i>Apium graveolens</i> L.	Apio, Apio Bravo	Dor de Barriga	Decocção em azeite; aplicação directa	folhas	17
		Para a Maldição, “para fazer Cruz”	Queimar ramos; constuir com ramos	parte aérea	6
<i>Arbutus unedo</i> L.	Medronheiro	Furúnculos	Chá	raiz	1
		Bexiga, Uretra (para os homens), Diurético, Próstata	Chá	raiz e/ou rama com folhas	1, 12, 18
		Colesterol	Chá	folha	12
		Refinar o Sangue, Feridas	Decocção; Maceração; Bebe-se	raiz	24
<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel	Erva Bicha	Mordedura de Víboras	Chá	raiz	1, 16, 20, 24
			Cataplasma	raiz	
<i>Asphodelus</i> L. spp.	Abroita (Abrotea)	Frieiras	Aplicação directa	raiz	3
		Reumático	Cozedura - Banhos	raiz	28
		Eczemas (ou Impinges)	Aplicação directa	raiz (suco)	33
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	Chá da Horta	Má Disposição	Chá	folhas	29
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	Catarral, Constipações, Má Disposição, Urticária, Inflamações, “Para a Lua”, Tosse, Inflamações da Barriga, Estômago	Chá	flor	1, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 33, 37
<i>Brassica oleracea</i> L.	Couve	Úlceras	Ingestão	sumo da folha	7
<i>Briza maxima</i> L.	Pão de Rola	Para as Picadas de Bichos (ex. Lacrau)	Chá	inflorescência	2

<i>Bryonia cretica</i> L.	Norça	Reumático	Maceração em álcool	frutos	11, 28, 32, 35
		Pés Torcidos e Pulsos “abertos”	Cozedura – Banhos	raiz	12
		Dor de Dentes	Defumadouro	raiz	35
<i>Buxus sempervirens</i> L.	Buxo	Purgante	Chá	folha	36
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Neveda, Nefeta	Má Disposição, Tonturas	Chá	parte aérea	1
		Dor de Dentes	Aplicação directa. ou Decocção e Aplicação directa	folha	3, 17, 23, 24, 29
		Condimentar / Salgar as Azeitonas	-	parte aérea	9, 28, 35, 36, 37
<i>Calendula arvensis</i> L.	Erva das Maravilhas	Frieiras	Cozedura – Banhos	parte aérea	23
<i>Capsella rubella</i> Reuter	Bolsa de Pastor, Erva dos Corações	Para o corrimentos dos órgãos genitais	Cozedura – Banhos	parte aérea	3
		Facilitar a Digestão	Chá	parte aérea	3
		Diarreia	Chá	inflorescência	23
<i>Castanea sativa</i> Mill.	Castanheiro	Reumático	Chá	inflorescência	32
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	Cardenzol	Purificar o Sangue, Infecções do Sangue, Inflamações de Estômago, Úlceras, Intestinos, Fígado e Vesícula, Furúnculos, Dores, Nascenças	Chá	raiz	3, 6, 11, 24, 29, 32, 34
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	Cardenzol	Pruridos, Sarna, Eczema	Cozedura – Lavagens	raiz	3
		Feridas, Furúnculos	Cozedura – Banhos	raiz	9
		Furúnculos	Chá ou Cozedura – Banhos	raiz	33
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	Fel da Terra	Febre, Febre de Malta (ou Brucelose), Diabetes, Rectificação do Sangue, “Limpeza do Sangue”, Abrir o Apetite, Pressão arterial	Chá	parte aérea	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Marcela (Macela, Mançanilha)	Febre, Nervos, Vesícula, Calmante, Inflamação nos Intestinos, Má Disposição, Ajudar a Digestão, Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Abrir o Apetite, Inflamações, Baixar a Pressão arterial	Chá	flores	1, 3, 9, 13, 17, 23, 24, 26, 27, 32, 33, 36, 37
		Dores de Garganta	Gargarejos	flores	37
		Aromática	-	flores	14, 18

<i>Chelidonium majus</i> L.	Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória	Feridas	Aplicação directa	suco	1
		Queimaduras, Feridas	Cataplasma	folha	14, 18
<i>Cistus ladanifer</i> L.	Xara	Catarrais, Constipações	Chá	cápsulas	1
		Para Pulsos “abertos”	Cataplasma	folhas	12
		Reumático	Cozedura – Banhos	rama	36
<i>Cistus populifolius</i> L.	Estevão	Lavar Feridas	Cozedura – Lavagens	folhas	9
		Inflamações do Gado	Chá	folhas	11
		Para as vacas “entoiradas”	Chá, adiciona-se um pouco de azeite e dá-se beber ao gado	folhas	32
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	Limoeiro	Constipações, Limpar os Pulmões, Pneumonia, Catarrhos	Chá	fruto	1
		Nervos, Constipações, Tosse Convulsa	Chá (misturas)	folhas	1, 8, 14, 21, 22, 34
		Gripe, Constipações, “para a Lua”, Má Disposição	Chá (misturas)	casca do fruto	2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 29
		Pressão arterial	Chá	flor	6
		Constipações, Rouquidão, Tosse	Ingestão	sumo do fruto	7, 14, 28, 29
		Prisão de Ventre	Ingestão (com colher de azeite)	sumo do fruto	28
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Laranjeira	Para as Verrugas	Aplicação directa	casca do fruto	16
		Doença do Coração	Ingestão	sumo do fruto	31
		Nervos, Má Disposição, Dor de Cabeça, Agonias	Chá	flor ou folha	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37
		Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Inflamações Internas, Febre	Chá	folha	1, 21
		Condimentar; Aromática	nas azeitonas	casca do fruto; flores	37; 16, 19
<i>Coriandrum sativum</i> L.	Coentro	Condimentar	na açorda, na alhada e no peixe	parte aérea	5, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 24, 26, 27, 28, 32, 34, 35, 37
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Carapiteiro	Diarreia	Chá	frutos	3
		Arteriosclerose	Chá	flor	33
<i>Cucumis sativus</i> L.	Pepino	Cólicas	Licor (em aguardente)	fruto	6

<i>Cucurbita pepo</i> L.	Abóbora, Abóbora Porqueira	Inchaços	Cozedura, Cataplasma	fruto	2
		Diurético, Próstata	Ingestão	semestes do fruto	16
		Próstata, Mal da Bexiga	Chá (com mel)	sementes do fruto	32
		Próstata, Útero, para Diurético	Ingestão de cápsulas (compram-se)	óleo das sementes	7
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Marmeleiro	Abcessos	Chá	flor	9
		Aftas na Boca	Chá	casca do fruto	9
		Baixa a Pressão arterial, Estômago, Má Disposição, Fígado, Colesterol, Próstata, Diurético, Acalmar o Coração	Chá	folhas	1, 5, 8, 16, 17, 21, 23, 26, 27, 28, 32, 34
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Grama	Estômago, Intestinos, Gripe, Nervos, Barriga, Febre, Constipações	Chá	raiz	1, 3, 15, 24, 28
		Inchaços do Gado, Para a porca dar leite	Cataplasma	raiz	29
<i>Cyperus longus</i> L.	Junça	Estômago, Intestinos, Tosse, Gripe, Fortalecer	Chá	raiz	1, 27, 28, 31
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Giesta Branca	Diabetes	Chá	flores	15, 16, 33, 35
<i>Daphne gnidium</i> L.	Travisco (Travisqueira)	para Cortes, Feridas	Cataplasma	epiderme do caule	8
		Afastar os parasitas do gado	punham-se ramos na cama do gado	ramas	9
		Diarreia do Gado	ata-se às patas ou rabo do gado	epiderme do caule	32
<i>Datura stramonium</i> L.	Figueira Doida	Tirar o vício do tabaco	da folha seca fazem-se “cigarros” que ajudam a tirar o vício do Tabaco	folha	3
<i>Daucus carota</i> L.	Cenoura	Infecções, Próstata	Chá	parte aérea	9
		Tosse	Xarope	raiz	7, 11, 16
<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.	Cravinhos de Nossa Senhora	Catarral	Chá (misturas)	flores	1
<i>Digitalis thapsi</i> L.	Abeloura (Dedaleira)	Feridas com pus	Cataplasma	folhas	21
<i>Drosophyllum lusitanicum</i>	Orvalho do Sol	Dores (e.g. um braço magoado), Tirar Dores, Dores (como as do Reumatismo),	Cataplasma indirecto; Cataplasma	parte aérea	1, 6, 9, 12, 28, 35, 36

(L.) Link	(Ilvalho do Sol)	Dores de Costas, Dores de Rins, Reumático			
		Inflamações Externas	Cozedura – Lavagens	parte aérea	33
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) A. Rich.	Pepino de S. Gregório	Icterícia, Sinusite	Inalação	fruto	3, 23, 28
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) A. Rich.	Pepino de S. Gregório	Reumatismo	Maceração em álcool	fruto	37
<i>Echium plantagineum</i> L.	Erva Montã	Para todos os males interiores	Chá	flor e última parte dos raminhos	33
<i>Equisetum</i> L. sp.	Cavalinha	Má Disposição, Fortalecer Unhas e Cabelo, Para os Ossos, Fígado, Rins	Chá	parte aérea	1, 9, 16, 33
		Lavar Infecções Externas, Infecções Internas	Cozedura - Lavagens Chá	parte aérea	6
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	Nespereira	Para o Fígado	Chá	folha	1
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	Eucalipto Macho	Tosse, Tosse Convulsa, Ataques Epiléticos	Chá	folha	1, 6, 25
		Infecções genitais (exteriores)	Defumadouro	folha	2
		Tosse, Gripes, Bronquite, Falta de ar, Desentupir o Nariz	Inalação (cozedura)	folha	9, 11, 13
		Comichão do corpo	Cozedura – Banhos	folha	13
		Fogagem/Furúnculos	Cozedura – Banhos	folha	28
		Para fazer nascer o cabelo	Cozedura - Lavagens	folha	28
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Eucalipto	Tosse, Gripes, Tosse Convulsa, Diabetes, Febre	Chá	folhas	9, 16, 21, 34
		para o Gado Doente	Chá ou Maceração	folhas	29
		Aromático	-	folhas	15
<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	Travisco Macho	para as Verrugas	Aplicação directa	suco	16, 32
<i>Ferula communis</i> L.	Canafrecha	Hemorragias, Regularizar a menstruação	Chá	sementes	6
		para feridas incuráveis dos animais	Cozedura – Banhos	raiz	1
<i>Ficus carica</i> L.	Figueira	Gripe, Catarral, Constipações, Inflamações	Chá	fruto (em passa)	1, 4, 29
		para o umbigo dos bebés ir para dentro	Cataplasma	fruto (em passa)	11
		Diarreia	Chá	folhas	27

		Tosse	Chá	parte terminal das ramas	28
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Funcho	Inflamações, Infecções de Rins, para Diurético, Nervos, Úlceras do Duodeno	Chá	parte aérea	18, 23, 24, 26, 31
		Inflamações Vaginais, Inflamações	Defumadouro	parte aérea	20, 24, 28
		Inchaços	Cozedura – Banhos	parte aérea	21, 33
<i>Fragaria vesca</i> L.	Morangueiro (Morangueiro Bravo)	Baixar a Pressão arterial, para Diurético, Infecções Urinárias, Dores de Bexiga (infecções), Mal da Bexiga, Infecções de Rins, Inflamações, Próstata	Chá	folha	2, 7, 9, 12, 14, 16, 24, 27, 28, 32
		Infecções Vaginais	Defumadouro	folha	24
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	Freixo	Dores Reumáticas, para a Pedra do Rim, Dores dos Ossos (ácido úrico) (artrozes), Dores	Chá	folha, raiz	1, 3, 6, 12, 16, 26, 28, 31, 32, 33
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	Freixo	Parar Hemorragias Vaginais	punha-se a casca cortada em tiras à volta das pernas	casca do tronco	24
		Para a Mordedura das Víboras	Cozedura – Banhos	folhas	28
<i>Fumaria</i> L. spp.	Catarinas Queimadas	Para os lábios ou mãos gretados	Cozedura – Banhos	parte aérea	26
		Para a Pele (pontos negros que aparecem na altura da menstruação)	Cozedura – Lavagens	parte aérea	33
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Erva de S. Roberto	Fígado, Má Disposição, Cancro, Inflam. Estôm., Úlceras Gástricas e Duodeno, Pressão arterial, Úlceras, Rectificação do Sangue, Anti - Inflamatório, Dor Costas, Diabetes, Febre, Prisão de Ventre, Inflamações de Barriga, Coração, Dores de Cabeça, Inflamações Intestinais	Chá	parte aérea	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Marcela da Serra (Marcela, Faros, Perpétua)	Febre, Abrir o Apetite, Nascimento	Chá	ramas floridas	1, 12, 29
		Feridas	Cozedura – Lavagens	ramas floridas	21
		para os animais quando estão empanturrados	Chá	ramas	1
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João, Hiperião (Capelas de S. João, Paparicão)	Fígado, Estômago, Baço, Intestinos, Infecções de Barriga, Pressão arterial, Nervos, Febre, Pedra do Rim, Vesícula, Prisão de Ventre	Chá	parte aérea em flor	1, 9, 15, 16, 17, 23, 24, 27, 28, 33

