

# CONTRIBUTO PARA O ESTUDO ETNOBOTÂNICO DAS PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS NA ÁREA PROTEGIDA DA SERRA DO AÇOR

ALDEIAS: Pardieiros, Relva Velha, Parrozelos, Monte Frio,  
Moura da Serra, Sardal, Enxudro, Benfeita, Luadas e Pai das Donas



Joana Salomé Camejo Rodrigues



APPSA, ICN - 2002

**CONTRIBUTO PARA O ESTUDO  
ETNOBOTÂNICO DAS PLANTAS MEDICINAIS E  
AROMÁTICAS NA ÁREA PROTEGIDA  
DA SERRA DO AÇOR**

ALDEIAS: PARDIEIROS, RELVA VELHA, PARROZELOS, MONTE FRIO, MOURA DA SERRA,  
SARDAL, ENXUDRO, BENFEITA, LUADAS E PAI DAS DONAS

**Joana Salomé Camejo Rodrigues**

Estágio elaborado no âmbito do Projecto “Plantas Aromáticas e Medicinais da Rede Nacional de Áreas Protegidas”, através do Plano Nacional de Estágios do ICN

Orientação de:  
Sílvia Neves

**Instituto da Conservação da Natureza**

**2002**

<<

(...)

**Hipericão é excelente  
Dá um chá bem perfumado  
Que faz bem a muita gente  
Por isso é procurado**

**São imensas as flores  
Das plantas que aqui há  
São riqueza são valores  
Que a Natureza nos dá. >>**

excerto de “Espécies de Flora na Mata da  
Margarça”, do livro *O Homem e a Natureza*, de  
Adelino dos Prazeres (1998)

## AGRADECIMENTOS

Para levar a cabo este estudo, várias pessoas deram um contributo importante. Quero aqui mostrar-lhes o meu sincero agradecimento:

♥ O meu muitíssimo obrigado a todos os informantes que compartilharam os seus conhecimentos com carinho, devoção e amizade – Rosa Quaresma, Adelino Prazeres e filha; Maria do Céu Gonçalves Tomás; Maria de Jesus Santos; Isaura Pereira; Ilda Pereira; Ermelinda de Jesus Nunes e filha; Maria da Conceição; Natalina da Conceição Pereira e António Pereira; Maria da Assunção; António José e Graciana da Conceição; Elisa da Conceição; Palmira Felipe Gonçalves; Diorinda da Ressurreição; Maria de Lurdes Santos; Urbana da Conceição de Jesus e Isaura Gonçalves; Fernanda de Jesus Martins Simões, Celeste da Conceição e António Duarte; Palmira de Jesus e Alice da Conceição Ferreira; Maria Alice; Aldina Rodrigues; Maria da Conceição Costa; Suzete Quaresma; Lídia da Conceição Fernandes; Lucília da Piedade; Filomena dos Anjos; Maria do Rosário Simões e Aida Simões; Maria dos Anjos; Maria Amélia da Ressurreição; Benvinda Jesus Gonçalves; Manuel Lopes, Maria da Felicidade Costa e Olinda Nascimento Costa; António Cruz e Isilda Céu; Ilda de Jesus e Rosa da Natividade Campos; Silvéria Nunes; Silvéria Dinis; Dorinda Fernandes; Albertina Conceição Anjos. Tenho tanto a agradecer-vos e por tantas ocasiões que não seria viável descrevê-las aqui todas. Este estudo é também vosso!

A todos: Bem Hajam!

♥ À minha orientadora Silvia Neves, por me ter escolhido para este estudo, por todo o interesse demonstrado, por todas as ajudas prontamente prestadas e pela boa orientação ao longo deste estudo.

♥ Ao Professor Doutor Jorge Paiva, pelas várias ajudas prestadas ao longo do estudo e pelo interesse demonstrado e incentivo dado.

♥ Aos botânicos Professor Jorge Paiva, Paulo Silveira e Sara Nisa pela ajuda na identificação e “tira teimas” de algumas plantas “rebeldes”!

♥ À D. Alice, Sr. Nunes e Sr. Adelino, por me terem acolhido maravilhosamente em sua casa e me terem ajudado de inúmeras maneiras.

♥ A todos os trabalhadores da Mata da Margaraça – (primeiro as senhoras!) Maria, Fátima, Fernanda, Susana, ti Alberto, Victor, Daniel e Horácio –, assim como ao Nuno, pelo companheirismo e amizade.

♥ À Marina pelo “Chá Mate”, companheirismo, boa disposição e amizade.

♥ À técnica Ana, minha companheira de trabalho de campo, pela imensa e valiosa ajuda e pelo calor escaldante que por vezes suportou por causa de mim e deste estudo.

♥ À comunidade da Benfeita que me acolheu com carinho e amizade.

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 na Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor (APPSA), na Beira Litoral, incluída no concelho de Arganil, tendo decorrido de Fevereiro a Julho de 2002. Este estudo tem como principal objectivo a recolha de conhecimentos etnobotânicos relacionados com as plantas medicinais e aromáticas. Foram realizadas 35 entrevistas etnobotânicas nas quais se recolheu informação de 40 indivíduos diferentes, 33 dos quais com mais de 60 anos de idade. As entrevistas foram realizadas de modo informal sob a forma de conversa. Os dados obtidos para cada planta foram: o seu nome popular, os seus usos, as partes utilizadas e o modo de preparação e aplicação em cada caso. As plantas referidas como úteis foram todas confirmadas, com algumas raras excepções que se assinalam. Efectuou-se ainda um inquérito aos informantes com o objectivo de averiguar se existe sobre-colheita de algumas espécies medicinais na região de estudo.

A partir dos dados recolhidos podemos destacar os seguintes resultados:

1. Foram catalogadas 140 espécies úteis, 124 das quais com usos medicinais, 15 usadas como aromáticas, 16 condimentares e ainda 20 com outros usos para além destes. Foram ainda referidas duas espécies como tóxicas ou venenosas.
2. As espécies catalogadas incluem-se em 53 famílias botânicas diferentes, sendo Labiadas, Rosáceas, Compostas, Umbelíferas e Gramíneas, as cinco famílias mais representadas, que abrangem cerca de 36% das espécies úteis referidas.
3. Para além das espécies que compõem o catálogo, os informantes referiram mais 5 plantas que não foi possível identificar.
4. A espécie mais citada foi *Sambucus nigra* L. (sabugueiro), em 32 entrevistas, seguida por *Malva nicaeensis* All. (malva) em 31 entrevistas e *Hypericum* spp. (piricão) e *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira) ambas citadas em 29 entrevistas.
5. As espécies a que foram atribuídos mais usos foram *Pterospartum tridentatum* (L.) Willk. (carqueja), com 15 usos medicinais diferentes, logo seguida por *Malva nicaeensis* All. (malva) com 14 usos medicinais.
6. Ao todo foram referidos 168 nomes populares diferentes. Por comparação com nomes vulgares publicados anteriormente, considerou-se que destes 168, 88 são nomes populares ainda não documentados.
7. Registaram-se 97 usos medicinais diferentes, 4 usos veterinários, 13 utilidades aromáticas (incluindo “condimentar”) e ainda 15 que se agruparam em “Outros usos”.
8. Obtiveram-se 62 espécies com usos confirmados em 3 ou mais entrevistas diferentes.
9. As folhas foram os órgãos mais citados (em 44 espécies), seguido do grupo “parte aérea” (citado em 35 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 referido (em cerca de 58% das espécies úteis).
11. Numa apreciação global aos resultados dos inquéritos efectuados, a ideia com que ficamos é a de que actualmente não parece existir qualquer problema de sobre-colheita de espécies em estado selvagem, na região.

# ÍNDICE

1. Introdução	8
1.1 Introdução ao estudo	8
1.2 Área de estudo	9
1.3 Objectivos	9
2. Metodologia	12
2.1 Recolha etnobotânica	12
2.2 Reconhecimento das plantas e sua identificação científica	13
2.3 Inquérito complementar	14
2.4 Tratamento dos dados	14
3. Resultados	17
3.1 Plantas não identificadas	17
3.2 <b>Catálogo Etnobotânico das Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares</b>	18
- Catálogo de Plantas Medicinais	20
- Catálogo de Plantas Aromáticas	64
- Catálogo de Plantas Condimentares	66
4. Tratamento e Discussão dos resultados	69
4.1 Caracterização dos informantes	69
4.2 Número de plantas referidas por entrevista	71
4.3 Dados relativos às plantas	72
- distribuição dos <i>taxa</i> por famílias	72
- frequência de citação dos <i>taxa</i> medicinais	73
- número de usos medicinais por espécie	75
4.4 Nomes populares locais	77
4.5 Usos referidos	82
- catálogo de usos	82
- espécies com usos referidos em 3 ou mais entrevistas	96
- plantas venenosas ou tóxicas	99
4.6 Partes Utilizadas e Modos de Emprego	99
- partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados	99
- modos de preparação e aplicação	101
4.7 Práticas de uso, frequência e quantidade de colheita	103
- práticas de usos e frequência de colheita	104
- quantidade de colheita	108
Notas conclusivas	110
Perspectivas futuras	112
Referências bibliográficas	114
ANEXOS	116
- Anexo I – Dados dos informantes	118

- Anexo II – Fotografias das plantas	120
- Anexo III – Plantas referidas com outros usos	121
- Anexo IV – Mezinhas com outros materiais	128
- Anexo V – Testemunhos descritos	132
- Anexo VI – Rezas/ Benzeduras e Crenças (e outros dados de interesse étnico, antropológico e social)	135
- Anexo VII – Receita da babosa ( <i>Aloe</i> spp.)	144
- Anexo VIII – Resumo dos dados relativos às espécies com usos medicinais referidos em 3 ou mais entrevistas	145
- Anexo IX – Lista das espécies referidas	151
- Anexo X – Famílias das plantas referidas como úteis	156
- Anexo XI – Lista dos nomes comuns locais	160
- Anexo XII – Proposta de visitas guiadas na Mata da Margarça e actividades complementares	165
Índice de usos e grupos de usos_____	173
Índice de espécies e nomes comuns locais_____	177

## **1. Introdução**



# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 Introdução ao estudo

A estreita ligação Homem-Plantas é já bastante antiga. Desde tempos muito remotos que o Homem aprendeu a utilizar as plantas para seu proveito. Muitos povos ou civilizações foram armazenando um vasto conhecimento acerca de como usar muitas e variadas plantas. O Homem aprendeu a usar e manipular diversas plantas que possuem poderes curativos, tendo muitas delas desempenhado um importante papel no desenvolvimento da Medicina ao longo de vários séculos.