<i>Jasione montana</i> L.	Perpétua Brava	Catarral	Chá (mistura)	parte aérea	1
		Diarreia	Chá	inflorescência	32
<i>Juglans regia</i> L.	Nogueira	Purificar o Sangue, Para Dormir, Baixar a Pressão arterial, Baixar o Colesterol (Diabetes), Estômago, Diurético, Infecções	Chá	folha	3, 15, 16, 18, 24
		Pruridos, Sarna, Eczema, Afastar Parasitas, Varizes, Feridas (para não fazer gangrena), Inchaço, Fogagem, Furúnculos	Cozedura – Banhos/Lavagens	folha	3, 7, 11, 20, 21, 25, 28
		Queda do Cabelo, Para fazer nascer o cabelo	Cozedura – Lavagens	folha	28, 32
		para o gado quando parte uma pata ou para ajudar no parto	Cataplasma	folha	29
<i>Lactuca sativa</i> L.	Alface	Nervos, Para Dormir, Infecções de Barriga, Tosse	Chá	folhas	11, 15, 32, 33, 34
<i>Laurus nobilis</i> L.	Louro	Condimentar	-	folhas	8, 9, 14, 15, 17, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	Alfazema	Aromática	em ocasiões fúnebres; maçarocas para dar cheiro à roupa (afastar bichos)	ramas	16, 24, 28, 32, 34, 36, 37
<i>Lavandula stoechas</i> L.	Rosmaninho	Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral	Chá (misturas)	ramas em flor	1, 8, 15, 18, 19, 28, 37
		Condimentar	na carne, no coelho	ramas	19, 28
		Aromática	-	ramas	18
<i>Lavatera arborea</i> L.	Malva	Infecções, Inchaços	Chá; Cozedura – Lavagens	flores e/ou folhas	28
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	Sargacinha, Erva Sargacinha (Erva das 7 Sangrias)	Purificar o Sangue (Limpar o sangue) (Rectificação do Sangue), Para a “Força do Sangue”, Abortar, Dores Menstruais, para vir a Menstruação, Diabetes, Baixar a Pressão arterial, Dores, controlar Colesterol, Circulação do Sangue	Chá	ramas	1, 3, 4, 6, 7, 11, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37
		Fogagem das Pernas (comichão forte), Pruridos, Sarna, Eczema, Lavagens	Cozedura - Lavagens	ramas	2, 3, 13, 22, 23

		exteriores, Doenças de Pele			
		Furúnculos, Purificar o Sangue, Eczemas	Cozedura – Lavagens (e Chá)	ramas	9, 12
<i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ.	Erva do Picanço	Ataques Epilépticos (sem muitas certezas!!!)	Chá	parte aérea	6
<i>Lupinus albus</i> L.	Tremoceiro	Diabetes	Maceração	semente	1
		Baixar a Pressão arterial	Maceração e Ingestão	semente	32, 33
<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller	Tomateiro	Intrite (doença nos Intestinos)	Ingestão	sumo de fruto	1
		Subir a Pressão arterial	Ingestão (com sal)	fruto	3
		Diabetes	Chá	folha	27
		Condimentar	-	fruto	9
<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> L. spp.	Malva	Bexiga, Uretra, Catarrais, Estômago, Próstata, Inflamações/Infecções, Má Disposição, Urticária, Constipações, Inflamações Internas, Intestino, Infecções de Barriga, Boca Ferida Inflamações de Pele (Feridas, Alergias),	Chá (para Boca Ferida: Bochechar)	flores e/ou folhas	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 32, 34, 37
		Desinfetar Feridas e Furúnculos, Lavagem das partes Genitais, Infecções Externas, Fístulas, Lavagens Exteriores, Vista Inflamada, Inchaços	Cozedura – Banhos/Lavagens	flores e/ou folhas	2, 3, 9, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 32, 35
		Desinflamar por dentro, Icterícia	Cozedura, beber e ingestão	flores e/ou folhas	3
		Inchaços, Feridas, Furúnculos	Cataplasma	flores e/ou folhas	8, 9, 35, 36
		Intestinos	Clister	flores e/ou folhas	3, 19
		Desinfetar Furúnculos	Cozedura – Lavagens, Cataplasma	flores e/ou folhas	5
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros (Marroio)	Inchaços, Artrose, Ossos e Pés Torcidos, Pulsos Abertos	Cozedura - Banhos	parte aérea	3, 24, 37
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros (Marroio)	Para Pulsos e Pés “Abertos” e Torcidos	Cataplasma	parte aérea	16, 17, 35
		Inchaços	Cataplasma	parte aérea	18
		Inchaços, Lavar Feridas, Entorses	Cozedura - Banhos	parte aérea	9, 23
		Infecções	Chá; Defumadouros	parte aérea	17
		Má Disposição, Pneumonia, Catarral, Afinar o Sangue (baixar o colesterol),	Chá	parte aérea	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 21, 22, 23, 24,

<i>Melissa officinalis</i> L.	Erva Cidreira	Agonia, Estômago, Fígado, Abrir o Apetite, Inflamações, Inflamações Internas, Febre, Vesícula, Facilitar a Digestão, Nervos (não tem a certeza), Ataques Epiléticos, Ansiedades, Dor de Barriga			25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã Pimenta (Hortelã das Ribeiras, Mira)	Tosse, Lavar Feridas, Infecções de Barriga, Colesterol, Vesícula, Infecções de Estômago, Facilitar a Digestão	Chá	parte aérea	9, 15, 16, 24, 36
		Para as Lombrigas, Coração	Chá	parte aérea	26, 28, 32
		Vesícula	Chá	parte aérea	17
		Condimentar	na sopa de peixe	parte aérea	9, 36
<i>Mentha pulegium</i> L.	Poejo	Gripe, Constipações, Tosse	Chá	parte aérea	2, 3, 9, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 28
		Condimentar	na açorda e no peixe	parte aérea	8, 9, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 28, 29, 32, 34, 35, 37
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Mantrasto	Condimentar	na sopa de peixe, no coelho	parte aérea	1, 27, 28
<i>Mentha viridis</i> L.	Hortelã	Para Matar Lombrigas	Inala-se o vapor do leite a ferver. Depois bebe-se o chá da Hortelã	parte aérea	33
		Condimentar	nas favas, na sopa de bolbo	parte aérea	8, 9, 14, 16, 17, 19, 27, 28, 33, 34, 35, 36, 37
		Aromática	-	parte aérea	16
<i>Myrtus communis</i> L.	Murta	Cólicas	Licor	frutos	6
		Condimentar	nas azeitonas	folhas	3, 28
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	Agrião	Inflamações, Tosse	Chá	parte aérea	11, 18, 27
		Estômago, Úlceras de Estômago ou Intestino	mesinha de Agrião cozido com mel	parte aérea	3, 23, 26
		Apendicite (mas não a aguda)	Chá; Ingestão do sumo	parte aérea	27
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Manjerição	Condimentar	na carne assada, em saladas	parte aérea	16, 33, 35
<i>Ocimum minimum</i> L.	Manjerico	Diurético	Chá (misturas)	parte aérea	12
		Condimentar	-	parte aérea	24
		Fístulas	Cozedura – Banhos	ramas com folhas	3

<i>Olea europaea</i> L.	Oliveira	Baixa a Pressão arterial, Controlar a Pressão arterial, para o Coração, “para todos os males do organismo”, Nervos, Febre, Sezões/Maletas (febres fortes)	Chá	ramas com folhas	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 36
<i>Olea europaea</i> L.	Oliveira	Febre	Maceração em vinagre	ramas com folhas	23
<i>Olea sylvestris</i> Miller	Jambujo Bravo (Zambujeiro)	Sistema Nervoso, Pressão arterial	Chá	folha	6, 33
<i>Ononis repens</i> L.	Erva Gata, Unha-Gata	Diurético, Inflamações, Reumático	Chá	parte aérea (também pode ser com raiz)	1, 17, 24
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	Figueira da Índia, Figueira Chumba	Tosse Convulsa, Para pessoas anémicas, Bronquites, Tosse, Constipações	Xarope	suco (dos troncos)	1, 3, 7, 9, 11, 16, 26, 28, 34, 35
		Diarreia	Chá	flor (apanhada quando já está caída e seca)	17
<i>Origanum majorana</i> L.	Manjerona	Condimentar	no coelho; carne	ramas	26, 28, 32
<i>Origanum vulgare</i> L.	Orégãos	Constipações, Tosse	Chá	inflorescência	9, 23
		Próstata, Mal da Bexiga	Chá	parte aérea	32
		Condimentar	-	parte aérea	8, 9, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Poplego, Papoila	Tuberculose, Catarral, Constipações, Pneumonia	Chá (misturas)	flores	1
<i>Parietaria judaica</i> L.	Erva do Muro (Alfavaca de Cobra)	Hemorróidas, Infecções Genitais (exteriores), Infecções, Inchaços	Defumadouros	parte aérea	1, 2, 6, 11, 16, 17, 21, 23, 24, 37
		Hemorróidas, Lavagens exteriores (desinfetante), Inchaços, Artrose	Cozedura – Banhos/Lavagens	parte aérea	3, 12, 14, 21
		Diurético, Infecções Urinárias, baixar o Colesterol, para as dores, Inflamações Interiores, Rins, Intestino, regular a Pressão arterial	Chá	parte aérea	5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 24, 25, 28, 29, 32, 34

<i>Paronychia argentea</i> Lam.	Erva Prata, Douradinha (Flor da Prata, Erva da Prata)	Estômago, Inflamações de Bexiga, para Refinar o Sangue, Diarreia, dor de Barriga, Inflamações Interiores	Chá	flores	1, 13, 20, 24, 28
		Rectificação do Sangue, Pressão arterial (alta ou baixa)	Chá seguido de Infusão	flores	6
		Desinfecante	Cozedura – Lavagens	flores	36
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A W. Hill (ou <i>P. sativum</i> Hoffm.)	Salsa	Dá Cálcio	Ingetão	parte aérea	27
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A W. Hill (ou <i>P. sativum</i> Hoffm.)	Salsa	Condimentar	-	parte aérea	5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Irós do Sol (Erva do Isco)	Inflamações de Estômago, Úlceras, Intestinos, Fígado e Vesícula	Chá (misturas)	ramas	6
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	Salva Brava	Infecções na Boca	Gargarejos	parte aérea (florida)	7
		Má Disposição, Dor de Barriga, Ansiedades, Cólicas, Inflamações de Estômago, Úlceras, para o Flato, Intestinos, Fígado, Vesícula, Vômitos, Febre, Nervos, Dor de Estômago, Dor de Dentes, Facilitar a Digestão	Chá	parte aérea (florida)	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 24, 27, 28, 32, 33, 35, 36, 37
<i>Phyllitis scolopendrium</i> (L.) Newman	Língua Cevrina	para Abortar	-	-	12
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Pinheiro	Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Gripe, Catarral, Bronquites, Tosse, Tosse Convulsa	Chá	cone masculino pequeno	1, 9, 11, 16, 17, 21, 26, 27, 33
<i>Plantago coronopus</i> L.	Diabelhas	Catarrais, Infecções de Bexiga, Intestinos, Próstata, Febres, Inflamações, Diarreia, Dores de Garganta	Chá	toda a parte aérea; inflorescências	1, 3, 6, 28
<i>Plantago major</i> L.	Erva das Sete Linhas	Fístulas	Cozedura – Lavagens	folha	3
		Furúnculos (Cabrunas, “Cabras”), Feridas Infectadas, tirar o pus das Feridas, tirar Picos, Inflamações	Cataplasma	folha	1, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 23, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 37

		Furúnculos	Coloca-se um “casco” ^{*1} de bolbo assado na zona afectada e por cima faz-se Cataplasma com a folha	folha	1
		Intestinos, Febres, Inflamações, Diarreia	Chá	folha	6
<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	Felipó (Folipó)	Purgante	Chá. ou Infestão (na Açorda)	raiz; folha	1, 36
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel	Solda Fina	Hemorroidas	Defumadouros	parte aérea	6
		Má disposição, Purificar o Sangue (Colesterol)	Chá	raiz (melhor) ou rama (com flor e folha)	7, 17, 21, 27
<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.	Surguilheira	Condimentar	no peixe	ramas	2
<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	Ameixa Preta	Catarral, Gripe	Chá; Ingestão das passas	fruto (normal ou em passa)	1
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	Pessegueiro	Baixar a Pressão arterial	Chá	folha	2
<i>Prunus spinosa</i> L.	Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo	Diarreia	Chá; Ingestão das passas	fruto (em passa, seco ao Sol)	3, 28
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	Carqueja	Constipações, Gripe, Tuberculose, Pneumonia, Catarral, Inflamações, Pressão arterial, Tosse, Colesterol, Bronquite, Má Disposição, Estômago, Barriga, Diabetes	Chá	flor	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37
		Condimentar	no coelho	ramas	16, 18, 19, 35
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Erva Montã (Algibão)	Feridas, Desinfetante	Cozedura – Lavagens; Cataplasma	folhas	3, 8, 9, 36
		Queimaduras	Decocção em Azeite, adiciona-se “Secante”. Usa-se como Pomada	folhas	4
		Queimaduras	Cozedura, junta-se “Secante”. Usa-se como Pomada.	folhas	8
		Furúnculos, Queimaduras, Cieiro das Mãos	Pomada	folhas	22, 23, 32
<i>Pulicaria paludosa</i> Link	Mata Pulgas	Febre	Chá	parte aérea	1

<i>Punica granatum L.</i>	Romeira, Banastreira	Diarreia	Chá	fruto, ramas	11, 14
<i>Quercus pyrenaica Willd.</i>	Carvalho	Feridas e Furúnculos, Desinfetar a Pele	Maceração em álcool	gemas	2, 33
<i>Quercus rotundifolia Lam.</i>	Azinheira	Parar de Obrar	Chá	folha, fruto	1
<i>Quercus suber L.</i>	Sobreiro	Diarreia	Chá	flor	21
		para Parar de Obrar	Chá	folha, fruto	1
		para a Espinhela Caída (levantar a espinhela)	Chá	entrecasco	12, 32
		Fogagem/Furúnculos	Cozedura – Banhos	entrecasco	28
		Reumático	Cozedura – Banhos	entrecasco, água que se acumula em cavidades dos Sobreiros ou mesmo a da própria árvore	36
		Crescer o Cabelo	Cozedura – Banhos	entrecasco	33
<i>Retama monosperma (L.) Boiss</i>	Piorno	Sesões/Quartões (febres muito más)	Ingestão (depois de cozidas)	fruto	12, 35
<i>Ribes uva-crispa L.</i>	Groselheira	Diarreia	Xarope de groselha	frutos	9
		para o Coração	Chá	folhas	32
<i>Rosa canina L.</i>	Rosa Canina (Rosa Brava)	Catarral	Chá (misturas)	flores (secas)	1
<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Alecrim (Alecrim Romeiro)	Nervos, Estômago, Má Disposição, Vômitos, Febre, Emagrecer, “para a Lua”, Dor de Barriga, Dores Menstruais, Baixar a Pressão arterial, Refinar o Sangue, Úlceras do Duodeno, para a Memória, Inflamações, Constipações	Chá	ramas (folhas e flores)	1, 5, 8, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 29, 30, 31, 33, 37
		Dor de Joelhos	Maceração de mistura	ramas (folhas e flores)	2
		Rectificação do Sangue, Pressão arterial (alta ou baixa)	Decocção seguida de Infusão	ramas (folhas e flores)	6
		Reumatismo	Maceração em álcool	ramas (folhas e flores)	7

<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim (Alecrim Romeiro)	Lavar Feridas, Dor de Cabeça, Acalma as Dores e o Sistema Nervoso, Comichão Coro Cabeludo	Chá; Cozedura - banhos	ramas (folhas e flores)	9, 24
		Infecções Genitais	Defumadouros	ramas (folhas e flores)	26
		Desmaios	Cozedura seguida de Maceração, com aplicação externa	ramas (folhas e flores)	33
		Queimaduras	Pomada	ramas (folhas e flores)	33
		Queda do Cabelo/ fazer Nascer o Cabelo	Cozedura – Lavagens	ramas	3, 9, 28
		Condimentar	nas azeitonas	ramas	28, 37
		Aromática	-	ramas	18, 19
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	Silva	Baixar a Pressão arterial, Desinflamar os Intestinos, Tosse, Diarreia	Chá	folhas jovens	1, 3, 23, 27, 28, 33
		para os Intestinos	Cozedura, água utilizada para clister	folhas jovens	3
		Furúnculos, tirar picos nos dedos	Cataplasma	folha	12, 33, 37
		Rins, Tuberculose	Ingestão	frutos	28, 31
<i>Rumex pulcher</i> L.	Labação	para o gado comer quando está doente	Ingestão	sementes	36
<i>Ruta chalepensis</i> L.	Arruda	Dores de Cabeça, Má Disposição	Inalação do fumo da queima	parte aérea	1
		Febres, Rectificação do Sangue, Diabetes, Inflamações	Chá (em misturas)	parte aérea; folhas	6, 28
		Anginas	Decocção em azeite, aplicação directa	folhas	28
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	Salva Mansa	Má Disposição, Agonia	Chá	ramas	30
		Dor de Cabeça	Inalação	ramas	24
		Constipações, Tuberculose, Pneumonia, Catarral, Doenças Cancerosas (e várias doenças), Bronquite, Tosse, Úlceras do Estômago, Infecções de Rins, Diurético	Chá	flor	1, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 24, 28, 32, 35

<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro	Desinfectante, Inflamações da Vista, Feridas, Inflamações Interiores, Lavagens Exteriores	Chá; Cozedura - Lavagens	flor	19, 20, 31
		Inchaços, para a Vista Inflamada	Cozedura – Banhos/Lavagens	flor	17, 21, 24, 33
		Dores de Garganta	Gargarejos	flor	21
<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro	Infeções Vaginais	Defumadouros	flor	24
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Pimpinela	Tuberculose, Constipações, Pneumonia, Catarral, Estômago, Inflamações da Barriga e Intestinos, Afinar o Sangue (Baixar o Colesterol), Diarreia, Dor de Barriga, Febre, Inflamações, Úlceras do Duodeno	Chá	parte aérea	1, 3, 5, 6, 7, 11, 17, 21, 26, 28, 31, 32, 35
		Azia do Estômago	Maceração, Ingestão	parte aérea	20
		Lavar Feridas	Chá; Cozedura – Lavagens	parte aérea	9, 37
		Mal da Pele/Furúnculos	Chá	parte aérea	34
<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	Junco Bravo	Ataques Epilépticos, Inflamações, Febres	Chá	flor	6
<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	Erva em Cruz (Erva da Cruz)	Picos espetados (inchaço)	Cataplasma	folhas grandes basais	31
		Furúnculos	Cataplasma	folhas grandes basais	37
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Erva da Talasma, Seca Ossos	Feridas, Furúnculos	Cataplasma	folha	1, 12, 32
<i>Smilax aspera</i> L.	Salsaparrilha	Refinar o Sangue, Mal da Pele	Chá	raiz	20, 34
<i>Solanum nigrum</i> L.	Erva Moura	Hemorróidas	Aplicação directa	frutos	1
		Caroços no pescoço (Escrifuloso)	Cataplasma	parte aérea	14
<i>Solanum tuberosum</i> L.	Batateira	Dores de Cabeça, Febre	Cataplasma	tubérculo (rodela)	14, 25, 26
		Furúnculos	Cataplasma indirecto	tubérculo (raspado)	14
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Alta Mija, Alta Mira	Diurético	Chá	folha ou flor	17
<i>Teucrium scorodonia</i> L.	Erva da Cruz	Feridas	Cataplasma	folha	14
		Tosse	Chá	ramas	16

<i>Thymus mastichina</i> L.	Tomilho	Condimentar	na carne assada, sopa e nas azeitonas	ramas	15, 16, 24, 27, 29
		Aromática	para as azeitonas e para dar cheiro	ramas	16
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Tília	Mal Disposição, Nervos, Mal dos Intestinos, Vômitos, Dor de Barriga, Ansiedades, Coração (dizem!), Constipações, Estômago, Inflamações Internas, Febre, Inflamações	Chá	brácteas florais	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 21, 23, 25, 26, 29, 32, 34, 35
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Rabo de Raposa (Rabo de Gato)	Diarreia, Dor de Barriga, Intestinos, Febres, Inflamações	Chá	inflorescências	1, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 35
<i>Triticum aestivum</i> L.	Trigo	para a Zona ou “Cobro”, cicatrizante	Fusão	óleo das sementes	7, 35
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp. <i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	Erva Arcaz	Inchaços, Desinfetar Feridas, Supela (cara inchada), Ossos Deslocados	Cozedura – Banhos; Cataplasma	parte aérea	1, 6, 8, 18, 19, 20, 21, 24, 28, 29, 33
	Erva Arcaz	Úlceras do Estômago	Chá	parte aérea	1
		Inchaços do Gado	Cozedura – Banhos	parte aérea	32
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Concelos (Concelos de Parede)	Queimaduras, Frieiras	Cataplasma	folha	3, 9, 17, 35
		Dores de Barriga, Estômago	Chá	folha	1
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	Cebola Albarrã	Reumatismo	Cozedura – Banhos	raiz	28
<i>Urtica dioica</i> L.	Urtiga (Ortiga)	Bexiga, Para quem tem falta de Ferro, Purificar o Sangue	Chá	parte aérea	1, 9
		Crescer/ Nascer o Cabelo	Cozedura – Lavagens	parte aérea	33
<i>Urtica urens</i> L.	Urtiga Mansa (Ortiga, Urtigão)	Inflamações de Intestino	Cozedura e Ingestão	parte aérea	33
<i>Verbascum</i> L. spp.	Verbasco (Berbasco)	Hemorroidas	Cozedura – Lavagens; Defumadouros	inflorescência	9
<i>Verbena officinalis</i> L.	Algibom (Alisbão, Erva da Cruz)	Febres, Rectificação do Sangue, Diabetes	Chá	parte aérea	6
		Inchaços	Cozedura - Banhos	ramas	2, 7, 9, 11, 14, 21, 25, 26, 33, 37

<i>Vinca difformis</i> Pourret	Erva Congorça (Erva Concorça, Alcongosta, Congorça, Alcangorça)	Inchaços, Lavar Feridas, Picadas de Bichos, Inflamações	Chá; Cozedura – Banhos	ramas	19, 23, 28
		Artrose	Cozedura – Banhos	ramas	3
		Pólipos no Intestino (Inflamações), Furúnculos	Chá	ramas	3, 34
		Inchaços, Feridas, Furúnculos (para o gado)	Cozedura - Banhos	ramas	1, 11, 36
<i>Viola</i> L. sp.	Violeta	Tosse, Diurético	Chá	flor	16, 17, 33
		Aromática	Maceração em álcool	flor	17
<i>Vitis vinifera</i> L.	Parreira	Limpar os Olhos	Lavagens	suco	28
<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.	Jarro	Queimaduras	Cataplasma	folha	32
<i>Zea mays</i> L.	Barbas de Milho (Retrós de Milho, Cabelos de Milho, Linho de Maçaroca de M.)	Diurético, Inflamações da Bexiga, Vesícula, Próstata, Inflamações, Infecções de Barriga, Inflamações Internas, Febre, Dores de Rins	Chá	estilites (“barbas de Milho”)	2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 25, 26, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 37
		Lavagens Exteriores (desinfetante)	Cozedura - Lavagens	estilites (“barbas de Milho”)	14

* “casco de cebola”: ¼ superior (ou inferior, por confirmar) da cebola descascada e aberta por dentro, em forma de recipiente ou “casco”.

PLANTAS DE VENDA, UTILIZADAS PARA CHÁS					
<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i>, <i>C. acutifolia</i>)	Sene, Cena	Prisão de Ventre	Chá	folhas, vagens	20, 32
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Chá Príncipe	Má Disposição	Chá	folhas	7, 9
<i>Gomphrena globosa</i> L.	Perpétua Roxa	Rouquidão, Dores de Garganta	Chá; Gargarejos	flor	3, 32, 33
<i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.)	Linhaça	Urinar, Tuberculose, Catarral, Constipações	Chá (em misturas)	sementes (“bagos de linhaça”)	1, 5, 8
		Catarral	Faz um “Salapismo” **	sementes (“bagos de linhaça”)	8
<i>Phalaris canariensis</i> L.	Alpista	Baixar Pressão Arterial	Chá	sementes	15, 33
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	Pés de Cereja (preta)	Urinar, Infecções de Barriga, Próstata, Mal da Bexiga, Dores de Rins	Chá (misturas)	pedunculo do fruto	5, 11, 15, 32, 34, 35

** “Salapismo”: Coze a Mostarda com bagas de Linhaça. Depois num pano põe-se essa papa, e esse pano põe-se no peito e na sola dos pés.

ANEXO II (cont.)