Se por um lado o conhecimento sobre as plantas e suas virtudes levaram à sua investigação científica e por conseguinte permitiram o avanço da Medicina, por outro lado foi no seio das comunidades rurais e dos povos indígenas que se estabeleceu a mais íntima relação Homem-Plantas, relação esta muitas vezes fulcral para o desenvolvimento das populações e para a sobrevivência individual. Foi neste último contexto que estes saberes acumulados, vindos da experiência (e experimentação) humana, se conservaram e foram transmitidos ao longo de gerações.

Se bem que no passado a medicina popular fosse muito comum e desempenhasse para muitas populações a única forma de acesso a medicina, hoje em dia, nas sociedades ditas mais desenvolvidas, é relativamente fácil o acesso à chamada Medicina Convencional e a muitos e variados fármacos. Assim, a medicina popular tende a representar, cada vez mais, um papel secundário, principalmente nas sociedades mais desenvolvidas.

Em Portugal existe ainda um vasto manancial de conhecimentos acerca dos usos populares e tradicionais das plantas. No entanto, a utilização das plantas em remédios caseiros é uma prática que vai diminuindo de intensidade e importância, mesmo nas comunidades rurais. Hoje em dia, as gerações mais novas já não sentem necessidade de recorrer ao uso das plantas consideradas e usadas tradicionalmente como medicinais, pelo que não se desenvolve interesse em aprender os seus usos populares. Assim sendo, estes saberes tornam-se cada vez mais reliquias e persistem quase exclusivamente nas pessoas mais antigas. Deste modo, estes saberes tradicionais (que são parte integrante de um povo) tendem a desaparecer com o tempo, ou mesmo a extinguir-se a médio prazo, caso nada se faça para o impedir.

Recentemente tem vindo a crescer no nosso país um interesse sobre este assunto e uma preocupação com a extinção possível destes conhecimentos. Ao contrário de muitas regiões do globo (como por exemplo na nossa vizinha Espanha), no nosso país apenas nos últimos anos se iniciaram estudos etnobotânicos (de metodologia científica, compreenda-se) que visam recolher e preservar por escrito esta quota-parte da nossa tradição.

O presente estudo etnobotânico insere-se no âmbito do Projecto “Plantas Aromáticas e Medicinais da Rede Nacional de Áreas Protegidas”, projecto desenvolvido pelo ICN (Instituto da Conservação da Natureza). Este estudo foi elaborado na Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor, tendo decorrido de Fevereiro a Julho de 2002. Nesta região não se tinha até à data levado a cabo um estudo desta índole, pelo que podemos considerar este estudo como inédito para a região.

## 1.2 Área de estudo – Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor

A Serra do Açor localiza-se na região centro de Portugal, na Beira litoral, entre a Serra da Estrela e a Serra da Lousã, fazendo parte da Cordilheira Central Portuguesa e do Maciço Ibérico. A Serra do Açor apresenta uma orientação geral de NE-SW (Silveira, 2001) e está inserida no maciço xisto-grauváquico da região centro, de formação ante-ordovícica (Almeida, 1987, *in* Neves, 1996). Assim, o tipo de rocha predominante são os xistos e os grauvaques.

A Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor (APPSA) possui uma área de 346 ha, com uma altitude máxima de 1012 metros. É atravessada por dois cursos de água de regime permanente – a ribeira da Mata da Margaraça que desagua no rio Alva em Côja, e a Barroca de Degraínhos que se junta à ribeira da Mata a jusante de Pardieiros (Lourenço, 2000).

Em termos climáticos a APPSA insere-se na classe de zonas húmidas segundo alguns autores, ou na área de clima pré-Atlântico, sub-húmido, segundo outros (Neves, 1996).

No seio da Serra do Açor está situada a Mata da Margaraça, relíquia florestal com elevada importância biológica e paisagística, e ainda a Fraga da Pena, Reserva de Recreio. A Mata da Margaraça é constituída por uma floresta formada, em grande parte, por castanheiros (*Castanea sativa* Mill.) e carvalhos (*Quercus robur* L.), existindo também espécies interessantes como o azereiro (*Prunus lusitanica* L.), o loureiro (*Laurus nobilis* L.), o azevinho (*Ilex aquifolium* L.), o medronheiro (*Arbutus unedo* L.), o folhado (*Viburnum tinus* L.), a aveleira (*Corylus avellana* L.), etc. (Neves, 1996).

A actividade humana nesta região esteve maioritariamente centrada na agricultura, no passado recente. Ainda hoje (se bem que já muito se encontra em abandono) é visível a estreita ligação entre o Homem e o sistema exclusivo de cultivo, de pequenas propriedades em socalcos (“quelhadas”). Durante o período de Estado Novo vastas áreas da Serra do Açor foram recobertas de pinheiro bravo, o que provocou alguma mudança na actividade rural, no sentido da exploração florestal em detrimento da agricultura. Contudo, com o fim do regime ditatorial as florestas deixaram de ser cuidadas (Silveira, 2001). Entre outras, as culturas de maior predominância local eram: milho, batata, feijão, couves, vinha, oliveira, assim como o castanheiro, ocupando este posição de destaque devido ao fruto aproveitado para alimentação humana e à madeira para a construção, mobiliário e artesanato. Outra actividade antropogénica importante é a pastorícia, em que o gado caprino sempre ocupou posição de relevo (Silveira, 2001).

Esta é uma região tipicamente rural, onde ainda sobrevivem alguns costumes e práticas tradicionais. Como sucedeu na maioria das regiões de carácter rural e interior existentes em Portugal, aqui também ocorreu (e ainda ocorre) um êxodo das populações no sentido das zonas urbanas. Este facto resultou numa baixa demografia e no envelhecimento das populações, principalmente nas aldeias de montanha.

## 1.3 – Objectivos

Em geral poderá dizer-se que o objectivo de levar avante um estudo desta índole prende-se com a tentativa de conservar e preservar os conhecimentos etnobotânicos

tradicionais de uma região. Nesse sentido, através do Plano Nacional de Estágios do ICN, foi possível desenvolver o presente estudo. No entanto, a APPSA pretende não estagnar após a realização deste relatório. Com vista a contribuir para a preservação destes conhecimentos localmente, é também um objectivo futuro a elaboração de uma publicação não científica e dirigida ao grande público, dos conhecimentos recolhidos.

Os **Objectivos** 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.*

## **2. Metodologia**

## 2. METODOLOGIA

### 2.1 Recolha etnobotânica

#### entrevistas e informantes

Para a recolha da informação etnobotânica efectuaram-se 35 entrevistas etnobotânicas a pessoas que vivem nas aldeias envolventes à Mata da Margaraça, nomeadamente: Pardieiros, Relva Velha, Parrozelos, Monte Frio, Moura da Serra, Sardal, Enxudro, Benfeita, Luadas e Pai das Donas (ver Tabela I, Anexo I). Procurou-se entrevistar pessoas que tivessem um bom nível de conhecimento das plantas silvestres e seus usos populares locais (portanto a amostragem não foi aleatória). Às pessoas entrevistadas atribuímos aqui a designação de *informantes*. O primeiro contacto com os informantes deu-se por intermédio da técnica Ana Costa (técnica da APPSA) que, sendo natural da zona, conhecia bem as populações destas aldeias e a maioria das pessoas que foram entrevistadas. Por vezes perguntou-se nas aldeias por pessoas que soubessem bastante sobre as “plantas para chás”, tendo-nos sido indicadas algumas pessoas que entrevistámos.

O método utilizado de recolha de informação foi a **entrevista etnobotânica**. Uma entrevista etnobotânica compreende um conjunto de visitas ao longo do tempo, que são efectuadas ao mesmo informante, ou aos mesmos informantes no caso da presença e participação de mais de uma pessoa em simultâneo. (note-se que em certos casos algumas pessoas deram informações durante entrevistas feitas a pessoas suas conhecidas, mas foram consideradas como secundárias e não contabilizados como informantes da entrevista, dado terem contribuído com poucos dados e não terem grau directo de parentesco com a pessoa entrevistada; no entanto, os dados facultados por elas foram incluídos na respectiva entrevista). A entrevista decorria em forma de conversa informal, sem pressionar nem fazer demasiadas perguntas sucessivas e directas, de modo a obter as informações quase espontaneamente e confiança por parte dos informantes. 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.

Procuraram-se recolher os conhecimentos que tivessem sido obtidos por experiência própria ou através da transmissão oral. No entanto tem-se consciência que, inevitavelmente, alguns dos conhecimentos recolhidos possam ter sido adquiridos pelos informantes através de leitura de livros ou de informações da televisão e rádio.

As entrevistas foram realizadas geralmente no domicílio dos informantes (na maioria fora de casa) ou perto, mas também em hortas, centros de dia para idosos ou no local de trabalho.

Várias visitas foram efectuadas aos mesmo informantes, tanto para tentar recolher mais conhecimentos (dado numa primeira visita o informante geralmente não referir tudo o que sabe, por esquecimento ou por falta de confiança), como para esclarecer dúvidas que tivessem ficado da(s) visita(s) anterior(es) e confirmar as plantas citadas (explicado mais adiante).

#### recolha de dados

As informações etnobotânicas referidas em cada entrevista foram apontadas num caderno e quando possível a conversa foi gravada num memo-gravador digital portátil (IC Recorder ICD-MS1, da Sony), tendo sido pedida permissão para tal em cada caso. Este gravador digital permite passar a informação áudio para o computador (onde foi guardada) com relativa boa qualidade. As entrevistas áudio, assim como outros relatos gravados (rezas), foram guardadas em CDrom e acompanham este relatório (Nota: o uso e qualquer manipulação destas informações digitais requer a permissão da autora do estudo e/ou do(s) respectivo(s) informante(s)).

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.

Durante a conversa foram-se anotando os diversos conhecimentos que tinham sobre as plantas e seus usos medicinais e aromáticos (incluindo usos condimentares). Procurou-se simultaneamente averiguar para cada citação (planta referida com um determinado uso) qual a parte utilizada, o modo de preparação e aplicação. Numa segunda abordagem, efectuou-se um inquérito para averiguar se o informante alguma vez usou a planta para o fim citado e se ainda a usa actualmente, se a colhe no campo e, em caso afirmativo, tentar perceber a quantidade de colheita.

Todos os dados transmitidos pelos informantes foram registados, tendo sido também recolhida informação acerca de plantas com usos terapêuticos destinados a animais domésticos (usos veterinários) ou sobre quaisquer outros usos que os informantes espontaneamente relatavam. Esporadicamente recolheu-se ainda algumas mezinhas de medicina tradicional (em que não são usadas plantas), alguns relatos (testemunhos) de casos reais relacionados com curas por intermédio de plantas e algumas curas com recurso a rezas/ benzeduras e crenças populares (assim como outras informações com interesse étnico, antropológico e social (apresentados nos Anexos IV, V, VI).

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

## **2.2 Reconhecimento das plantas e sua identificação científica**

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. Se bem que algumas plantas são nacionalmente conhecidas pelo mesmo nome e não precisam portanto de ser confirmadas (e.g. Agriões, Alecrim, Alface, Ameixeira, Batateira, Carqueja, Castanheiro, Couve, Erva Cidreira, Freixo, Laranjeira, Limoeiro, Marmeleiro, Medronheiro, Morangueiro, Pinheiro, Sabugueiro, Salsa, Silva, etc.), para a maioria torna-se necessário a sua confirmação ou descoberta (caso não se tenha qualquer pista da sua identidade). Assim, muitas plantas foram previamente colhidas pela investigadora e mostradas a cada um dos informantes que as tivessem supostamente citado (o que exigiu um esforço considerável, em termos de tempo e trabalho prático). Deste modo foi possível confirmar a maioria das plantas referidas. Nos casos em que não havia à partida qualquer indicio da identidade de uma planta citada, foi pedido ao(s) informante(s) que a referiu, que a indicasse directamente (o que geralmente passou pela apanha da planta sem a presença do investigador e posterior entrega a este). Muito

raramente, e quando os métodos anteriores não foram concretizáveis, recorreu-se à mostra de imagens de plantas, quer de livros quer de fotografias da autora.

Esta fase desenrolou-se ao longo da Primavera de 2002.

A identificação das plantas recolhidas foi sendo feita em simultâneo com o trabalho de campo, tendo-se utilizado a seguinte bibliografia: Flora Vascular de Andalúcia Occidental (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 Prof. Doutor Jorge Paiva e do Doutor Paulo Silveira (do Instituto Botânico de Coimbra), e/ou recorreu-se à comparação com material herborizado do Herbário de Coimbra (COI).

### **2.3 Inquérito complementar**

Com o intuito de averiguar se existe sobre-colheita de algumas espécies medicinais na região de estudo, efectuou-se um inquérito aos informantes que incidiu na prática de uso e na frequência de colheita das plantas citadas. Com uma lista das plantas citadas até então em cada entrevista foi averiguado, para cada planta citada, se o informante alguma vez na vida utilizou a planta e se ainda a usa actualmente. Quando a planta era utilizada ainda actualmente tentava-se perceber o tipo de colheita – se apanhada apenas quando era necessário utilizar a planta e apenas a quantidade necessária à sua utilização pontual; se apanhada em quantidade, para guardar em casa de modo a dar até à época de apanha do ano seguinte (geralmente colheita localizada na época propícia, maioritariamente da Primavera). Neste último caso, tentou-se quantificar a apanha.

Os resultados foram informatizados e analisados como se descreve mais a baixo.

### **2.4 Tratamento dos dados**

Aos dados recolhidos foram efectuadas análises descritivas básicas.

#### informantes

Fez-se primeiramente uma descrição geral das entrevistas obtidas.

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 actividade profissional.

#### dados etnobotânicos

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

- Número de plantas referidas como úteis em cada entrevistas.
- Número total de espécies referidas como úteis.
- Número de famílias botânicas e dentro destas o número de espécies citadas.
- Frequência de citação dos *taxa* medicinais.
- Número de usos medicinais por espécie.
- Número de nomes populares utilizados na região de estudo; os casos das sinónimas populares (uma mesma espécie possuir mais de um nome popular); os casos de a espécies diferentes ser atribuído o mesmo nome

comum; nomes populares não documentados; grau de novidade da fitonímia popular da região estudada, através do índice de Muntané (1991 *in* Parada, 1997 e Selga, 1998) - **NND/P**, em que NND representa “nomes não documentados” e P é o número total de espécies citadas como úteis.

- Agruparam-se e ordenaram-se os usos citados pelos informantes; elaborou-se um catálogo de usos; verificou-se os grupos com mais usos diferentes e os usos citados em mais plantas.
- Averiguou-se as espécies com usos referidos em 3 ou mais entrevistas.
- Plantas referidas como venenosas ou tóxicas.
- Partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados e sua frequência de citação.
- Modos de preparação e aplicação, sua frequência de citação e definições.
- Aos dados obtidos do inquérito complementar (ver 2.3) fizeram-se as seguintes análises: 1. das plantas citadas como úteis, quantas são colhidas em estado selvagem, quantas são plantadas ou ainda compradas; 2. práticas de uso e frequência de uso, por parte dos informantes, das plantas abarcadas no inquérito; 3. quantidade de colheita das plantas apanhadas em estado selvagem.



### **3. Resultados**

## 3. RESULTADOS

### 3.1 Plantas não identificadas

Além das plantas apresentadas no catálogo etnobotânico (3.2), os informantes referiram ainda 5 plantas cuja espécie não foi possível determinar por não se ter consigo encontrar a planta ou não foi possível identificá-la.

#### MEDICINAIS

- **erva-do-inchaço** (planta que no passado recente havia plantada no quintal de uma senhora da Moura da Serra) – para os Inchaços: a folha é batida, depois é aquecida ao lume, untada com azeite e colocada na zona do inchaço (21).
- **grama** (Foto 215, Anexo II) (foi confirmado que não é a espécie *Cynodon dactylon*; foi recolhida a planta mas sem inflorescência, o que impossibilitou a sua identificação) - a raiz é usada para baixar a febre, em chá (5, 11, 12, 13, 15) ou cozida e com essa água, já fria, molhar um pano e pôr na cabeça da pessoa com febre (3). (Nota usado em misturas – ver Febre (11, 15)).
- **irgiboa** (“Papas de Irgiboa”) – para as Queimaduras e Enterite: com esta planta faz-se uma papa que se coloca em forma de cataplasma na zona da queimadura ou na barriga (33).

#### AROMÁTICA

- **trevo** – punham as flores nos livros para cheirar bem (19).

#### CONDIMENTAR

- **segurelha** (20, 32).

Ainda há a referir outras 4 plantas cujo nome científico não foi possível confirmar. Estas plantas foram no entanto incluídas no catálogo, estando representadas como “sp.”. São elas:

- *Jasminum* sp. – jasmim; aromática, para perfumar a casa (34)
- *Malva* sp. – malva; medicinal (não foi possível encontrar a planta) (19)
- *Rosa* sp. – rosa-de-alexandria; medicinal (variedade cultivada ligeiramente diferente da variedade com função apenas ornamental; não foi possível identificar por falta de bibliografia científica respeitante às variedades do género *Rosa* existentes em Portugal.) (1, 4, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 28, 29, 33, 34)

- *Viola* sp. – violeta; aromática (a planta nunca apresentou flor durante o período de estudo) (19)

Há ainda a referir o caso de *Conyza albida*/*Conyza bonariensis*. Vários espécimes foram recolhidos (quer na povoação de Pardieiros, quer na povoação da Relva Velha; aldeias onde foi referida a planta) e analisados à lupa. No entanto, esses espécimes recolhidos suscitaram dúvidas de identificação (apesar da ajuda prestada pelo botânico Paulo Silveira), já que determinadas características apontavam para a primeira espécie (*C. albida*), enquanto outras pertenciam à segunda espécie (*C. bonariensis*). Assim, e pelo facto de não haver nenhum estudo botânico desenvolvido localmente que comprove a existência ou inexistência destas espécies em simultâneo nestas aldeias, optou-se por referir ambas as espécies e deixar a anotação desta problemática para, em estudos futuros, se tentar aprofundar e desvendar esta incerteza.

## 3.2 CATÁLOGO ETNOBOTÂNICO DAS PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

### Introdução explicativa

Os dados recolhidos acerca das plantas medicinais, aromáticas e condimentares apresentam-se em três secções:

- 3.2.1 Catálogo de plantas medicinais
- 3.2.2 Catálogo de plantas aromáticas
- 3.2.3 Catálogo de plantas condimentares

O primeiro catálogo está ordenado por ordem alfabética da espécie científica. Este catálogo inclui usos veterinários. As plantas referidas como medicinais mas que provêm de compra (em Supermercados, Farmácias, Ervanárias, etc.) foram colocadas no final do catálogo. Ainda se reservou um espaço (no final, após as plantas de compra) onde se apresentam as misturas e mezinhas relatadas pelos informantes (ordenado por ordem alfabética dos usos).

O catálogo das plantas aromáticas é dividido pelos usos aromáticos referidos, não apresentando ordenação específica a não ser a proximidade por afinidade de uso.

No catálogo das plantas condimentares apresentam-se as espécies referidas por ordem dos seus nomes populares.

O catálogo das plantas medicinais apresenta os seguintes campos em cada espécie referida como medicinal.

---

*Nome científico da espécie*

FAMÍLIA

Nome(s) Comum Local: (referidos pelos informantes)  
Fonte: (número das entrevistas onde foi referida a planta)  
(AU/CUL/SUBESPONT) – (autóctone/ cultivada ou plantada/ subespontânea)  
Foto: (número da fotografia apresentada no Anexo II)

*USOS:* (usos referidos, acompanhado de números (entre parêntesis) que simbolizam as entrevistas em que foram referidos)

*Parte(s) utilizada(s):* (partes da planta utilizadas, acompanhado de números (entre parêntesis) que simbolizam as entrevistas em que foram referidas)

*Modo de preparação e aplicação:* (maneira de preparar e administrar a planta, acompanhado de números (entre parêntesis) que simbolizam as entrevistas em que foi referida)

---

Outros campo são por vezes apresentados:

- “Usos Veterinários”
- “Usos em misturas” – refere apenas quais os usos em que a planta é utilizada em misturas (e respectivas entrevistas (entre parêntesis) onde foi referida a mistura), remetendo para secção das “Misturas e Mezinhas” no final do catálogo de plantas medicinais.
- “Notas” – informações de interesse referidas pelos informantes
- “Observações” – outras informações de interesse, também referidas pelos informantes

Esporadicamente podem-se encontrar usos que estejam apresentados entre parêntesis, o que significa que o informante não tinha a certeza desse uso para essa planta.

Surgem também alguns nomes comuns locais entre parêntesis quando esse nome foi referido apenas por uma pessoa tendo, no entanto, sido referido outro(s) nome(s), com maior incidência e por diversos informantes, para a mesma planta.

Por vezes também se podem encontrar palavras ou expressões entre parêntesis e entre aspas, que correspondem à denominação popular do assunto mencionado ou a dizeres de algum informante.