Tabela II.2 – Outros Usos

Espécie	Nome Comum Local	USOS REFERIDOS	Modo de Preparação e Aplicação	Parte Utilizada	Citada nas Entrevistas
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Avenca	punham esta planta no	cabelo das noivas para dar sorte	folhas	32
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn	Amieiro	para fazer caixões	-	ramos (madeira)	1
<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	Macerovia	para fazer vassouras	Depois de seca, juntam-se algumas plantas, atam-se e faz-se uma vassoura	planta	1
<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Log.	Rabaça	Culinária	comer	parte aérea	17, 24, 37
<i>Arbutus unedo</i> L.	Medronheiro	Utilizam-se os medronhos para fazer aguardente		frutos	21
<i>Asphodelus</i> L. spp.	Abroita (Abrotea)	Forrageira	-	folhas	8, 12, 32
<i>Ballota foetida</i> Lam.	Salva Mansa	para fazer pavios	com os cálices faziam pavios	cálice	12
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	Culinária	A folha é utilizada para sopa ou da seguinte maneira: primeiro lavam-se bem as folhas e esfregam-se para saírem os picos; coze-se (ou talvez refugada) e come-se com ovos cozidos	folhas	37
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Neveda, Nefeta	enrijar as Azeitonas	-	parte aérea	1
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	Magarça	Lavar o cabelo (e torná-lo mais loiro)	Para fazer champoo ou cozem-se as plantas e essa água serve para lavar o cabelo	parte aérea	3
<i>Cistus populifolius</i> L.	Estevão	Para afastar insectos, “para casas assombradas”	Queimam-se dentro de casa as ramas secas	ramas	3
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Laranjeira	para afastar os bichos	Põem-se as flores na roupa	flores	19
<i>Cucumis sativus</i> L.	Pepino	Culinária	-	fruto	9
		Limpar a Pele	Corta-se o pepino às rodela e colocam-se na cara. Depois lava-se a cara com água	fruto	7
<i>Cucurbita pepo</i> L.	Abóbora Porqueira	Culinária	-	fruto	9
<i>Daphne gnidium</i> L.	Travisco (Travisqueira)	para fazer cordéis	Corta-se um ramo e retira-se a epiderme que é bastante resistente e serve para atar coisas	epiderme do caule	1
<i>Daucus carota</i> L.	Cenoura	Culinária	Comer	raiz	9
<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.	Passarinhos	Matar os Piolhos	Esmagam-se as sementes e põem-se na água	sementes	32

			para lavar a cabeça		
<i>Equisetum</i> L. sp.	Cavalinha	Para fazer crescer o cabelo	-	parte aérea	16
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	Eucalipto Macho	Para afastar as coisas ruins	Queimam-se os ramos	ramas	9
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Eucalipto	Para afastar as coisas ruins	Queimam-se os ramos	ramas	9
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	Freixo	Os ramos são bons para fazer cestas	-	ramas	20
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Marcela da Serra (Marcela, Faros, Perpétua)	Afastar os Bichos	Fazem-se saquinhos desta planta e põe-se em sítios (como armários) para afastar os bichos	flores	3
		Deitava-se fogo à rama para as abelhas “abaixarem” (deixarem de voar).		ramas	21
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João (Hiperião, Capelas de S. João, Paparicão)	Para fazer “capelas” (coroas) na altura do S. João; também queimavam quando havam trovoadas, juntamente com Alecrim benzido, pois diziam que afastava a trovoada		ramas	17, 22
<i>Iris xiphium</i> L.	Açucena	Para fazer tinta	Esmagava as flores azuis da plantas e assim saía a tinta azul que recolhia num recipiente	flores	3
<i>Lavandula stoechas</i> L.	Rosmaninho	Aromática	Queimado nas fogueiras de S. João	ramas	8, 37
			Perfumar a casa	ramas	15, 37
<i>Lotus angustissimus</i> L.	Cornicha, Sarradela Brava	para o gado comer	Para o gado comer	parte aérea	1
<i>Medicago sativa</i> L.	Luzerna	Forrageira para os animais	-	parte aérea	1
<i>Myrtus communis</i> L.	Murta	para fazer Licor	Beber o licor	frutos	3
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	Agrião	Culinária	em sopa	parte aérea	24
<i>Ocimum minimum</i> L.	Manjerico	impedir as melgas de entrar	Põe-se a planta à janela do quarto para impedir as melgas de entrar	planta	33
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Poplego, Papoila	Culinária	As folhas servem para comer (antes da planta dar flor)	folhas	37
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Aroeira	para fazer Figas e outros tipos de Amuletos, para fazer Cruzes (para afastar o mal)	Talha-se o pau de Aroeira para fazer amuletos. Estes punham-se em fios ao pescoço	ramos (pau)	23, 24, 26
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Beldroega	Culinária	Para fazer sopa	parte aérea	2, 28

<i>Raphanus raphanistrum microcarpus</i> (Lange) Thell. in Hegi	Saramago	Culinária	para fazer espargado ou em sopa	parte aérea	8, 26, 37
		Forrageira	para o gado comer	parte aérea	8
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim	Comichão no Couro Cabeludo	Lavar a cabeça com a água da cozedura	ramas	9
<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.	Pialhos	para o gado comer (cru)	-	parte aérea	1
<i>Ruta chalepensis</i> L.	Arruda	Afastar insectos	Queima-se os ramos ou mesmo verde pendura-se para afastar as moscas	ramas	33
		“para afastar os males”	Queima-se a planta dentro de casa e o fumo afasta as bruxarias	ramas	9
		“para as Bruxas”, “para o Bruxedo”	Põe-se num saco e pendura-se dentro de casa	planta	37
<i>Salix</i> L. sp.	Salgueiro	Cestaria	A madeira é boa para fazer cestos; por ser muito forte era também utilizada para construir as rodas dos carros de bois	ramos (madeira)	33
<i>Saponaria officinalis</i> L.	Erva Saboeira	para lavar as mãos	Corta-se um pedaço de rama. Molha-se a rama e as mãos. Esfrega-se bem a rama entre as mãos e passado um pouco começa a surgir uma espuma verde. Depois de bem esfregar as mãos, lavam-se com água limpa	ramas com folhas	1
<i>Silene gallica</i> L.	Erva das Cabacinhas	para fazer colares	Apanhava-se as cápsulas desta planta, com uma agulha passava-se pelo meio destas um cordel e assim fazia-se um colar	cápsulas	1
<i>Urtica dioica</i> L.	Urtiga (Ortiga)	Culinária	na sopa	parte aérea	9, 16
<i>Urtica urens</i> L.	Urtiga Mansa (Ortiga Mansa, Ortigão)	Culinária	para sopa	parte aérea	23
		para o gado comer	-	parte aérea	1
<i>Verbascum</i> L. spp.	Verbasco (Berbasco)	para apanhar peixes	Picam-se as sementes com queijo fresco. Deita-se aos peixes que ficando embebados deixam-se apanhar facilmente. Ou esfregando os ramos com flores no rio mata os peixes que assim flutuam à superfície	sementes, inflorescências	1, 12

ANEXO III

ANEXO III

LISTA DE ESPÉCIES REFERIDAS

Espécie	FAMÍLIA	Plantas Referidas (Nomes Comuns)
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEAE	Avenca
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	ROSACEAE	Lagamonha
<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE	Cebola
<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE	Alho
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn	BETULACEAE	Amieiro
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE	Doce-Lima (Lúcia-Lima)
<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	SCROPHULARIACEAE	Macerovia
<i>Anthemis cotula</i> L.	ASTERACEAE	Marcela
<i>Apium graveolens</i> L.	APIACEAE	Apio, Apio Bravo
<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Log.	APIACEAE	Rabaça
<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE	Medronheiro
<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel	ARISTOLOCHIACEAE	Erva Bicha
<i>Asphodelus</i> L. spp.	LILIACEAE	Abroita
<i>Ballota foetida</i> Lam.	LAMIACEAE	Salva Mansa
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	ASTERACEAE	Chá da Horta
<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE	Borragem
<i>Brassica oleracea</i> L.	BRASSICACEAE	Couve
<i>Briza maxima</i> L.	POACEAE	Pão de Rola
<i>Bryonia cretica</i> L.	CUCURBITACEAE	Norça
<i>Buxus sempervirens</i> L.	BUXACEAE	Buxo
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	LAMIACEAE	Néveda, Néfeta
<i>Calendula arvensis</i> L.	ASTERACEAE	Erva das Maravilhas
<i>Capsella rubella</i> Reuter	BRASSICACEAE	Bolsa de Pastor, Erva dos Corações
<i>Castanea sativa</i> Mill.	FAGACEAE	Castanheiro
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	ASTERACEAE	Cardenzol
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE	Fel da Terra
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	ASTERACEAE	Magarça
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	ASTERACEAE	Marcela, Macela, Mançanilha
<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE	Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória
<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE	Xara
<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE	Estevão, Estevão Macho
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE	Limoeiro
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE	Laranjeira
<i>Coriandrum sativum</i> L.	APIACEAE	Coentro
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE	Carapiteiro
<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE	Pepino
<i>Cucurbita pepo</i> L.	CUCURBITACEAE	Abóbora, Abóbora Porqueira
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE	Marmeleiro
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	POACEAE	Gramma
<i>Cyperus longus</i> L.	CYPERACEAE	Junça
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	FABACEAE	Giesta Branca
<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE	Travisco (Travisqueira)
<i>Datura stramonium</i> L.	SOLANACEAE	Figueira Doida
<i>Daucus carota</i> L.	APIACEAE	Cenoura

<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.	RANUNCULACEAE	Passarinhos
<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.	CARYOPHYLLACEAE	Cravinhos de Nossa Senhora
<i>Digitalis thapsi</i> L.	SCROPHULARIACEAE	Abeloura (Dedaleira)
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	DROSERACEAE	Orvalho do Sol (Ilvalho do Sol)
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) A. Rich.	CUCURBITACEAE	Pepino de S. Gregório
<i>Echium plantagineum</i> L.	BORAGINACEAE	Erva Montã
<i>Equisetum</i> L. sp.	EQUISETACEAE	Cavalinha
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	ROSACEAE	Nespereira
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	MYRTACEAE	Eucalipto Macho
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE	Eucalipto
<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	EUPHORBIACEAE	Travisco Macho
<i>Ferula communis</i> L.	APIACEAE	Canafrecha
<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE	Figueira
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	APIACEAE	Funcho
<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE	Morangueiro (Morangueiro Bravo)
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE	Freixo
<i>Fumaria</i> L. spp.	PAPAVERACEAE	Catarinas Queimadas
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE	Erva de S. Roberto
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	ASTERACEAE	Marcela da Serra, Marcela, Faros, Perpétua
<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE / CLUSIACEAE	Erva de S. João, Hiperício (Capelas de S. João, Paparicão)
<i>Iris xiphium</i> L.	IRIDACEAE	Açucena
<i>Jasione montana</i> L.	CAMPANULACEAE	Perpétua Brava
<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE	Nogueira
<i>Lactuca sativa</i> L.	ASTERACEAE	Alface
<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE	Louro (Loureiro)
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	LAMIACEAE	Alfazema
<i>Lavandula stoechas</i> L.	LAMIACEAE	Rosmaninho
<i>Lavatera arborea</i> L.	MALVACEAE	Malva
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	BORAGINACEAE	Sargacinha, Erva Sargacinha, Erva das 7 Sangrias
<i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ.	ASTERACEAE	Erva do Picanço
<i>Lotus angustissimus</i> L.	FABACEAE	Cornicha, Sarradela Brava
<i>Lupinus albus</i> L.	FABACEAE	Tremoço
<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller	SOLANACEAE	Tomateiro
<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.	MALVACEAE	Malva
<i>Marrubium vulgare</i> L.	LAMIACEAE	Maiorros (Marroio)
<i>Medicago sativa</i> L.	FABACEAE	Luzerna
<i>Melissa officinalis</i> L.	LAMIACEAE	Erva Cidreira
<i>Mentha x piperita</i> L.	LAMIACEAE	Hortelã Pimenta, Mira, Hortelã das Ribeiras
<i>Mentha pulegium</i> L.	LAMIACEAE	Poejo
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LAMIACEAE	Mantrasto
<i>Mentha viridis</i> L.	LAMIACEAE	Hortelã
<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE	Murta
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	BRASSICACEAE	Agrião
<i>Ocimum basilicum</i> L.	LAMIACEAE	Manjeriço
<i>Ocimum minimum</i> L.	LAMIACEAE	Manjerico
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	Oliveira
<i>Olea sylvestris</i> Miller	OLEACEAE	Jambujo Bravo (Zambujeiro)
<i>Ononis repens</i> L.	FABACEAE	Erva Gata, Unha-Gata
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	CACTACEAE	Figueira da Índia, Figueira Chumba

<i>Origanum majorana</i> L.	LAMIACEAE	Manjerona
<i>Origanum vulgare</i> L.	LAMIACEAE	Orégãos
<i>Papaver rhoeas</i> L.	PAPAVERACEAE	Poplego, Papoila
<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE	Erva do Muro (Alfavaca de Cobra)
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	CARYOPHYLLACEAE	Erva Prata (Flor da Prata, Erva da Prata, Douradinha)
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill (ou <i>P. sativum</i> Hoffm.)	APIACEAE	Salsa
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	ASTERACEAE	Irós do Sol ou Erva do Isco
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	FABACEAE	Salva Brava
<i>Phyllitis scolopendrium</i> (L.) Newman	ASPLENIACEAE	Língua Cevrina
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE	Pinheiro
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE	Aroeira
<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE	Diabelhas
<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE	Erva das Sete Linhas
<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	POLYPODIACEA	Felipó (Folipó)
<i>Portulaca oleracea</i> L.	PORTULACACEAE	Beldroega
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel	ROSACEAE	Solda Fina
<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.	LAMIACEAE	Surguilheira
<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE	Ameixa Preta
<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE	Pessegueiro
<i>Prunus spinosa</i> L.	ROSACEAE	Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	FABACEAE	Carqueja
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	ASTERACEAE	Erva Montã, Algibão
<i>Pulicaria paludosa</i> Link	ASTERACEAE	Mata-Pulgas
<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE	Romeira (Banastreira)
<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.	FAGACEAE	Carvalho
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	FAGACEAE	Azinheira
<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE	Sobreiro
<i>Raphanus raphanistrum microcarpus</i> (Lange) Thell. in Hegi	BRASSICACEAE	Saramago
<i>Retama monosperma</i> (L.) Boiss.	FABACEAE	Piorno
<i>Ribes uva-crispa</i> L.	SAXIFRAGACEAE	Groselheira
<i>Rosa canina</i> L.	ROSACEAE	Rosa Canina (Rosa Brava)
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LAMIACEAE	Alecrim (Alecrim Romeiro)
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	ROSACEAE	Silva
<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.	POLYGONACEAE	Pialhos
<i>Rumex pulcher</i> L.	POLYGONACEAE	Labação
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	Arruda
<i>Salix</i> L. sp.	SALICACEAE	Salgueiro
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	LAMIACEAE	Salva Mansa
<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE	Sabugueiro
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	ROSACEAE	Pimpinela
<i>Saponaria officinalis</i> L.	CARYOPHYLLACEAE	Erva Saboeira
<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	CYPERACEAE	Junco Bravo
<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	SCROPHULARIACEAE	Erva em Cruz
<i>Senecio jacobaea</i> L.	ASTERACEAE	Erva da Talasma, Seca Ossos
<i>Silene gallica</i> L.	CARYOPHYLLACEAE	Erva das Cabacinhas
<i>Smilax aspera</i> L.	LILIACEAE	Salsaparrilha
<i>Solanum nigrum</i> L.	SOLANACEAE	Erva Moura