Torna-se importante explicar aqui que por vezes o mesmo nome comum foi atribuído a plantas de dois géneros diferentes, pelos seguintes motivos:

1 - informantes diferentes indicarem plantas diferentes (apesar de na maioria das vezes atribuírem-lhes o mesmo uso ou semelhante): **bolsa-de-pastor** (ver *Capsella bursa-pastoris* e *Reseda media*), **doce-lima** (ver *Alloysia tripphila* e *Ligustrum sinensis*) e **nardo** (ver *Achillea millefolium* e *Santolina chamaecyparissus*).

2 - os mesmos informantes referirem um só nome (dizendo que a variação na morfologia se devia a condições abióticas como exposição solar, humidade, etc.), correspondendo de facto a duas espécies e géneros distintos: **avanca** (ver *Cheilanthes hispanica* e *Anogramma leptophylla*), **boidanha** (ver *Tamus communis* e *Bryonia dioica*). (Nestes casos optou-se por juntar estas espécies no catálogo. No caso da avanca

a segunda espécie é colocada entre parêntesis pois a referência dessa espécie é provavelmente errônea).

3 – os informantes reconhecerem duas plantas distintas mas considerarem ambas como boas, apesar de alguns informantes considerarem uma delas melhor (mais medicinal) que a outra: **erva-das-sete-sangrias** (ver *Agrimonia procera* e *Geum urbanum*).

Ao longo do catálogo surge outra questão que deve ser explicada aqui. Por vezes uma planta é identificada como “spp.”, o que significa que várias espécies são usadas e mencionadas com o mesmo nome. Três motivos são também apresentados:

1 - os informantes não distinguem várias espécie distintas, atribuindo-lhes o mesmo nome e usando qualquer uma: ***Rubus spp.***

2 – uma espécie foi directamente indicada – caso de *Fumaria officinalis* – no entanto optou-se por apresentar como complemento “spp.” dado os pormenores que diferenciam algumas espécies não serem distinguidos pelas comunidades locais, pelo que, existindo várias espécies localmente, elas seriam usadas ao acaso.

3 – os informantes, apesar de poderem distinguir várias plantas distintas, dão-lhes o mesmo nome e usam qualquer uma: ***Hypericum spp.*, *Verbascum spp.*** (nestes casos, complementar à referência “spp.” é apresentada uma ou algumas espécies que foram individualmente indicadas pelos informantes.

Quando a abreviatura “sp.” se segue ao nome genérico, significa que não foi possível confirmar a espécie, tendo-se confirmado apenas o género (ver secção 3.1).

Quanto às espécies científicas da mostarda e linhaça, como já não existem cultivadas nas aldeias (como existia antigamente) e foram citadas como compradas em farmácias, foram adquiridas na farmácia de Côja (que ainda vende estas sementes actualmente) e posteriormente confirmadas com os informantes. Os seus nomes específicos aqui apresentados foram averiguados pela farmacêutica através do livro: Farmacopeia Portuguesa (1946).

Para além dos dados sobre as plantas medicinais, aromáticas e condimentares, foi ainda possível recolher alguma informação etnobotânica referente a plantas com outros usos e mezinhas com outros materiais utilizados em medicina caseira. Estes dados são apresentados nos Anexos III e IV, respectivamente.

### **3.2.1 CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINAIS**

***Achillea millefolium* L.**

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: nardo

Fonte: 13

(AU)

Foto: 1, 2

*USDS*: Dores de Cabeça, (Febre).

*Parte(s) utilizada(s)*: inflorescências

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Aesculus hippocastanum* L.**

HIPOCASTANACEAE

Nome(s) Comum Local: castanheiro-da-índia

Fonte: 30

(CUL)

*USDS*: Uretra.

*Parte(s) utilizada(s)*: fruto (ouriço da castanha)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se 1 ou 2 vezes por dia.

*NOTA*: Este conhecimento provém de um livro que tem o informante.

---

### ***Agrimonia procera* Wallr.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-das-sete-sangrias

Fonte: 3, 14, 15, 16, 18, 19

(CUL)

Foto: 3

*USDS*: Sangue (“alvorçado”, “para abater” (3, 14, 15, 16), “quando se tem borbulhas/furúnculos provocados pelo sangue” (15, 18, 19)), Feridas (3).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha, rama

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (3, 14, 15, 16, 18, 19). Também se pode cozer a rama e com essa água fazer lavagens externas na zona afectada (3, 18).

*NOTA*: Outra espécie foi identificada como “erva-das-sete-sangrias”. Ver *Geum urbanum*.

---

### ***Allium cepa* L.**

LILIACEAE

Nome(s) Comum Local: cebola

Fonte: 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 30, 33, 34, 35

(CUL)

Foto: 4, 5, 6

*USDS*: Tosse (2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 24, 25, 26, 27, 34, 35), Rouquidão (17, 20, 30, 33), Constipações (14, 16), Gripes (35), Furúnculos (1).

*Parte(s) utilizada(s)*: epiderme da cebola (“casco da cebola”); (camada branca intermédia (7))

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 27, 30, 33, 34, 35). Aplicação directa (1).

*USDS em misturas*: Tosse (3), Constipações (14, 18).

---

### ***Allium sativum* L.**

LILIACEAE

Nome(s) Comum Local: alho

Fonte: 1, 5, 11, 22, 29

(CUL)

Foto: 7, 9

*USDS*: Lombrigas (5, 22), Dores Reumáticas (11), Queimaduras (29), Feridas (29), Zona (“Cobrão”) (1, 11).

*Parte(s) utilizada(s)*: bolbo (“alho”) (5, 11, 22); folhas secas (1, 11, 29)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se um colar de alguns dentes de alho e pendura-se ao pescoço da pessoa que tem as lombrigas (5, 22). Põe-se o alho a macerar em álcool e quando é preciso esfrega-se a zona das dores reumáticas com esse álcool (11). Queima-se a rama seca do alho e a cinza resultante é colocada em cima da zona afectada (29). A rama é queimada até ficar em cinza, unta-se com azeite a zona afectada e por cima coloca-se a cinza (1, 11).

*USDS em misturas*: Dores de dentes, Furúnculos/ Antraz (5).

---

### ***Alloysia tripphila* (L'Hérit.) Britt.**

VERBENACEAE

Nome(s) Comum Local: doce-lima, lúcia-lima

Fonte: 6, 8, 9, 11, 20, 22, 23, 30, 31, 32, 35

(CUL)

Foto: 8, 10

*USDS*: Estômago (6, 8, 9, 11, 20, 22, 23, 30, 31, 32), Má Disposição (6), Diurético (35).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Aloe arborescens* Miller, *Aloe vera* (L.) Burm. fil.**

LILIACEAE

Nome(s) Comum Local: babosa

Fonte: 9, 20, 21, 30, 34

(CUL)

Foto: 11, 12, 13

*USOS:* Cancro (20, 21, 30, 34), “para tudo” (9).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se um xarope.

*Fórmula1:* retira-se os picos à folha, corta-se, coloca-se num recipiente e junta-se ½ litro de mal, 3 colheres de aguardente e tritura-se tudo com uma varinha mágica. Tomam-se 2 colheres de manhã e 2 à noite. (9)

*Fórmula2:* ver receita no Anexo VII (20, 34).

*Fórmula3:* Cortam-se as folhas com uma faca de pau. Cozem-se as folhas com whisky e mel e depois fica a macerar. Toma-se às colheres como um xarope. (21)

*Fórmula4:* Apanha-se a 4ª folha (a contar de baixo), tritura-se e junta-se numa garrafa de 75 dl com 4 dl de mel, 1 cálice balão de Brandy ou Whisky. Toma-se como um xarope, 3 colheres de sopa por dia, uma a cada refeição, até acabar a garrafa. (Nota: Diz que a folha tem de ser apanhada às escuras.) (30)

---

### ***Apium graveolens* L.**

UMBELLIFERAE

Nome(s) Comum Local: aipo-santo

Fonte: 16

(CUL)

Foto: 14

*USOS:* Feridas.

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* As folhas são batidas, untadas em azeite e colocadas em cima da ferida.

---

### ***Arbutus unedo* L.**

ERICACEAE

Nome(s) Comum Local: medronheiro

Fonte: 4

(AU)

Foto: 15, 16

*USOS:* Baixar a Tensão Arterial.

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Arum italicum* Mill.**

ARACEAE

Nome(s) Comum Local: jarro, jaro



Fonte: 8, 11, 13, 15, 18  
(CUL)

*USOS:* Queimaduras.

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Fervem-se as folhas, com essa água banha-se a zona escaldada (8, 18) e com as folhas faz-se cataplasma (15). Pica-se as folhas, unta-se com azeite e põe-se em cima na zona queimada (11, 13). Bate-se a folha nas mãos e põe-se em cima da queimadura, ligado com um pano (18).

*NOTA:* Na entrevista 8 além do *Arum italicum* foi também mostrado o *Arisarum vulgare*. No entanto, considera-se como um equívoco, já que os informantes consideraram ambas as plantas como sendo a mesma.

---

### ***Arundo donax* L.**

GRAMINEAE

Nome(s) Comum Local: cana

Fonte: 4, 19

(AU)

*USOS:* Entorses (4).

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* Fervem-se as folhas em vinho e com esse vinho banha-se a zona afectada com a ajuda de um pano (4).

*USOS em misturas:* Dores Reumáticas (19).

---

### ***Ballota nigra* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: marroios

Fonte: 1, 4, 16

(CUL)

Foto: 17

*USOS:* Icterícia.

*Parte(s) utilizada(s):* rama

*Modo de preparação e aplicação:* Põem-se 3 ou 5 raminhos num bacio e vai-se urinando para cima durante 9 dias. Se for para bebés, põem-se as folhas na fralda (1, 4, 16). Faz-se chá e bebe-se (16).

---

### ***Borago officinalis* L.**

BORAGINACEAE

Nome(s) Comum Local: borragem

Fonte: 1, 3, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 24, 30  
(AU)  
Foto: 23

*USOS:* Prisão de Ventre (1, 3, 13, 14, 15, 16, 18, 21), Gripe (30), Constipações (30), Diarreia (24).

*Parte(s) utilizada(s):* flor (1, 3, 14, 15, 16, 21, 30), folha (13, 18) ou parte aérea (13)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (1, 3, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 30). Ferver as flores e com essa água dar banhos na região anal (24).

*uso veterinário:* Prisão de Ventre do gado (21).

NOTA: Na entrevista 24 a esta planta foi atribuído o uso “para a diarreia”, o qual é contrário ao uso “para a prisão de ventre”. Pensa-se que o uso “para a diarreia” deve ser erróneo já que o segundo foi confirmado em várias entrevistas.