<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE	Batata
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	ASTERACEAE	Alta Mija, Alta Mira
<i>Teucrium scorodonia</i> L.	LAMIACEAE	Erva da Cruz
<i>Thymus mastichina</i> L.	LAMIACEAE	Tomilho
<i>Tilia platyphyllos</i> L.	TILIACEAE	Tília
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	FABACEAE	Rabo de Raposa (Rabo de Gato)
<i>Triticum aestivum</i> L.	POACEAE	Trigo
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	CISTACEAE	Erva Arcaz
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE	Concelos (Concelos de Parede)
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE	Cebola Albarrã
<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE	Urtiga (Ortiga)
<i>Urtica urens</i> L.	URTICACEAE	Urtiga Mansa (Ortiga, Urtigão)
<i>Verbascum</i> L. spp.	SCROPHULARIACEAE	Verbasco (Berbasco)
<i>Verbena officinalis</i> L.	VERBENACEAE	Alisbão, Erva da Cruz, (Algibom)
<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE	Erva Congorça (Erva Concorça, Alcongosta, Congorça, Alcangorça)
<i>Viola</i> L. sp.	VIOLACEAE	Violeta
<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE	Parreira
<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.	ARACEAE	Jarro
<i>Zea mays</i> L.	POACEAE	Barbas de Milho (Retrós de Milho, Cabelos de Milho, Linho de Maçaroca de Milho)
PLANTAS DE VENDA, UTILIZADAS PARA CHÁS		
<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>)	FABACEAE	Sene, Cena
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	POACEAE	Chá Príncipe
<i>Gomphrena globosa</i> L.	AMARANTHACEAE	Perpétua Roxa
<i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.)	LINACEAE	Bagos (ou Sementes) de Linhaça
<i>Phalaris canariensis</i> L.	POACEAE	Alpista
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	ROSACEAE	Pês de Cereja Preta

ANEXO IV

ANEXO IV

FAMÍLIAS DE ESPÉCIES MEDICINAIS E AROMÁTICAS

1	ADIANTACEAE	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.
2	AMARANTHACEAE	<i>Gomphrena globosa</i> L.
3	APIACEAE	<i>Apium graveolens</i> L.
		<i>Coriandrum sativum</i> L.
		<i>Daucus carota</i> L.
		<i>Ferula communis</i> L.
		<i>Foeniculum vulgare</i> Miller
		<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill (ou <i>P. sativum</i> Hoffm.)
4	APOCYNACEAE	<i>Vinca difformis</i> Pourret
5	ARACEAE	<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.
6	ARISTOLOCHIACEAE	<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel
7	ASPLENIACEAE	<i>Phyllitis scolopendrium</i> (L.) Newman
8	ASTERACEAE	<i>Anthemis cotula</i> L.
		<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.
		<i>Calendula arvensis</i> L.
		<i>Centaurea ornata</i> Willd.
		<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
		<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench
		<i>Lactuca sativa</i> L.
		<i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ.
		<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.
		<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.
		<i>Pulicaria paludosa</i> Link
		<i>Senecio jacobaea</i> L.
		<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.
9	BETULACEAE	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn
10	BORAGINACEAE	<i>Borago officinalis</i> L.
		<i>Echium plantagineum</i> L.
		<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.
11	BRASSICACEAE	<i>Brassica oleracea</i> L.
		<i>Capsella rubella</i> Reuter
		<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton
12	BUXACEAE	<i>Buxus sempervirens</i> L.
13	CACTACEAE	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill
14	CAMPANULACEAE	<i>Jasione montana</i> L.
15	CAPRIFOLIACEAE	<i>Sambucus nigra</i> L.
16	CARYOPHYLLACEAE	<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.
		<i>Paronychia argentea</i> Lam.
17	CISTACEAE	<i>Cistus ladanifer</i> L.
		<i>Cistus populifolius</i> L.
		<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.
18	CRASSULACEAE	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy

19	CUCURBITACEAE	<i>Bryonia cretica</i> L.
		<i>Cucumis sativus</i> L.
		<i>Cucurbita pepo</i> L., spp.
		<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) A. Rich.
20	CYPERACEAE	<i>Cyperus longus</i> L.
		<i>Scirpus holoschoenus</i> L.
21	DROSERACEAE	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link
22	EQUISETACEAE	<i>Equisetum</i> L. sp.
23	ERICACEAE	<i>Arbutus unedo</i> L.
24	EUPHORBIACEAE	<i>Euphorbia helioscopia</i> L.
25	FABACEAE	<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>)
		<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet
		<i>Lupinus albus</i> L.
		<i>Ononis repens</i> L.
		<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange
		<i>Retama monosperma</i> (L.) Boiss.
		<i>Trifolium angustifolium</i> L.
26	FAGACEAE	<i>Castanea sativa</i> Mill.
		<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.
		<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.
		<i>Quercus suber</i> L.
27	GENTIANACEAE	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn
28	GERANIACEAE	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
29	GUTTIFERAE / CLUSIACEAE	<i>Hypericum perforatum</i> L.
30	JUGLANDACEAE	<i>Juglans regia</i> L.
31	LAMIACEAE	<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter
		<i>Lavandula angustifolia</i> L.
		<i>Lavandula stoechas</i> L.
		<i>Marrubium vulgare</i> L.
		<i>Melissa officinalis</i> L.
		<i>Mentha x piperita</i> L.
		<i>Mentha pulegium</i> L.
		<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.
		<i>Mentha viridis</i> L.
		<i>Ocimum basilicum</i> L.
		<i>Ocimum minimum</i> L.
		<i>Origanum majorana</i> L.
		<i>Origanum vulgare</i> L.
		<i>Phlomis lychnitis</i> L.
		<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.
		<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
		<i>Salvia fruticosa</i> Miller
		<i>Teucrium scorodonia</i> L.
		<i>Thymus mastichina</i> L.
32	LAURACEAE	<i>Laurus nobilis</i> L.
33	LILIACEAE	<i>Allium sativum</i> L.
		<i>Allium cepa</i> L.
33	LILIACEAE	<i>Asphodelus</i> L. spp.

		<i>Smilax aspera</i> L.
		<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker
34	LINACEAE	<i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.)
35	MALVACEAE	<i>Lavatera arborea</i> L.
		<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.
36	MORACEAE	<i>Ficus carica</i> L.
37	MYRTACEAE	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.
		<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
		<i>Myrtus communis</i> L.
38	OLEACEAE	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
		<i>Olea europaea</i> L.
		<i>Olea sylvestris</i> Miller
39	PAPAVERACEAE	<i>Chelidonium majus</i> L.
		<i>Fumaria</i> L. spp.
		<i>Papaver rhoeas</i> L.
40	PINACEAE	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
41	PLANTAGINACEAE	<i>Plantago coronopus</i> L.
		<i>Plantago major</i> L.
42	POACEAE	<i>Briza maxima</i> L.
		<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf
		<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.
		<i>Phalaris canariensis</i> L.
		<i>Triticum aestivum</i> L.
		<i>Zea mays</i> L.
43	POLYGONACEAE	<i>Rumex pulcher</i> L.
44	POLYPODIACEAE	<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)
45	PUNICACEAE	<i>Punica granatum</i> L.
46	ROSACEAE	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.
		<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
		<i>Cydonia oblonga</i> Miller
		<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley
		<i>Fragaria vesca</i> L.
		<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel
		<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.
		<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>
		<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch
		<i>Prunus spinosa</i> L.
		<i>Rosa canina</i> L.
		<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)
		<i>Sanguisorba minor</i> Scop.
47	RUTACEAE	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
		<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
		<i>Ruta chalepensis</i> L.
48	SAXIFRAGACEAE	<i>Ribes uva-crispa</i> L.
49	SCROPHULARIACEAE	<i>Digitalis thapsi</i> L.
		<i>Scrophularia scorodonia</i> L.
		<i>Verbascum</i> L. spp.
50	SOLANACEAE	<i>Datura stramonium</i> L.
50	SOLANACEAE	<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller

		<i>Solanum nigrum</i> L.
		<i>Solanum tuberosum</i> L.
51	THYMELAEACEAE	<i>Daphne gnidium</i> L.
52	TILIACEAE	<i>Tilia platyphyllos</i> L.
53	URTICACEAE	<i>Parietaria judaica</i> L.
		<i>Urtica dioica</i> L.
		<i>Urtica urens</i> L.
54	VERBENACEAE	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.
		<i>Verbena officinalis</i> L.
55	VIOLACEAE	<i>Viola</i> L. sp.
56	VITACEAE	<i>Vitis vinifera</i> L.

FAMÍLIAS DE ESPÉCIES COM OUTROS USOS

57	ANACARDIACEAE	<i>Pistacia lentiscus</i> L.
	APIACEAE	<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Log.
	ASTERACEAE	<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.
	BRASSICACEAE	<i>Raphanus raphanistrum microcarpus</i> (Lange) Thell. in Hegi
	CARYOPHYLLACEAE	<i>Saponaria officinalis</i> L.
58	CARYOPHYLLACEAE	<i>Silene gallica</i> L.
	FABACEAE	<i>Lotus angustissimus</i> L.
	FABACEAE	<i>Medicago sativa</i> L.
	IRIDACEAE	<i>Iris xiphium</i> L.
	LABIATAE	<i>Ballota foetida</i> Lam.
	POLYGONACEAE	<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.
59	PORTULACACEAE	<i>Portulaca oleracea</i> L.
60	RANUNCULACEAE	<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.
61	SALICACEAE	<i>Salix</i> L. sp.
	SCROPHULARIACEAE	<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.

ANEXO V

ANEXO V

LISTA DE NOMES COMUNS

Plantas Referidas (Nomes Comuns)	Espécie	FAMÍLIA
Abeloura (Dedaleira)	<i>Digitalis thapsi</i> L.	SCROPHULARIACEAE
Abóbora, Abóbora Porqueira	<i>Cucurbita pepo</i> L.	CUCURBITACEAE
Abroita	<i>Asphodelus</i> L. spp.	LILIACEAE
Abrunho Carrasquenho, Abrunho Roxo	<i>Prunus spinosa</i> L.	ROSACEAE
Açucena	<i>Iris xiphium</i> L.	IRIDACEAE
Agrião	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	BRASSICACEAE
Alecrim (Alecrim Romeiro)	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LAMIACEAE
Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	ASTERACEAE
Alfazema	<i>Lavandula angustifolia</i> L.	LAMIACEAE
Alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
Alisbão, Erva da Cruz, (Algibom)	<i>Verbena officinalis</i> L.	VERBENACEAE
Alta Mija, Alta Mira	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	ASTERACEAE
Ameixa Preta	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE
Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn	BETULACEAE
Apio, Apio Bravo	<i>Apium graveolens</i> L.	APIACEAE
Aroeira	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	ANACARDIACEAE
Arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE
Avenca	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	ADIANTACEAE
Azinheira	<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	FAGACEAE
Barbas de Milho (Retrós de Milho, Cabelos de Milho, Linho de Maçaroca de Milho)	<i>Zea mays</i> L.	POACEAE
Batata	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i> L.	PORTULACACEAE
Bolsa de Pastor, Erva dos Corações	<i>Capsella rubella</i> Reuter	BRASSICACEAE
Borragem	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
Buxo	<i>Buxus sempervirens</i> L.	BUXACEAE
Canafrecha	<i>Ferula communis</i> L.	APIACEAE
Carapiteiro	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	ROSACEAE
Cardenzol	<i>Centaurea ornata</i> Willd.	ASTERACEAE
Carqueja	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	FABACEAE
Carvalho	<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.	FAGACEAE
Castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.	FAGACEAE
Catarinas Queimadas	<i>Fumaria</i> L. spp.	PAPAVERACEAE
Cavalinha	<i>Equisetum</i> L. sp.	EQUISETACEAE
Cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
Cebola Albarrã	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE
Celedónia, Erva dos Golpes, Erva Santória	<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE
Cenoura	<i>Daucus carota</i> L.	APIACEAE
Chá da Horta	<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	ASTERACEAE
Coentro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	APIACEAE
Concelos (Concelos de Parede)	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE
Cornicha, Sarradela Brava	<i>Lotus angustissimus</i> L.	FABACEAE
Couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	BRASSICACEAE

Cravinhos de Nossa Senhora	<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.	CARYOPHYLLACEAE
Diabelhas	<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE
Doce-Lima (Lúcia-Lima)	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE
Erva Arcaz	<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	CISTACEAE
Erva Bicha	<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel	ARISTOLOCHIACEAE
Erva Cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LAMIACEAE
Erva Congorça (Erva Concorça, Alcongosta, Congorça, Alcangorça)	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
Erva da Cruz	<i>Teucrium scorodonia</i> L.	LAMIACEAE
Erva da Talasma, Seca Ossos	<i>Senecio jacobaea</i> L.	ASTERACEAE
Erva das Cabacinhas	<i>Silene gallica</i> L.	CARYOPHYLLACEAE
Erva das Maravilhas	<i>Calendula arvensis</i> L.	ASTERACEAE
Erva das Sete Linhas	<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE
Erva de S. João, Hiperício (Capelas de S. João, Paparício)	<i>Hypericum perforatum</i> L.	GUTTIFERAE / CLUSIACEAE
Erva de S. Roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
Erva do Muro (Alfavaca de Cobra)	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
Erva do Picanço	<i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ.	ASTERACEAE
Erva em Cruz	<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	SCROPHULARIACEAE
Erva Gata, Unha-Gata	<i>Ononis repens</i> L.	FABACEAE
Erva Montã	<i>Echium plantagineum</i> L.	BORAGINACEAE
Erva Montã, Algibão	<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	ASTERACEAE
Erva Moura	<i>Solanum nigrum</i> L.	SOLANACEAE
Erva Prata (Flor da Prata, Erva da Prata, Douradinha)	<i>Paronychia argentea</i> Lam.	CARYOPHYLLACEAE
Erva Saboeira	<i>Saponaria officinalis</i> L.	CARYOPHYLLACEAE
Estevão, Estevão Macho	<i>Cistus populifolius</i> L.	CISTACEAE
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE
Eucalipto Macho	<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	MYRTACEAE
Fel da Terra	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	GENTIANACEAE
Felipó (Folipó)	<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	POLYPODIACEA
Figueira	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
Figueira da Índia, Figueira Chumba	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill	CACTACEAE
Figueira Doida	<i>Datura stramonium</i> L.	SOLANACEAE
Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	APIACEAE
Giesta Branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	FABACEAE
Groselheira	<i>Ribes uva-crispa</i> L.	SAXIFRAGACEAE
Grama	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	POACEAE
Hortelã	<i>Mentha viridis</i> L.	LAMIACEAE
Hortelã Pimenta, Mira, Hortelã das Ribeiras	<i>Mentha x piperita</i> L.	LAMIACEAE
Irós do Sol ou Erva do Isco	<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	ASTERACEAE
Jambujo Bravo (Zambujeiro)	<i>Olea sylvestris</i> Miller	OLEACEAE
Jarro	<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.	ARACEAE
Junça	<i>Cyperus longus</i> L.	CYPERACEAE
Junco Bravo	<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	CYPERACEAE
Labação	<i>Rumex pulcher</i> L.	POLYGONACEAE
Lagamonha	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	ROSACEAE
Laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE
Limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE
Língua Cevrina	<i>Phyllitis scolopendrium</i> (L.) Newman	ASPLENIACEAE
Louro (Loureiro)	<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE

Luzerna	<i>Medicago sativa</i> L.	FABACEAE
Macerovia	<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	SCROPHULARIACEAE
Magarça	<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	ASTERACEAE
Maiorros (Marroio)	<i>Marrubium vulgare</i> L.	LAMIACEAE
Malva	<i>Lavatera arborea</i> L.	MALVACEAE
Malva	<i>Malva sylvestris</i> L., <i>Malva</i> spp.	MALVACEAE
Manjerição	<i>Ocimum basilicum</i> L.	LAMIACEAE
Manjerico	<i>Ocimum minimum</i> L.	LAMIACEAE
Manjerona	<i>Origanum majorana</i> L.	LAMIACEAE
Mantrasto	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LAMIACEAE
Marcela	<i>Anthemis cotula</i> L.	ASTERACEAE
Marcela da Serra, Marcela, Faros, Perpétua	<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	ASTERACEAE
Marcela, Macela, Mançanilha	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	ASTERACEAE
Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE
Mata-Pugas	<i>Pulicaria paludosa</i> Link	ASTERACEAE
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
Morangueiro (Morangueiro Bravo)	<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE
Murta	<i>Myrtus communis</i> L.	MYRTACEAE
Nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	ROSACEAE
Néveda, Néfeta	<i>Calamintha bactica</i> Boiss & Reuter	LAMIACEAE
Nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE
Norça	<i>Bryonia cretica</i> L.	CUCURBITACEAE
Oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE
Orégãos	<i>Origanum vulgare</i> L.	LAMIACEAE
Orvalho do Sol (Ilvalho do Sol)	<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	DROSERACEAE
Pão de Rola	<i>Briza maxima</i> L.	POACEAE
Parreira	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
Passarinhos	<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.	RANUNCULACEAE
Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE
Pepino de S. Gregório	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich.	CUCURBITACEAE
Perpétua Brava	<i>Jasione montana</i> L.	CAMPANULACEAE
Pessegueiro	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	ROSACEAE
Pialhos	<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.	POLYGONACEAE
Pimpinela	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	ROSACEAE
Pinheiro	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
Piorno	<i>Retama monosperma</i> (L.) Boiss.	FABACEAE
Poejo	<i>Mentha pulegium</i> L.	LAMIACEAE
Poplego, Papoila	<i>Papaver rhoeas</i> L.	PAPAVERACEAE
Rabaça	<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Log.	APIACEAE
Rabo de Raposa (Rabo de Gato)	<i>Trifolium angustifolium</i> L.	FABACEAE
Romeira (Banastreira)	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
Rosa Canina (Rosa Brava)	<i>Rosa canina</i> L.	ROSACEAE
Rosmaninho	<i>Lavandula stoechas</i> L.	LAMIACEAE
Sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
Salgueiro	<i>Salix</i> L. sp.	SALICACEAE
Salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill (ou <i>P. sativum</i> Hoffm.)	APIACEAE
Salsaparrilha	<i>Smilax aspera</i> L.	LILIACEAE
Salva Brava	<i>Phlomis lychnitis</i> L.	FABACEAE
Salva Mansa	<i>Ballota foetida</i> Lam.	LAMIACEAE
Salva Mansa	<i>Salvia fruticosa</i> Miller	LAMIACEAE
Saramago	<i>Raphanus raphanistrum microcarpus</i> (Lange) Thell. in Hegi	BRASSICACEAE

Sargacinha, Erva Sargacinha, Erva das 7 Sangrias	<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	BORAGINACEAE
Silva	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (<i>Rubus</i> spp.)	ROSACEAE
Sobreiro	<i>Quercus suber</i> L.	FAGACEAE
Solda Fina	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Räuschel	ROSACEAE
Surguilheira	<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.	LAMIACEAE
Tília	<i>Tilia platyphyllos</i> L.	TILIACEAE
Tomateiro	<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller	SOLANACEAE
Tomilho	<i>Thymus mastichina</i> L.	LAMIACEAE
Travisco (Travisqueira)	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
Travisco Macho	<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	EUPHORBIACEAE
Tremoceiro	<i>Lupinus albus</i> L.	FABACEAE
Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.	POACEAE
Urtiga (Ortiga)	<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE
Urtiga Mansa (Ortiga, Urtigão)	<i>Urtica urens</i> L.	URTICACEAE
Verbasco (Berbasco)	<i>Verbascum</i> L. spp.	SCROPHULARIACEAE
Violeta	<i>Viola</i> L. sp.	VIOLACEAE
Xara	<i>Cistus ladanifer</i> L.	CISTACEAE
PLANTAS DE VENDA, UTILIZADAS PARA CHÁS		
Alpista	<i>Phalaris canariensis</i> L.	POACEAE
Bagos (ou Sementes) de Linhaça	<i>Linum</i> L. sp. (<i>L. usitatissimum</i> L.)	LINACEAE
Chá Príncipe	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	POACEAE
Perpétua Roxa	<i>Gomphrena globosa</i> L.	AMARANTHACEAE
Pês de Cereja Preta	<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	ROSACEAE
Sene, Cena	<i>Cassia</i> sp. (<i>C. angustifolia</i> , <i>C. acutifolia</i>)	FABACEAE

ANEXO VI

ANEXO VI – Lista das folhas de Herbário

Tabela VI.1 – Folhas de Herbário das plantas colhidas ao longo do estudo, depositadas no Herbário da Estação Nacional de Melhoramento de Plantas, em Elvas.

Espécie	Nome Comum	Data	Local	UTM	Leg.	Det.
<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Avenca	16-03-2000	Carvalhal	29SPD4750	JSCR	
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Lagramonha	12-06-2000	Cruz das Mós; perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn	Amieiro	01-09-2000	Rio Xévorá, Casa Nova	29SPD4949	JSCR	
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.	Doce Lima	26-07-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	Macerovia	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Anthemis cotula</i> L.	Marcela	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Arbutus unedo</i> L.	Medronheiro	10-11-2000	perto de S. Julião	29SPD4751	JSCR	
<i>Aristolochia paucinervis</i> Pomel	Erva Bicha	05-04-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot.	Abroita	10-07-2000	nos campos em frente a Portalegre	-	JSCR	
<i>Ballota foetida</i> Lam.	Salva Mansa	08-06-2000	Olhos de água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	Chá da Horta	01-09-2000	Casa Nova	29SPD4949	JSCR	
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff.	Chá da Horta	10-11-2000	Casa Nova	29SPD4949	JSCR	
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	05-04-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Briza maxima</i> L.	Pão de Rola	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3452	JSCR	
<i>Bryonia cretica</i> L.	Norça	24-04-2000	perto de Portalegre	29SPD3449	JSCR	
<i>Bryonia cretica</i> L.	Norça	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3452	JSCR	
<i>Buxus sempervirens</i> L.	Buxo	15-08-2000	Carreiras	29SPD3559	JSCR	
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Neveda (Nefeta)	02-06-2000	Hortas de Baixo	29SPD5835	JSCR	
<i>Calamintha baetica</i> Boiss & Reuter	Neveda (Nefeta)	12-06-2000	Cruz das Mós; perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Calendula arvensis</i> L.	Erva das Maravilhas	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Capsella rubella</i> Reuter	Bolsa de Pastor	24-04-2000	perto de Portalegre	-	JSCR	CA
<i>Castanea sativa</i> Mill.	Castanheiro	26-07-2000	Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	Cardenzol	08-06-2000 e 13-07-2000	perto dos Olhos de Água; S. Slavador	29SPD4059	JSCR	
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	Fel da Terra	02-07-2000	Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	Magarça	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Marcela	24-04-2000	entre Portalegre e Crato	-	JSCR	
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Mançanilha	26-07-2000	(S. Julião – não	-	JSCR	

			colhida; oferecida)			
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Mançanilha	26-07-2000	(S. Julião – não colhida; oferecida)	-	JSCR	
<i>Chelidonium majus</i> L.	Celedónia	27-04-2000	Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Cistus ladanifer</i> L.	Xara	01-09-2000	perto de Monte Sete	29SPD4253	JSCR	
<i>Cistus populifolius</i> L.	Estevão	28-02-2001	perto das Hortas de Baixo	29SPD6034	JSCR	
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Carapiteiro	24-04-2000	entre Portalegre e Crato	-	JSCR	
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Marmeleiro	23-09-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Grama	15-07-2000	Minas de Cobre, entre Arronches e Degulados	-	JSCR	
<i>Cyperus longus</i> L.	Junça	12-06-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Giesta Branca	05-04-2000	perto de S. Julião	29SPD4455	JSCR	
<i>Daphne gnidium</i> L.	Travisco	10-07-2000	perto de Portalegre	-	JSCR	
<i>Datura stramonium</i> L.	Figueira Doida	27-08-2000	Ramahal (Torres Vedras)	29SMD8132	JSCR	
<i>Delphinium pentagynum</i> Lam.	Passarinhos	08-06-2000	perto dos Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Dianthus lusitanicus</i> Brot.	Cravinhos de Nossa Senhora	21-06-2000	perto de Vale das Lamas; Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	CA
<i>Digitalis thapsi</i> L.	Abeloura	13-06-2000	Carvalhal	29SPD4850	JSCR	
<i>Drosophyllum lusitanicum</i> (L.) Link	Orvalho do Sol	21-06-2000	Hortas de Baixo	29SPD5735	JSCR	
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	Nespereira	01-09-2000	Rio Xévorá, perto de Casa Nova	29SPD4850	JSCR	
<i>Eucalyptus camaldulensis</i> Dehnh.	Eucalipto Macho	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Euphorbia helioscopia</i> L.	Travisco Macho	06-04-2000	Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Ficus carica</i> L.	Figueira	01-09-2000	Rabaça	29SPD5149	JSCR	
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Funcho	24-04-2000	em frente a Portalegre	-	JSCR	
<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	Funcho	26-07-2000	perto dos Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	Freixo	26-07-2000	ribeira de S. Julião	29SPD4949	JSCR	
<i>Fumaria</i> L. spp.	Catarinas Queimadas	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3552	JSCR	
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Erva de S. Roberto	29-03-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Erva de S. Roberto	12-04-2000	Ranginha; S. António das Areias	29SPD4165	JSCR	
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Erva de S. Roberto	12-04-2000	Ranginha; S. António das Areias	29SPD4165	JSCR	
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Marcela	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João	02-06-2000	perto de Esperança	29SPD4837	JSCR	
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Erva de S. João	08-06-2000	perto dos Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	