---

### ***Brassica oleracea* L.**

CRUCIFERAE

Nome(s) Comum Local: couve

Fonte: 6, 9

(CUL)

Foto: 27

*USOS:* Queimaduras (6), Injúrias (6), Furúnculos (para fazer rebentar) (9).

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* A folha é aquecida (9), untada em azeite e coloca-se na zona afectada (6, 9).

---

### ***Bryonia dioica* Jacq.**

CUCURBITACEAE

Nome(s) Comum Local: boidanha

Foto: 24, 25, 26

Ver mais a frente, junto com a espécie *Tamus communis* (pág. 47).

---

### ***Calamintha baetica* Boiss. & Reuter**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: néveda

Fonte: 4

(AU)

Foto: 28, 29

*USOS:* Regularizar a menstruação

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea

*Modo de preparação e aplicação:* Apanha-se e coloca-se presa ao peito.

---

***Capsella bursa-pastoris* L.**

CRUCIFERAE

Nome(s) Comum Local: bolsa-de-pastor

Fonte: 1

(CUL)

Foto: 18

*USOS:* Comichões

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea (com frutos)

*Modo de preparação e aplicação:* Coze-se e com essa água fazem-se lavagens na zona afectada.

---

***Castanea sativa* Mill.**

FAGACEAE

Nome(s) Comum Local: castanheiro

Fonte: 28, 35

(CUL)

Foto: 19, 20

*USOS:* Tosse (28, 35), Inchaços (28).

*Parte(s) utilizada(s):* folha (28, 35), ouriço (28)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (28, 35) (no primeiro dia faz-se o chá de 3 folhas de castanheiro e toma-se; ao segundo dia já se põem 5 folhas e assim sucessivamente até às 9 folhas (28)). Cozem-se os ouriços dos castanheiros e com essa água banha-se as zonas inchadas (28).

---

***Ceterach officinarum* DC. in Lam. & DC.**

ASPLENIACEAE

Nome(s) Comum Local: feto

Fonte: 34

(AU)

Foto: 21

*USOS:* Facilitar Digestão

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

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

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: margaça (camomila)

Fonte: 30

(AU)

Foto: 22

*USOS*: Estômago

*Parte(s) utilizada(s)*: flores

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Chamaemelum nobile var. discoideum* (Boiss.) P. Silva**

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: marcela, macela

Fonte: 1, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 31, 33

(AU)

Foto: 30

*USOS*: Abrir o Apetite (1, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18), Dores de Cabeça (4, 13, 33), Amargura da Boca (24, 28, 31), Má Disposição (9, 20, 30), Estômago (20, 22, 23), Intestino/Cólicas (22, 30), Febre (11), Gripes (5), Constipações (33), Dores de Garganta (5), Rouquidão (5), "diversos tipos de dores" (Fígado, Estômago, Barriga, etc.) (21).

*Parte(s) utilizada(s)*: flores

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (1, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 31, 33). Deixar macerar as flores em água de um dia para o outro, ou durante 2 dias, e depois beber essa água (17).

---

### ***Cheilanthes hispanica* Mett. *(Anogramma leptophylla (L.) Link)***

SINOPTERIDACEAE

(HEMIONITIDACEAE)

Nome(s) Comum Local: avanca, avenca

Fonte: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, (12), 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 24, 27, 31, 33

(AU)

Foto: 36, 37, 38, (39)

*USOS*: Tosse (2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 24, 27, 33), Constipações (3, 4, 14, 24, 31), Gripes (3, 31), Rouquidão (24), (Febre (12)).

*Parte(s) utilizada(s)*: frondes ("folhas")

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USOS em misturas*: Constipações (14).

NOTA: A informante da entrevista 12 identificou a *Anogramma leptophylla* como sendo a Avenca (por isso é representado entre parêntesis). Os informantes das seguintes entrevistas identificaram ambas as espécies como sendo a Avanca/Avenca: 10, 11, 33.

---

## ***Chelidonium majus* L.**

PAPAVERACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-leiteira, erva-leitareira, leiteira, erva-das-cortadelas

Fonte: 1, 3, 11, 13, 15, 16, 19, 21, 27, 30, 31, 34, 35

(AU)

Foto: 41, 42, 44, 45

*USOS*: Feridas (11, 13, 15, 16, 21, 27, 30, 31, 35), Cravos (1, 19, 34), Calos (3, 34), Dores Reumáticas (19).

*Parte(s) utilizada(s)*: seiva (1, 3, 11, 13, 15, 16, 19, 21, 27, 30, 31, 34, 35), parte aérea (19)

*Modo de preparação e aplicação*: Aplicação directa da seiva na zona afectada (1, 3, 11, 13, 15, 16, 19, 21, 27, 30, 31, 34, 35). Coze-se em vinho, encharca-se um pano e coloca-se em cima da zona com dores reumáticas (19).

---

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

RUTACEAE

Nome(s) Comum Local: limoeiro

Fonte: 2, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 35

(CUL)

Foto: 47

*USOS*: Constipações (12, 13, 14, 15, 20, 26, 35), Gripes (21, 28, 30, 35), Dores de Garganta/ Inflamações de Garganta (2, 20, 21, 22, 28), Tosse (18, 29), Rouquidão (12, 14), tirar picos (30).

*Parte(s) utilizada(s)*: casca de limão (2, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 26, 28, 30, 35), sumo de limão (14, 18, 28, 30), polpa de limão/ limão (12, 20, 21, 22)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (2, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 26, 28, 30, 35). Para a rouquidão ou dores de garganta corta-se o limão às rodela, põe-se açúcar ou mel por cima, deixa-se a macerar para o dia seguinte e depois toma-se às colheres (12, 18, 20, 21), ou junta-se açúcar ou mel ao sumo ou polpa do limão, ferve-se tudo e bebe-se (14, 22). Para as dores de garganta (18, 28) ou gripes (30) também se pode espremer um limão e beber o sumo (18) misturado com açúcar ou mel (28, 30). Para a tosse, ferver a casca de limão em leite, adicionar uma colher de mel e beber (18). Também para a tosse, mistura-se o sumo de 1-4 limões, com casca de limão, mel e 1 colher de sopa de aguardente, ferve-se tudo durante cerca de 5 minutos e vai-se bebendo enquanto está quente (29). Para tirar picos, espremer o sumo de limão para cima do pico algumas vezes (o sumo vai desfazendo o pico que acaba por sair ou desaparecer) (30).

---

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

RUTACEAE

Nome(s) Comum Local: laranjeira

Fonte: 2, 3, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 35

(CUL)

Foto: 31

*USDS*: Dores de Estômago/ Estômago (14, 16, 17, 18, 22, 24, 27), Constipações (2, 12, 15), Má Disposição (3, 25, 26), Nervos (20, 26, 31), Barriga/ Dores de Barriga (14, 19, 22), Baixar a Tensão (35), Febre (12), Dores de Cabeça (13), "para tudo" (29).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha (2, 3, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 31, 35), flores (3, 12, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 27, 29), sumo de laranja (19), casca de laranja (20)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e beber (2, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 35). Para as dores de barriga também se pode apenas beber o sumo da laranja (19).

**NOTA**: Usa-se 3 ou 5 folhas (3, 14) ou uma mão de flores (3) para chá. (As flores apanham-se pondo-se uns panos por debaixo da árvore) (16).

*USDS em misturas*: Tosse, Bronquite (26).

---

### ***Conyza albida* Sprengel / *Conyza bonariensis* (L.) Cronq.**

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: erva-da-forrica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrica)

Fonte: 3, 4, 14, 15, 17, 19

(AU)

Foto: 32, 33, 34

*USDS*: Diarreia

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Cydonia oblonga* Miller**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: marmeleiro

Fonte: 14, 21, 22, 24, 29, 35

(CUL)

Foto: 35

*USDS*: Colesterol/ Gordura no Sangue (21, 22, 29), Queimaduras (14, 24), Diabetes (24, 35), Feridas (14).

*Parte(s) utilizada(s)*: sementes de marmelo (14), folha (21, 22, 24, 29, 35)

*Modo de preparação e aplicação*: Coloca-se a polpa das sementes de marmelo directamente sobre a zona afectada (14). Faz-se chá (de 2 ou 3 folhas (35)) e bebe-se (21, 22, 29, 35). As folhas são cozidas em água, lava-se bem a zona da queimadura, banha-se algodão na água da cozedura e coloca-se na queimadura, ou então pôr um pano na zona queimada (pernas) e por cima deste pôr as folhas depois de cozidas e deixar em cataplasma (no dia seguinte tira-se e volta-se a lavar a zona queimada) (24).

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

GRAMINEAE

Nome(s) Comum Local: erva-limão

Fonte: 20

(CUL)

Foto: 48, 49

*USOS:* Nervos

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

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

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: giesta-branca

Fonte: 3, 15, 18, 19, 21, 28, 31, 34, 35

(AU)

Foto: 50, 52

*USOS:* Diabetes (3, 15, 18, 19, 21, 34, 35), Colesterol (28, 31), Fígado (28).

*Parte(s) utilizada(s):* flores

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

***Daphne gnidium* L.**

THYMELAEACEAE

Nome(s) Comum Local: trevisco

Fonte: 3

(AU)

Foto: 40, 43

*uso veterinário:* Diarreia do gado

*Parte(s) utilizada(s):* epiderme da rama

*Modo de preparação e aplicação:* Tira-se uma fita de epiderme da rama e prende-se à volta do pescoço do gado doente.

---

***Datura stramonium* L.**

SOLANACEAE

Nome(s) Comum Local: figueira-do-inferno

Fonte: 5

(AU)

Foto: 46, 51

*USOS:* Bronquite Asmática

*Parte(s) utilizada(s):* folhas (secas)

*Modo de preparação e aplicação:* Secam-se as folhas, moem-se com as mãos e envolve-se com papel de fazer cigarros. Fumam-se esses cigarros.

---

***Daucus carota* L.**

UMBELLIFERAE

Nome(s) Comum Local: cenoura

Fonte: 2, 5, 17, 26, 33, 34

(CUL)

Foto: 53, 54, 55, 56, 58

*USOS:* Tosse (2, 5, 17, 26, 33, 34), Barriga (17).

*Parte(s) utilizada(s):* rodela de cenouras (2, 17, 26, 33, 34), (cenoura migada (5)), parte aérea (seca) (17)

*Modo de preparação e aplicação:* Fazem-se camadas de rodela de cenoura (ou cenoura migada (5)) e de açúcar (mascavado (17)) ou mel (34), deixa-se a macerar durante um tempo (cerca de 1-3 dias). O líquido resultante serve de xarope para a Tosse (2, 17, 26, 33, 34). Para a barriga faz-se chá e bebe-se (17).

---

***Digitalis purpurea* L. ssp. *purpurea***

SCROPHULARIACEAE

Nome(s) Comum Local: folha-de-raposa, estoira-fóis

Fonte: 14, 15, 16, 28

(AU)

Foto: 57, 62

*USOS:* Feridas (14, 16), Furúnculos (para tirar o pús) (15, 28), rebentar Bolhas (14).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* A folha é aquecida, depois põe-se um pouco de azeite, é novamente aquecida e coloca-se em cima da zona afectada (14, 15). Bate-se a folha, untase com azeite morno e aplica-se na ferida (16, 28).

---

***Erica cinerea* L.**

ERICACEAE

Nome(s) Comum Local: negrela

Fonte: 20, 29

(AU)

Foto: 59

*USOS:* Diarreia (20, 29), Rouquidão (29).

*Parte(s) utilizada(s):* flores

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---



***Erica scoparia* L.**

ERICACEAE

Nome(s) Comum Local: moita-alvarinha (urgueira-do-monte)

Fonte: 3, 18, 19

(AU)

Foto: 65, 68

*USOS:* Zirpela (18, 19), “buínhas” (3).

*Parte(s) utilizada(s):* rama

*Modo de preparação e aplicação:* Unta-se o ramo em azeite e vai-se fazendo-se cruzeiros à medida que se vai dizendo uma reza.

NOTA: Ver rezas/ benzeduras no Anexo VI.

---

***Erica umbellata* L.**

ERICACEAE

Nome(s) Comum Local: queiroeira

Fonte: 16

(AU)

Foto: 60

*USOS:* Diarreia forte

*Parte(s) utilizada(s):* rama

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

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

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: nespereira

Fonte: 3, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 27, 34, 35

(CUL)

Foto: 61, 63

*USOS:* Baixar a Tensão (3, 12, 13, 35), Diabetes (20, 27, 34), Colesterol (17, 18), Dores de Barriga (durante a gravidez) (19).

*Parte(s) utilizada(s):* folha (3, 12, 13, 17, 18, 27, 34, 35), flores (19), caule e folhas (20)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá (de 1 folha de nespereira num litro de água (3)) e bebe-se (3, 12, 13, 17, 18, 19, 27, 34, 35). Primeiro pôr o caule a ferver durante cerca de 5 minutos, só depois juntar 3 folhas e deixar ferver mais 2 ou 3 minutos e beber (20).

*USOS em misturas:* Baixar a Tensão (12).

---

***Eucalyptus globulus* Labill.**

MYRTACEAE

Nome(s) Comum Local: eucalipto

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35

(CUL)

Foto: 64, 72

*USOS:* Desinfetar dentes/boca (após arrancar dentes) (3, 5, 11, 14, 15, 16, 17, 18), Infecções externas (6, 11, 15, 16, 18, 27, 30), lavar Feridas (6, 18, 33, 35), Infecções da Boca (13, 32, 33, 35), Tosse (1, 2), Dores de Garganta (3, 30, 33), Gripes (19, 32), Inflamações Vaginais (6), Boca Ferida (31), Dores de Dentes (31), Dores Reumáticas (34), Diabetes (32).

*Parte(s) utilizada(s):* folha (1, 2, 3, 5, 6, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35), rama (16), cápsulas (32, 34)

*Modo de preparação e aplicação:* Para a tosse colocam-se as folhas em ½ litro de água e deixa-se ferver um bocado, coa-se, adiciona-se açúcar amarelo e vai fervendo até ficar com consistência de xarope grosso e toma-se 1 colher a cada refeição por dia (1, 2). Para desinfetar os dentes ou a boca cozem-se (3 ou 5 (3)) folhas e com essa água bochecha-se a boca (e a zona do dente que se tirou), para desinfetar (3, 5, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 31, 33, 35). Para as dores de garganta gargareja-se com a água da cozedura (3, 33) ou então cozem-se as folhas durante cerca de meia hora, depois recebe-se o vapor dessa água quente na garganta (30, 32). Fervem-se as folhas e com a água lava-se a zona afectada (6, 11, 15, 16, 18, 27, 30, 33, 35). Para a gripe, cozem-se as folhas jovens e deixa-se o vapor da água quente espalhar pela casa (19, 32). Para os diabetes toma-se uma colher de mel e por cima bebe-se o chá de eucalipto. (“o mel chama os diabetes e o chá mata-os de seguida”) (32). Para as dores reumáticas cozem-se cápsulas e folhas de eucalipto (“quanto mais velho for o eucalipto melhor”) em vinho branco e recebem-se os vapores na zona das dores reumáticas (com uma toalha turca em cima para permanecer a humidade mais tempo) (34).

*USOS em misturas:* Inflamações de Barriga (17). Desinfetar o curral do gado (“Defumadoiros”) (13, 27, 34).

---

## ***Euphorbia lathyris* L.**

EUPHORBIACEAE

Nome(s) Comum Local: tataro

Fonte: 24, 35

(CUL)

Foto: 66, 67, 69

*USOS:* Prisão de Ventre

*Parte(s) utilizada(s):* rama

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

## ***Foeniculum vulgare* L.**

UMBELLIFERAE

Nome(s) Comum Local: erva-doce, funcho

Fonte: 3, 14, 15, 16, 19, 24, 32

(AU)

Foto: 70, 73

*USDS*: Fígado (3, 14, 15, 16, 19), Zona (“Cobrão”) (17, 24), Diabetes (15), Vesícula (19), Estômago (32), Vias Urinárias (32), "para tudo" (32).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

NOTA: Para o uso “Cobrão” (Zona) esta planta é utilizada como instrumento de uma bença/ reza.

---

### ***Fragaria vesca* L.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: morangueiro

Fonte: 1, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 35

(AU)

Foto: 80, 81, 82

*USDS*: Infecções de Bexiga (1, 21, 29, 35), Infecções dos Rins (1).

*Parte(s) utilizada(s)*: raiz

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas*: Inflamações de Bexiga (Dores de Bexiga) (3, 4, 11, 14, 15, 18, 27, 28), Diurético (13), Prisão de Ventre (13).

---

### ***Fraxinus angustifolia* Vahl**

OLEACEAE

Nome(s) Comum Local: freixo

Fonte: 1, 34, 35

(AU)

Foto: 71, 75

*USDS*: Dores musculares (do ácido úrico) (1), Emagrecer (34), Colesterol (35).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Fumaria officinalis* L. (*Fumaria* spp.)**

PAPAVERACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-molarinha, moleirinha

Fonte: 1, 4

(AU)

Foto: 74, 76

*USDS*: Prisão de Ventre (1).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas*: Borbulhas (4).

---

### ***Geranium purpureum* Vill.**

GERANIACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-de-são-roberto

Fonte: 1, 3, 9, 12, 14, 17, 21, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35

(AU)

Foto: 83, 85

*USDS*: Estômago/ Dores de Estômago (1, 3, 9, 12, 14, 17, 21, 29, 31, 32, 33), Intestinos (17, 32, 33), "para tudo" / "para o organismo" (17, 28, 35), Fígado (31, 32), Má Disposição (3), Barriga (12), Bexiga (33), Diabetes (33), Inflamações Internas (34).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

### ***Geum urbanum* L.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-das-sete-sangrias

Fonte: 1, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 27, 30, 31, 35

(AU)

Foto: 77, 86, 88, 89

*USDS*: Sangue ("para abater o sangue") (irritação) ("Purificar") (sangue "alvorçado") (3, 4, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21), lavar Feridas (3, 31, 35), Furúnculos (11, 15), emenagogo (1), Borbulhas e Comichões no Corpo (27), Inchaços dos pés (30), Inflamações externas (31).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas (1, 3, 4, 11, 14, 20, 27), parte aérea (13, 15, 16, 21, 31)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (1, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 27). Coze-se e a água resultante serve para lavagens externas (3, 27, 31, 35).

**NOTA**: Nalgumas entrevistas foi também identificada outra planta como sendo a "erva-das-sete-sangrias". Ver *Agrimonia procera*.

---

### ***Glechoma hederacea* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: erva-terrestre, hera-terrestre

Fonte: 5, 13, 30

(AU)

Foto: 91

*USOS:* Febre (5), Coração (13), Gripes (30), Garganta (30), Tosse (30).

*Parte(s) utilizada(s):* folha (5, 13), rama com folhas e flores (30)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (5, 13, 30). Para a garganta pode-se usar a água da fervura para fazer gargarejos (30).

NOTA: A planta apanha-se em Abril (30).

---

### ***Hedera helix* L.**

ARALIACEAE

Nome(s) Comum Local: hera, hério, hérium

Fonte: 1, 4, 28

(AU)

Foto: 78

*USOS:* Frieiras (1), Desinfectar a boca (4), Queimaduras (28).

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* Fervem-se as folhas e nessa água banha-se a zona afectada (1, 28), depois, põem-se as folhas cozidas em cataplasma em cima da queimadura (28). Ferve-se a folha e com essa água bochecha-se a boca (4).

---

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

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: (rosmaninho-de-cabeças-amarelas)

Fonte: 29

(AU)

Foto: 79, 92, 93

*USOS:* Constipações

*Parte(s) utilizada(s):* flores (talvez)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

NOTA: A informante que referiu esta planta não sabia o seu nome. O nome apresentado foi referido por outras pessoas locais.

---

### ***Hypericum androsaemum* L.**

GUTTIFERAE

Nome(s) Comum Local: pirição-do-gerês

Fonte: 1, 4, 20, 31, 32, 34

(CUL)

Foto: 84, 87, 90, 95

*USDS*: Fígado (1, 20, 32), Estômago (4, 20), Facilitar a Digestão (34), Bexiga (20), Inflamações internas (31).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas (4, 32), flor (1, 4), rama (20, 31)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

***Hypericum spp.*** GUTTIFERAE  
**(*Hypericum linariifolium* Vahl, *H. undulatum* Schousb. ex Willd., *H. perfoliatum* L., *H. pulchrum* L.)**

Nome(s) Comum Local: piricão, hipericão, pericão

Fonte: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 (AU)

Foto: 94, 98, 101, 102, 103, 104

*USDS*: Fígado (1, 5, 7, 10, 12, 20, 21, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35), Estômago/ Dores de Estômago (2, 3, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 22, 23, 27, 33), Inflamações de Barriga/ Dores de Barriga (10, 14, 23), Coração (13, 21), Bexiga (20), Má Disposição (9), Constipações (15), Sangue (22), Colesterol (24), Gripe (30), Facilitar a Digestão (34).