<i>Jasione montana</i> L.	Perpétua Brava	08-06-2000	perto dos Olhos de Água; S. Salvador	29SPD4059	JSCR	
<i>Jasione montana</i> L.	Perpétua Brava	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Juglans regia</i> L.	Nogueira	26-07-2000	Rio Xévorá, perto de Casa Nova	29SPD4949	JSCR	
<i>Juncus effusus</i> L.	Junco	12-06-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	Alfazema	12-06-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	Alfazema	12-06-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Lavandula stoechas</i> L.	Rosmaninho	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Lavatera arborea</i> L.	Malva	29-03-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Lithodora prostrata</i> (Loisel.) Griseb.	Sargacinha	05-04-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Lithodora prostrata</i> (Loisel.) Griseb.	Sargacinha	05-04-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Logfia gallica</i> (L.) Cosson & Germ.	Erva do Picanço	15-07-2000	Esperança	29SPD5635	JSCR	CA
<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller	Tomateiro	01-09-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Malva sylvestris</i> L.	Malva	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Malva sylvestris</i> L.	Malva	14-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros	14-06-2000	entre S. Julião e Rabaça	29SPD4950	JSCR	
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Maiorros	14-06-2000	entre S. Julião e Rabaça	29SPD4950	JSCR	
<i>Melissa officinalis</i> L.	Erva Cidreira	14-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Melissa officinalis</i> L.	Erva Cidreira	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Mentha pulegium</i> L.	Poejo	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Mantrasto	13-07-2000	Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã das Ribeiras	01-09-2000	Rio Xévorá, perto de Casa Nova	29SPD4949	JSCR	RM
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã Pimenta	13-09-2000	Rio Xévorá, perto de Casa Nova	29SPD4949	JSCR	RM
<i>Myrtus communis</i> L.	Murta	10-07-2000	perto de Portalegre	29SPD3349	JSCR	
<i>Olea europaea</i> L.	Oliveira	10-07-2000	perto do Bonfim	29SPD3452	JSCR	
<i>Ononis repens</i> L.	Erva Gata	21-06-2000	num sobreirral perto de Vale das Lamas; Vale de Cavalos	-	JSCR	CA
<i>Origanum majorana</i> L.	Manjerona	15-08-2000	Carreiras	29SPD3559	JSCR	
<i>Origanum vulgare</i> L.	Orégãos	14-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Origanum vulgare</i> L.	Orégãos	14-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Parietaria judaica</i> L.	Erva do Muro	14-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	Erva Prata	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de	29SPD4841	JSCR	

			Cavalos			
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Irós do Sol	11-07-2000	Esperança	29SPD5635	JSCR	
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	Salva Brava	26-07-2000	Olhos de Água; S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Aroeira	27-07-2000	entre S. Julião e Casa Nova	-	JSCR	
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Aroeira	27-07-2000	entre S. Julião e Casa Nova	-	JSCR	
<i>Plantago coronopus</i> L.	Diabelha	29-03-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Plantago lagopus</i> L.	(Erva das Sete Linhas)	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Plantago major</i> L.	Erva das 7 Linhas	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Polypodium australe</i> Fée (ou <i>P. interjectum</i> Shivas)	Folipó	20-05-2000	perto de Vale das Lamas; Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	Solda Fina	13-06-2000	Carvalhal	29SPD4850	JSCR	
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	Solda Fina	13-06-2000	Carvalhal	29SPD4850	JSCR	
<i>Preslia cervina</i> (L.) Fresen.	Surguilheira	15-08-2000	Carreiras	29SPD3559	JSCR	
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. in Willk. & Lange	Carqueja	28-04-2000	S. Julião	29SPD4752	JSCR	
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Erva Montã	08-06-2000	perto dos Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Pulicaria odora</i> (L.) Reichenb.	Erva Montã	21-06-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Pulicaria paludosa</i> Link	Mata Pulgas	24-07-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Punica granatum</i> L.	Banastreira	23-06-2000	Carreiras	29SPD3559	JSCR	
<i>Punica granatum</i> L.	Romeira	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.	Carvalho	10-07-2000	perto de Portalegre	29SPD3449	JSCR	
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	Azinheira	26-07-2000	perto dos Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Quercus suber</i> L.	Sobreiro	01-09-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Retama monosperma</i> (L.) Boiss.	Piorno	27-07-2000	entre Beirã e Póvoa e Meadas	-	JSCR	
<i>Rosa canina</i> L.	Rosa canina	21-06-2000	Barragem de Campo Maior	-	JSCR	
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim Romeiro	29-03-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	Silva (Olhos)	10-07-2000	perto de Portalegre	29SPD3349	JSCR	
<i>Rumex angiocarpus</i> Murb.	Pialhos	24-07-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Rumex pulcher</i> L.	Labação	24-07-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Ruta chalepensis</i> L.	Arruda	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3452	JSCR	
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	Salva Mansa	30-03-2000	Monte de Cima	29SPD4950	JSCR	
<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro	14-07-2000	ribeira de S. Bento	29SPD3753	JSCR	

<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Pimpinela	29-03-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Saponaria officinalis</i> L.	Erva Saboeira	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Scirpus holoschoenus</i> L.	Junco Bravo	15-07-2000	entre Arronches e Degolados	-	JSCR	
<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	Erva em Cruz	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3452	JSCR	
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Erva da Talasma	24-07-2000	Esperança	29SPD5535	JSCR	
<i>Senecio jacobaea</i> L.	Seca Ossos	26-07-2000	Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Silene gallica</i> L.	Erva das Cabacinhas	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	-	JSCR	CA
<i>Smilax aspera</i> L.	Salsaparrilha	10-07-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3452	JSCR	
<i>Solanum nigrum</i> L.	Erva Moura	24-07-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Alta Mija	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Teucrium scorodonia</i> L.	Erva da Cruz	23-06-2000	Carreiras	29SPD3559	JSCR	
<i>Thymus mastichina</i> L.	Tomilho	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Tilia platyphyllos</i> L.	Tília	14-06-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Rabo de Raposa	20-05-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4841	JSCR	
<i>Triticum aestivus</i> L.	Trigo	15-07-2000	Minas de Cobre (entre Arronches e Degolados)	-	JSCR	
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	Erva Arcás	27-04-2000	perto dos Olhos de Água, S. Salvador	29SPD3959	JSCR	
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Concelos	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	
<i>Urtica dioica</i> L.	Ortiga	14-06-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Urtica urens</i> L.	Urtiga Mansa	24-04-2000	Bonfim; Portalegre	29SPD3552	JSCR	
<i>Urtica urens</i> L.	Ortigão	24-07-2000	Vale das Lamas, perto de Vale de Cavalos	29SPD4842	JSCR	
<i>Verbascum sinuatum</i> L.	Verbasco	14-07-2000	S. Bento	29SPD3753	JSCR	
<i>Verbena officinalis</i> L.	Algibom	26-06-2000	S. Julião	29SPD4653	JSCR	CA
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Erva Congorça	16-03-2000	Carvalhal	29SPD4750	JSCR	
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Erva Congorça	12-06-2000	Cruz das Mós, perto do Reguengo	29SPD3948	JSCR	
<i>Viola</i> sp.	Violeta	27-11-2000	S. Julião	29SPD4652	JSCR	
<i>Vitis vinifera</i> L.	Parreira	01-09-2000	perto de Rabaça	-	JSCR	

NOTA: **Data:** data da colheita; **Local:** local de colheita; **UTM:** coordenada UTM da colheita; **Leg:** colector; **Det:** quem determinou (se coincide com o Leg não se apresenta; JSCR: Joana Salomé Camejo Rodrigues; CA: Eng. J. Castro Antunes); RM: Prof. Ramón Morales (Real Jardín Botánico de Madrid)

ANEXO VII

ANEXO VII

CARACTERIZAÇÃO HISTOQUÍMICA DO SECRETADO DE UMA PLANTA MEDICINAL

A histoquímica, ao caracterizar *in situ* os grupos maioritários presentes num secretado, pode contribuir numa primeira etapa para averiguar se faz algum sentido atribuir a uma determinada espécie uma dada actividade biológica. Os resultados de um estudo histoquímico, ao apontarem a presença de terpenóides, alcalóides ou outros compostos, poderão estar na origem de uma cadeia de ensaios que levem à identificação e isolamento de compostos potencialmente utilizáveis na indústria farmacêutica. Para além disso, pretende-se com este exemplo reforçar a ideia de que um estudo etnobotânico deve dispor de uma equipa pluridisciplinar, em que o biólogo, o químico, o médico, o farmacêutico, o sociólogo e o antropólogo, tenham lugar.

A título de exemplo, seleccionou-se para este estudo histoquímico a *Vinca difformis* Pourret (Erva Congorça), uma das espécies mais referidas pelos informantes.

Vinca difformis é uma Apocinácea que se encontra frequentemente em locais ruderalizados, junto a bermas de caminhos, a muros ou na periferia de campos agrícolas abandonados, formando pequenas moitas. É um caméfito herbáceo com caules prostrados ou ascendentes, até 200 cm, com folhas persistentes, glabras e ligeiramente coriáceas. A corola é azul-pálido ou quase branca (Franco, 1984).

A família Apocynaceae inclui, de uma forma geral, espécies que apresentam laticíferos, células ou conjuntos de células que contêm látex, exsudado mais ou menos viscoso de aparência geralmente leitosa. O látex é um colóide vacuolar com uma fase dispersante líquida e uma fase dispersa constituída por pequenas partículas orgânicas em suspensão. No látex, a composição e concentração dos seus constituintes varia de espécie para espécie. Assim, há látex rico em: carboidratos, ácidos orgânicos, sais, alcalóides, esteróides, lípidos, taninos ou mucilagens. A fase dispersa é geralmente constituída por compostos que pertencem à classe dos terpenos, e que estão presentes sob a forma de óleos essenciais, bálsamos, resinas, carotenóides ou partículas de borracha (politerpenoides).

Verificou-se logo a partir dos primeiros estudos de anatomia vegetal, que os laticíferos estavam, de uma forma geral, associados aos elementos vasculares, facto pelo qual lhe têm sido atribuídas várias funções. Inicialmente os autores preconizavam que desempenhariam um papel semelhante ao do sistema circulatório dos animais e que estavam envolvidos na regulação do balanço hídrico das plantas. Um grande número de anatomistas defende, tal como Esau (1977), que os laticíferos são estruturas secretoras, em que a grande variedade de compostos presentes no látex de diferentes espécies, sugere a possibilidade dos laticíferos poderem ter mais de uma função. Recentemente, Fahn (1990) aponta-os como estando envolvidos em mecanismos de defesa contra herbívoros e microorganismos, observando que o látex pode ter um papel importante na cicatrização de feridas.

Com base em estudos de anatomia e diferenciação, classificam-se os laticíferos em dois grupos: laticíferos articulados e laticíferos não articulados. Os primeiros são constituídos por fiadas de células em que as paredes periclinais foram parcialmente removidas, apresentando-se perfuradas, ou foram completamente reabsorvidas, o que confere à estrutura um aspecto tubular. A este tipo de laticíferos dá-se muitas vezes o nome de “vasos laticíferos”, ocorrendo em diversas espécies de Asteraceae, Papaveraceae, Liliaceae, Musaceae, etc. Os laticíferos não articulados, característicos das famílias Apocynaceae, Moraceae, Euphorbiaceae, etc., têm origem em células iniciais a nível do embrião, que através de um crescimento contínuo do “tipo intrusivo”, se diferenciam em estruturas tubulares muito alongadas, multinucleadas, a que se dá o nome de “células laticíferas”. Estas podem ou não ramificar-se designando-se os laticíferos, respectivamente, por laticíferos não articulados simples (ou não articulados e não anastomosados) e laticíferos não articulados ramificados (ou não articulados anastomosados).

MATERIAIS E MÉTODOS

Ramos de *Vinca difformis*, colhidos na área do PNSSM, foram transportados de imediato para o Laboratório de Histoquímica do Departamento de Biologia Vegetal, de molde a não sofrerem desidratação.

Cortes transversais e longitudinais do caule e cortes transversais das folhas foram efectuados à mão e submetidos, para caracterização do secretado, aos seguintes testes histoquímicos:

1. DETECÇÃO DE LÍPIDOS

> em luz visível <

1.1 – lípidos totais

- **Vermelho Sudão IV** (Pearse, 1980 *in* Clark, 1981)

1. Solução saturada (0.3%) de Vermelho Sudão IV em Etanol 70% (filtrar antes de usar) 5-10 min.

2. Lavagem rápida em Etanol 70%

3. Lavagem rápida em H₂O

Controlo: Cortes previamente tratados em metanol/clorofórmio/H₂O/HCl (66:33:4:1) durante 1 hora, a 60°C.

Resultado: Os lípidos coram de vermelho.