*Parte(s) utilizada(s)*: rama/ parte aérea florida

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

***Juglans regia* L.** JUGLANDACEAE

Nome(s) Comum Local: noqueira

Fonte: 1, 3, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 26, 30, 33, 35 (CUL)

Foto: 96, 97

*USDS*: Inchaços (8, 11, 13, 15, 16, 21, 24, 25, 27, 30, 35), Diabetes (24, 26, 33), Ulcera de Estômago (1, 11), Feridas (5, 22), Baixar a Tensão (3), Dores de Músculos (devido ao ácido úrico) (22), Borbulhas (27), Infecções externas (5), Infecções genitais (5), Queimaduras (24), Reumatismo (14).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (3, 11, 22, 24, 26, 33) durante um mês, de manhã em jejum (1). Ferve-se a folha e com essa água lava-se a zona afectada (5, 8, 11, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 30, 35). Para as infecções genitais ferve-se a folha e com essa água fazem-se clisteres (5).

*USDS em misturas*: Inchaços (12), Furúnculos / Antraz (5).

---

***Lactuca sativa* L.** COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: alface

Fonte: 3, 11, 16, 18  
(CUL)  
Foto: 99, 105

*USDS*: Prisão de Ventre (3, 16, 18), Nervos (11).  
*Parte(s) utilizada(s)*: folha  
*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

***Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.**  
***Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: rosmaninho  
Fonte: 5  
(AU)  
Foto: 100, 106, 108

*USDS*: Queda do Cabelo  
*Parte(s) utilizada(s)*: inflorescências  
*Modo de preparação e aplicação*: Fervem-se as flores e com essa água lava-se o cabelo.

---

***Ligustrum sinensis* Lour.**

OLEACEAE

Nome(s) Comum Local: docia-lima  
Fonte: 29  
(CUL)

*USDS*: Dores de Rins, Estômago, Má Disposição  
*Parte(s) utilizada(s)*: rama com flores e folhas (partes mais tenras, terminais)  
*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*Observações*: A referência desta espécie como sendo “Docia Lima” é muito provavelmente errônea, pois além de ter sido a única entrevista onde foi identificada esta espécie, a D. Felicidade (também informante desta entrevista, esposa do Sr. Manuel Lopes, que indicou a planta) disse não conhecer a planta como “Docia Lima”. No entanto o Sr. Manuel Lopes afirmou que apanha de vez em quando para fazer chá.

---

***Lupinus albus* L.**

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: tremoceiro  
Fonte: 3, 17, 19  
(CUL)

*USDS*: Diabetes

*Parte(s) utilizada(s):* tremoços

*Modo de preparação e aplicação:* Deixam-se os tremoços (2 ou 3 (19)) a macerar em água durante um dia (ou de um dia para o outro), depois bebe-se essa água.

---

### ***Malva nicaeensis* All.**

MALVACEAE

Nome(s) Comum Local: malva(s)

Fonte: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35

(AU)

Foto: 107, 110

*USOS:* Feridas (Desinfetar, Lavar) (1, 2, 6, 11, 14, 15, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 32, 33, 34, 35), Infecções/Inflamações (1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 15), Inflamações internas (17, 18, 20, 21, 22, 31, 33), Infecções externas (12, 13, 15, 16, 18, 26, 27, 30, 31), Infecções de Barriga (Intestinos)/Dores de Barriga (2, 7, 9, 11, 17), Inflamações vaginais/genitais (5, 6, 18, 32), Inflamações de Bexiga (7, 10, 17), Inflamações da Vista (3, 32, 33), Estômago (8), Furúnculos (9), Constipações (1), Gripe (1), Infecções da boca (16), Intestinos (20).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 30, 32, 33, 34, 35), flores (11, 30), rama com ou sem flores (16, 20, 31)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 31, 33). Coze-se e com essa água lava-se a zona afectada (1, 2, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35) e com as folhas já cozidas faz-se um cataplasma (9, 15). Para as inflamações vaginais ou para os intestinos fervem-se as folhas e com essa água faz-se um clister (5, 20). Para a boca infectada coze-se a rama e bochecha-se a boca com essa água (16).

*uso veterinário:* Também se pode aplicar nas feridas dos animais (em lavagens) (14).

---

### ***Malva* sp.**

MALVACEAE

Nome(s) Comum Local: malva(s)

Fonte: 19

(AU)

*USOS:* Inflamações

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* Cozem-se as folhas e com essa água fazem-se lavagens.

---

### ***Melissa officinalis* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: erva-cidreira

Fonte: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35



(CUL)  
Foto: 109

*USDS*: Estômago (1, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 26, 27, 29, 30, 32, 35), Má Disposição (1, 3, 6, 9, 30), Nervos (Calmante) (3, 23, 33, 34), Coração (13, 18, 31), Constipações (2, 29), “para tudo” (5, 22), Dores de Peito (9), Inflamações Internas (10), Má Circulação (12), Intestinos (13), Diurético (32), Diabetes (33).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas*: Estômago (4).

---

### ***Mentha suaveolens Ehrh.***

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: montrato, montraste

Fonte: 3, 6, 11, 21, 22, 31, 32, 33, 34

(AU)

Foto: 111, 112, 117

*USDS*: Aliviar a irritação provocada pelas urtigas (6, 11, 21, 22, 32, 33, 34), Diabetes (3), Dor de Dentes (3).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha (3), parte aérea (6, 11, 20, 21, 22, 32, 33, 34)

*Modo de preparação e aplicação*: Para a irritação das urtigas esfrega-se um ramo na zona irritada pelas urtigas (6, 11, 21, 22, 32, 33, 34). Faz-se chá e bebe-se (3). Para as dores de dentes enrola-se a folha seca em forma de cigarro e fuma-se (3).

*USDS em misturas*: Dor de Dentes (3).

*uso veterinário*: Para as tetas das cabras, quando encaroçam (“Amojo encaroçado”) e deixam de dar leite: frita-se a planta em azeite e com esse azeite esfrega-se as tetas (duas vezes ao dia) (31).

---

### ***Mentha viridis L.***

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: hortelã

Fonte: 2, 3, 4, 5, 11, 13, 14, 16, 18, 22, 32, 35

(CUL)

Foto: 113

*USDS*: para as Lombrigas (“Longas”) (2, 3, 4, 5, 11, 14, 16, 18, 22, 32, 35), Dores de Cabeça (13), Estômago (13), Fígado (32).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea (2, 4, 5, 11, 14, 16, 18, 22, 32, 35), parte aérea com flor (3)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (2, 3, 4, 5, 11, 13, 14, 16, 18, 22, 32), ou então pôr um raminho pendurado ao pescoço (da criança) que tem lombrigas (5, 22, 35),

ou ainda esfrega-se a hortelã nos punhos e na testa, e deixa-se a planta em cataplasma na testa (32).

---

***Mentha x piperita* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: hortelã-pimenta

Fonte: 4, 30

(CUL)

Foto: 114

*USDS*: Má Disposição (30), Dores de Estômago (30).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea (antes de florir)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (30).

*USDS em misturas*: Estômago (4).

---

***Mercurialis annua* L.**

EUPHORBIACEAE

Nome(s) Comum Local: marcoliaz, mercuriaz

Fonte: 1, 4, 6, 18

(AU)

Foto: 115, 116

*USDS*: Prisão de Ventre (1, 4, 6), Diarreia (18).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

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

CRUCIFERAE

Nome(s) Comum Local: agriões

Fonte: 3, 18, 22, 26, 33, 35

(CUL/AU)

Foto: 123

*USDS*: Tosse (18, 26, 33, 35), Bronquite (26), Sangue fraco (22).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas (18, 22), caules (26), raiz seca (35)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (22, 35). Para a tosse, cozem-se os agriões em açúcar (e um pouco de água (33)), até ficar em ponto de reбуçado, depois come-se como se fosse um xarope (18). Também para a tosse e para a bronquite foi dada esta receita: seleccionam-se os caules dos Agriões; coloca-se numa panela uma mão de caules de agriões, 1 cerveja preta, 250 g de açúcar amarelo, 2 laranjas cortadas às metades (com casca); ferve-se tudo entre 10 a 15 minutos, deixa-se arrefecer e espreme-

se o sumo das laranjas para esse caldo; passa-se por um passador para um recipiente de vidro; por fim bebe-se em qualquer altura, uma colher de sopa (26).

*USOS em misturas:* Tosse (3).

---

### ***Olea europaea* L.**

OLEACEAE

Nome(s) Comum Local: oliveira

Fonte: 1, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 31, 32, 33, 34, 35

(CUL)

Foto: 124

*USOS:* Baixar a Tensão (1, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 31, 32, 33, 34, 35), Coração (4, 29).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

**NOTA:** Há quem diga que não se deve beber muito, nem fazer muito forte (apenas 3/5/7 folhas), para não baixar demasiado a tensão.

**Observações:** Há quem diga que se deve utilizar os rebentos virgens, ou seja, os ramos laterais que brotam perto da toija da árvore e que nunca deram azeitonas.

*USOS em misturas:* Baixar a Tensão (12, 19). Desinfectar currais (“Defumadouros”) (13, 31, 34).

---

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

CACTACEAE

Nome(s) Comum Local: piteira

Fonte: 3, 19

(CUL)

Foto: 118

*USOS:* Bronquite (3), Tosse (19).

*Parte(s) utilizada(s):* seiva do caule (19) (seiva dos frutos (3))

*Modo de preparação e aplicação:* Abre-se o caule (fruto (3)) e enche-se de açúcar amarelo (com um palito espetado para ficar um pouco aberto), depois pendura-se e vai pingando para um prato ou tigela; aquele líquido toma-se como um xarope (19).

**Nota:** A referência do uso da “seiva dos frutos” deve ser errónea, pelo que se apresenta entre parêntesis.

---

### ***Origanum vulgare* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: orégãos

Fonte: 15, 16, 17, 18, 19, 24, 26, 31

(CUL)

Foto: 119

*USDS*: Constipações (15, 16), Tosse (16, 26), Gripe (17, 31), Bronquite (26), Rouquidão (17), Dores de Cabeça (24).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas*: Gripe (17, 19), Constipações (18).

---

### ***Parietaria judaica* L.**

URTICACEAE

Nome(s) Comum Local: alfavaca-da-cobra, favaca-de-cobra

Fonte: 1, 6, 13, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 32, 33

(AU)

Foto: 120, 121

*USDS*: Hemorróidas (28, 31, 32), Feridas (32, 33), Infecções dos Rins (1), Infecções de Bexiga (1), Diabetes (6), Fígado (21), Infecções/ Irritação genital (24, 28), Inchaços (24), Infecções internas (26), Infecções externas (31).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea (1, 13, 21, 24, 28, 31, 32, 33), folhas (6)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (1, 6, 13, 21, 26). Coze-se, recebem-se os vapores da água a ferver (24, 31) e depois fazem-se lavagens com essa água (24, 28, 31, 32, 33).