1.2 – detecção diferencial de lípidos

1.2.1 Lípidos Ácidos e Neutros

- **Sulfato Azul do Nilo** (Cain, 1947 *in* Garter & Jollés, 1969, 1970)

1. Solução de Sulfato de Azul do Nilo a 37°C 30min

Sulfato de Azul do Nilo

Adicionar 10 ml H₂SO₄ 1 % a 200 ml de Sulfato Azul do Nilo 1%. Deixar ferver 4h, arrefecer e filtrar. A solução deve estar a pH 2 para diminuir a coloração doutras substâncias não lipídicas.

2. Ácido acético 1% ½ - 2 min

3. Lavagem rápida em H₂O

Controlo: Idêntico ao teste anterior.

Resultados: Os lípidos neutros coram de rosa e os lípidos ácidos coram de azul.

1.2.2 Lípidos Insaturados

- **Tetróxido de Ósmio** (Ganter & Jollés, 1969, 1970)

1. Solução de tetróxido de ósmio 0.1% (utilizar a hote) 60 min

2. Lavagem em H₂O

Controlo: Idêntico ao teste anterior.

Resultado: Os lípidos insaturados coram de negro.

> em luz ultravioleta <

- **Vermelho Neutro** (Kirk, 1966, 1970; *in* Clark, 1981)

Solução aquosa de vermelho neutro (0.1%) – 5 min. de lavagem rápida em H₂O.

Resultado: os lípidos fluorescem de azul a verde, em alguns casos, e de amarelo noutros.

2. DETECÇÃO DE TERPENÓIDES

2.1 óleos essenciais e oleoresinas

- **Nadi** (David & Carde, 1964)

1. Reagente de Nadi, à temperatura ambiente, no escuro 60 – 90 min

Reagente de Nadi (preparar no momento)

α - Naftol 0.1% em EtOH 40% 0.5 ml

Cloridrato de dimetilparafenileno diamina 1% 0.5 ml

Tampão fosfato de sódio 0.05 M pH 7.2 49.0 ml

2. Lavagem em Tampão Fosfato de Sódio 0.1M pH 7.2

Controlo: Idêntico ao descrito para os lípidos.

Resultados: As essências coram de azul e os ácidos resínicos coram de vermelho escuro.

3. DETECÇÃO DE FENÓIS

3.1 em luz visível

- **Dicromato de Potássio** (Gabe, 1968 *in* Garter & Jollés, 1970)

1. Solução de dicromato de potássio 10% 10 min

2. Lavagem rápida em H₂O

Resultado: Os fenóis coram de castanho escuro.

4. DETECÇÃO DE FLAVONÓIDES

4.1 indução de fluorescência

- **Ação de Fluorocromos** (Charrière-Ladreix, 1976)

1. Solução de fluorocromo 15 – 30 min

Fluorocromos utilizados

Cloreto de Alumínio 5 – 15 % (sol. Aquosa ou metanólica)

Acetato de Magnésio 5% (sol. metanólica)

2. Lavagem rápida no solvente

Controlo: Cortes não submetidos ao tratamento com os fluorocromos. Verificar, também, se a eventual fluorescência não se deve aos fluorocromos só por si.

Resultado: Fluorescência secundária, amarela-esverdeada.

5. DETECÇÃO DE ALCALÓIDES

- **Reagente de Wagner** (Yoder & Mahlberg, 1976)

1. Reagente de Wagner 5-10 min

Reagente de Wagner

Iodeto de potássio 2 g

Iodo 1.27 g

H₂O 100 ml

2. Lavagem rápida em H₂O

Controlo: Cortes previamente tratados com ácido tartárico 5% em etanol 95%, durante 48 – 72 h.

Resultado: Os alcalóides coram de castanho-vermelhado.

- **Reagente de Dittmar** (Yoder & Mahlberg, 1976)

1. Reagente de Dittmar 5-10 min

Reagente de Dittmar

Iodeto de potássio	1 g	
Nitrito de sódio		1 g
Ácido hidrocloreídrico	30ml	
H ₂ O	30 ml	

2. Lavagem rápida em H₂O

Controlo: Idêntico ao teste anterior

Resultado: Os alcalóides coram de castanho-vermelhado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os laticíferos de *Vinca difformis*, tal como os de outras Apocináceas (Fahn, 1990), são do tipo não articulados. Nesta espécie os laticíferos não se ramificam (são não anastomosados), constituindo longos tubos que ocorrem nos órgãos vegetativos. No caule estão presentes no córtex primário, floema e medula, estendendo-se através do mesófilo das folhas. O látex, leitoso e com aspecto flocolento, preenche por completo o vacúolo das células laticíferas quando completamente diferenciadas (Estampa I, 1).

O látex reagiu positivamente aos corantes e fluorocromos utilizados na detecção de lípidos, terpenóides, alcalóides e compostos fenólicos, nomeadamente de flavonóides (Estampa I., 2-12), estando os resultados obtidos sumarizados na Tabela VIII.1. Os controlos referentes a cada teste histoquímico deram resultados negativos. Assim, pode afirmar-se que o secretado lipofílico das células laticíferas tem uma composição química complexa e heterogénea, em que estão presentes terpenóides (óleos essenciais e provavelmente politerpenoides), compostos fenólicos (flavonóides) e alcalóides.

Nos látex, de uma forma geral, estão sempre presentes isoprenóides mas nem sempre há alcalóides. A indicação histoquímica da presença de alcalóides no secretado é importante, já que se trata de um grupo de compostos com múltiplas actividades fisiológicas e com vasta utilização em Medicina.

Segundo Font i Quer (1961), foram encontrados em *Vinca difformis* vários alcalóides, entre os quais a vincamedina e um outro semelhante à sarpagina. A acção hipotensora dos

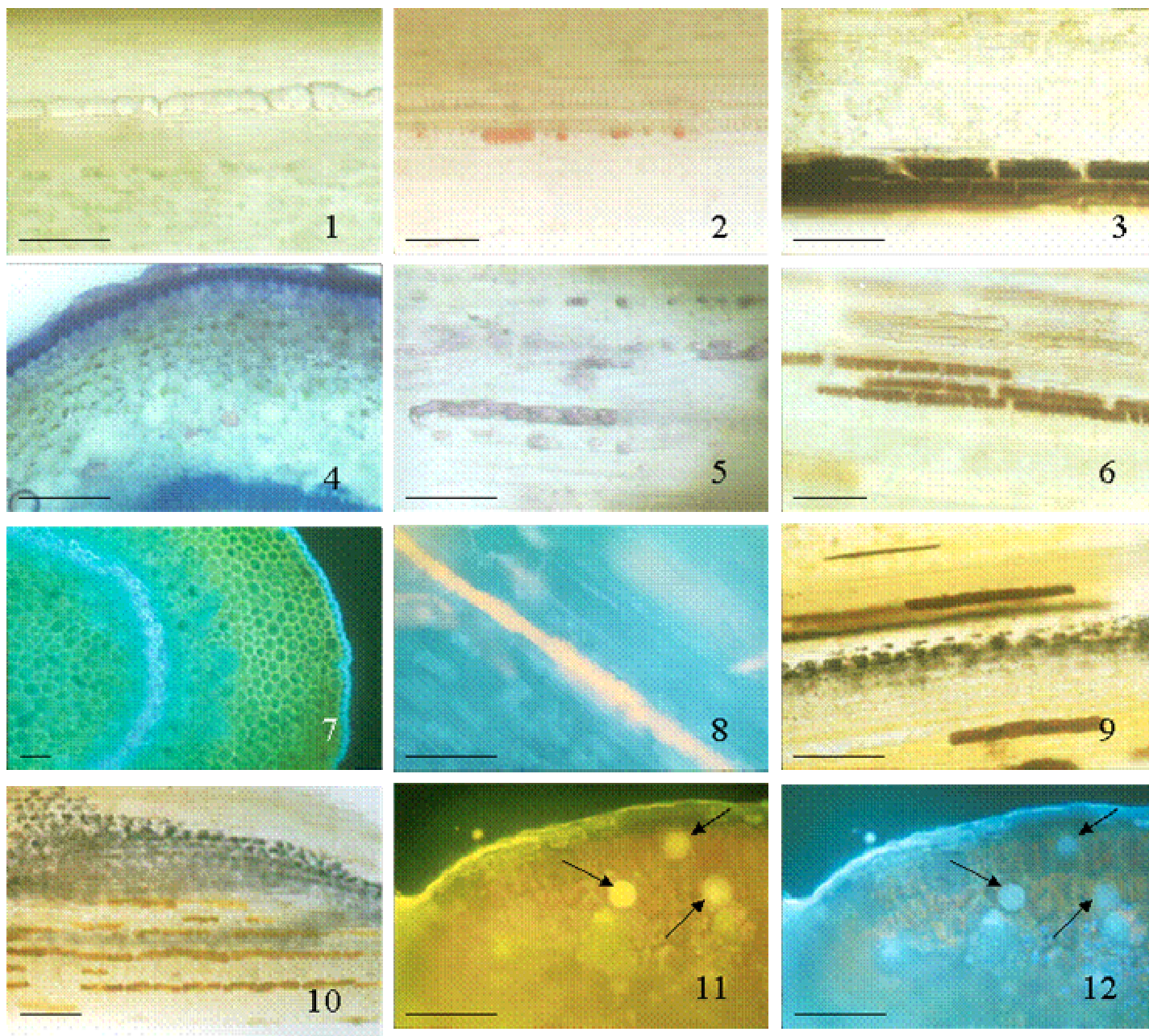
alcalóides totais da *V. difformis* e, em particular, a sua acção inibitória (mas não inversora) da adrenalina, estão hoje largamente comprovadas (Font i Quer, 1961).

No presente estudo etnobotânico foram identificados para a *Vinca difformis* os seguintes usos: para os **Inchaços**, para **Feridas**, para as **Picadas de Bichos**, para **Inflamações**, para a **Artrose**, para os **Pólipos no Intestino** e para os **Furúnculos**.

Tendo em conta que alguns alcalóides são bactericidas e que outros são antitumorais e anestésicos locais, é possível compreender a acção genérica desta espécie em inflamações, feridas, nos pólipos do intestino e nas picadas de bichos.

Tabela VIII. 1 – Resumo dos resultados dos testes histoquímicos efectuados em *Vinca difformis* Pourret.

Classes de Compostos Detectados	Testes Histoquímicos	Látex
	em Luz Visível	
Lípidos Totais	Vermelho Sudão IV	+ (vermelho)
Lípidos Insaturados	Tetróxido de Ósmio	+ (negro)
Lípidos Ácidos e Neutros	Sulfato Azul do Nilo	+ (azul)
Terpenóides	Nadi	+ (violeta)
Fenóis	Dicromato de Potássio	+ (castanho)
Alcalóides	Reagente de Wagner	+ (castanho-avermelhado)
	Reagente de Dittmar	+ (castanho-avermelhado)
em Luz Ultravioleta		
Lípidos	Vermelho Neutro	+ (verde)
Flavonóides	Cloreto de Alumínio	+ (amarelo esverdeado)
	Acetato de Magnésio	+ (cor de salmão)



Estampa I – Caracterização histoquímica do látex de *Vinca difformis*. 1. Laticíferos mostrando o aspecto do látex num corte sem qualquer coloração; 2. Secção corada com Vermelho Sudão IV em que o látex se apresenta corado de vermelho; 3. Com o Tetróxido de Ósmio o látex cora de castanho a negro; 4. o Sulfato Azul do Nilo cora o látex de rosa; 5. Com o reagente de Nadi o látex cora de violeta; 6. Secção mostrando laticíferos dispostos paralelamente uns em relação aos outros e corados de castanho com o Dicromato de Potássio; 7. O Cloreto de Alumínio induz no látex uma fluorescência amarela-esverdeada; 8. Fluorescência secundária de cor de salmão induzida pelo Acetato de Magnésio; 9. O Reagente de Wagner cora o látex de castanho-avermelhado; 10. Com o Reagente de Dittmar o látex cora de castanho. Nota-se na preparação alguns grânulos roxos que correspondem ao amido dos plastos; 11. O látex autofluoresce de amarelo em luz azul (setas); 12. Autofluorescência azul do látex em luz ultravioleta (setas).

BIBLIOGRAFIA

- **Charrière-Ladreix Y. (1976).** Repartition intracellulaire du secrétat flavonique de *Populus nigra*. *Planta*, 129 : 167-174.
- **Clark G. (1981).** Staining Procedures. 4th Edition. Williams & Wilkins, Baltimore.
- **David R. & Carde J.P. (1964).** Coloration différentielle des inclusions lipidique et terpeniques des pseudophylles du Pin maritime au moyen du reactif Nadi. *Comptes Rendus de l'Académie des Sciences, Paris*, 258 : 1338-1340.
- **Esau K. (1977).** Anatomy of Seed Plants. 2nd Edition. John Wiley & Sons, New York.
- **Fahn A. (1990).** Plant Anatomy. 4th Edition. Pergamon Press, Oxford.
- **Font i Quer P. (1961).** Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Ed. Labor, Barcelona. 15^a Edição, 1995. 1033 pp.
- **Ganter P. & Jollés G. (1969, 1970).** Histologie normale et pathologique. vol, I e II. Gauthier-Villars, Paris.
- **Yoder L. & Mahlberg P. (1976).** Reactions of alkaloid and histochemical indicators in laticifers and specialized parenchyma cells of *Catharanthus roseus* (Apocynaceae). *American Journal of Botany*, 63: 1167-1173.