*USDS em misturas*: Infecções dos Rins e Bexiga (1), Hemorróidas (16), Baixar a Tensão (19), Dores Reumáticas (19).

*uso veterinário*: Tosse dos animais (porcos) (13).

---

### ***Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill**

UMBELLIFERAE

Nome(s) Comum Local: salsa

Fonte: 11, 12, 13

(CUL)

*USDS*: Diabetes (11), para secar o peito (12).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (11). Punha-se no peito das senhoras (talvez fosse cozida) para secar o peito após amamentar os filhos (12).

*USDS em misturas*: Diurético, Prisão de Ventre (13).

---

***Phaseolus vulgaris* L.**

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: feijoeiro

Fonte: 3, 34

(CUL)

*USOS:* Diabetes (3), Prisão de Ventre (34).*Parte(s) utilizada(s):* vagem seca do feijão (3), feijão em pó (34)*Modo de preparação e aplicação:* Ferve-se 3 ou 5 vagens num litro de água e bebe-se 2 ou 3 vezes por dia (3). O feijão é triturado, esse pó é misturado na sopa e é ingerido (34).

---

***Pinus pinaster* Aiton**

PINACEAE

Nome(s) Comum Local: pinheiro

Fonte: 1, 3, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 26, 27, 28, 29, 33, 35

(CUL)

Foto: 125

*USOS:* Tosse (3, 18, 19, 29, 35), Tosse Convulsa (13, 18), Constipações (14, 33), Gripe (26, 28), Rouquidão (14), Hemorróidas (15).*Parte(s) utilizada(s):* cone polínico pequeno (“viços”, “caralhotas dos pinheiros”, “burrinhos dos pinheiros”) (3, 13, 18, 19, 26, 29, 33), pinhas pequenas (3, 14, 18, 28, 35)*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (3, 13, 14, 18, 26, 33, 35) com açúcar mascavado (26) ou mel (29) (1 pinha em cada litro de chá (3), ou 3 pinhas em cada chá (18)). Cozem-se e com essa água banha-se a zona afectada (15). Cozem-se as pinhas juntamente com açúcar até fazer um xarope (28).*USOS em misturas:* Tosse (1, 3), Bronquite Asmática (12), Rouquidão (9), Dores de Garganta (9), Hemorróidas (16), Defumadoiros (27).*NOTA:* Na entrevista 15 a informante disse que se usavam os “viços dos pinheiros virgens”, sendo os pinheiros virgens aqueles que ainda nunca tiveram pinhas.

---

***Plantago coronopus* L.**

PLANTAGINACEAE

Nome(s) Comum Local: diabelhas, diabitas (tamargas)

Fonte: 1, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 21, 27, 33

(AU)

Foto: 122

*USOS:* Dores/Inflamações de Garganta (1, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 21, 27, 33), Anginas (4, 12), Papeira (3).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas (1, 3, 4, 11, 12, 13, 21, 27), toda a planta (5)

*Modo de preparação e aplicação:* Fervem-se as folhas e com essa água gargareja-se a garganta.

NOTA: A informante da entrevista 3 diz que esta planta não cura a papeira mas que ajuda a desinfectar. A informante da entrevista 11 diz que lhe disse um senhor que a raiz da planta é melhor que a folha.

---

### ***Plantago lanceolata* L.**

PLANTAGINACEAE

Nome(s) Comum Local: chinchais

Fonte: 3

(AU)

Foto: 127, 130

*USDS:* Dores de Garganta, Feridas (Lavar).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* A água de cozer as folhas serve para gargarejar para as dores de garganta ou para lavar as feridas.

NOTA: Diz a informante da entrevista 3 que há três variedades de chinchais, mas que as pessoas usam mais o *P. major* (ver a seguir).

*Observações:* O informante da entrevista 30 referiu esta planta como boa para a Prisão de Ventre, mas foi um uso que leu num livro seu.

---

### ***Plantago major* L.**

PLANTAGINACEAE

Nome(s) Comum Local: chinchais, sinchais

Fonte: 3, 5, 31, 32, 33, 34, 35

(AU)

Foto: 133

*USDS:* Feridas (lavar/curar) (3, 33, 34, 35), Queimaduras (5, 31), Dores de Garganta (3), Furúnculos (32), Comichões no corpo (32).

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* A água de cozer as folhas serve para gargarejar para as dores de garganta ou para lavar as feridas (3). Para as queimaduras, aquece-se a folha ao lume e (5, 32) aplica-se directamente na zona afectada e liga-se em forma de cataplasma (5, 31, 32). Para as comichões coze-se a planta e com essa água fazem-se lavagens (32). Para as feridas lava-se bem a folha, (é esmagada (35)), coloca-se em cima das feridas (33) e liga-se com um pano em forma de cataplasma; vai-se mudando a folha e metendo novas até a ferida ficar boa (34).

***Potentilla erecta* (L.) Rauschel**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: solda

Fonte: 1, 12, 13, 27

(AU)

Foto: 126, 128

*USOS:* Erguer a Espinhela

*Parte(s) utilizada(s):* raiz

*Modo de preparação e aplicação:* Foram ensinados diversos modos de preparação, se bem que semelhantes:

Fórmula1: Primeiro faziam-se os gestos para levar a espinhela. Depois raspa-se (ou mói-se) a raiz, junta-se a água e bebe-se (diz que talvez fosse fervido mas não tem a certeza) (1).

Fórmula2: Cozia-se a raiz, juntava-se um ovo e comia-se (12).

Fórmula3: Descasca-se a raiz, lava-se, miga-se bem migado, é frita com ovo (em forma de omelete) e come-se após as palavras para erguer a espinhela (13, 27).

*NOTA:* Esta cura de erguer a espinhela com a solda é realizada juntamente com uma reza (ver Anexo VI) (1, 13, 27).

---

***Prunella vulgaris* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: erva-ferra, erva-férrea

Fonte: 31, 35

(au)

Foto: 129, 131

*USOS:* Feridas

*Parte(s) utilizada(s):* folha (31), parte aérea (35)

*Modo de preparação e aplicação:* É pisada, colocada em cima do golpe e ligada em forma de cataplasma.

---

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

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: cereja-preta, píncaros-da-cereja-preta

Fonte: 1, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 19, 21, 24, 25, 29, 30, 33, 34

(CUL e comercializada)

*USOS:* Infecções de Bexiga (1, 6, 13, 24, 25, 29, 30, 33), Infecções dos Rins (1), Diurético (8), Diarreia (11), Dores de Barriga (14), Constipações (14), Vias Urinárias (34), “faz bem ao Organismo” (5).

*Parte(s) utilizada(s):* pedúnculo das cerejas (1, 5, 6, 8, 11, 14, 24, 25, 29, 30, 33, 34), cereja seca (13)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (1, 5, 6, 8, 11, 13, 14, 24, 25, 29, 30, 33, 34).

*USDS em misturas:* Infecções de Rins (1), Infecções de Bexiga (1, 14).  
Dores/Inflamações de Bexiga (9, 19), Garganta (21).

---

***Prunus domestica L. ssp. domestica***

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: ameixeira

Fonte: 19

(CUL)

*USDS:* Prisão de Ventre

*Parte(s) utilizada(s):* ameixa (seca)

*Modo de preparação e aplicação:* Cozem-se as ameixas, comem-se as ameixas e bebe-se a água da cozedura.

---

***Pterospartum tridentatum (L.) Willk.***

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: carqueja (carquejeira)

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

(AU)

Foto: 132, 134, 135

*USDS:* Estômago/ Dores de Estômago (3, 6, 8, 14, 16, 17, 18, 19, 29), Constipações (1, 9, 15, 29), Bexiga (22, 23, 35), Gripe (26, 30), Má Disposição (26, 34), Inflamação da Barriga (2, 5), Coração (13, 32), Fígado (18, 31), Colesterol (19), Asma (20), Bronquite (21), Inflamações internas (23), Dores de Cabeça (24), Tosse (30), Rins (35).

*Parte(s) utilizada(s):* flores

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas:* Tosse; Bronquite Asmática (1, 12), Rouquidão, Dores de Garganta (9).

---

***Punica granatum L.***

PUNICACEAE

Nome(s) Comum Local: romeira

Fonte: 14, 15, 16

(CUL)

Foto: 138, 141

*USDS:* Diarreia

*Parte(s) utilizada(s):* casca da romã



*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

***Raphanus raphanistrum* L. ssp. *raphanistrum***

CRUCIFERAE

Nome(s) Comum Local: saramago

Fonte: 1

(au)

Foto: 144

*Uso veterinário:* brotoeja dos porcos

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea

*Modo de preparação e aplicação:* Esmaga-se a planta, junta-se azeite e vinagre e aplica-se aquela papa na zona afectada do animal.

---

***Reseda media* Lag.**

RESEDACEAE

Nome(s) Comum Local: bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor

Fonte: 2, 4, 12, 13, 15, 17

(AU)

Foto: 136, 137, 139

*USDS:* Eczemas da Pele

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea (com flores e frutos)

*Modo de preparação e aplicação:* Coze-se a planta e com essa água lava-se a zona afectada.

*USDS em misturas:* Borbulhas (4).

---

***Rosa* sp.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: rosa-de-alexandria (rosa-de-chá)

Fonte: 1, 4, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 28, 29, 33, 34

(CUL)

Foto: 140, 142, 143, 145, 146, 147

*USDS:* Inflamações de Olhos/ Lavar a Vista (1, 4, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 28, 29, 33, 34), Diarreia (4).

*Parte(s) utilizada(s):* rosas secas (1, 13, 14, 16, 18, 21, 28, 29, 33), botões das rosas (4), pétalas das rosas (secas) (11, 17, 19, 28, 34)

*Modo de preparação e aplicação:* Coze-se, deixa-se arrefecer e depois lava-se a vista com essa água (1, 4, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 28, 29, 33, 34) com a ajuda de algodão (11). Para a diarreia faz-se chá e bebe-se (4).

**NOTA:** Existem Rosas de Alexandria de flor dor de rosa e outras de flor branca. Há quem diga que as melhores são as de flor sor de rosa e há quem diga o inverso.

**Observações:** Disseram as informantes das entrevistas 18 e 19 que antigamente, na 5ª Feira da Ascensão duas crianças vestidas de anjos iam lançando pétalas destas rosas durante a missa e no final as pessoas apanhavam essas pétalas do chão e levavam para casa para mais tarde utilizarem para chá.

---

***Rosmarinus officinalis L.***

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: alecrim

Fonte: 1, 3, 5, 11, 27, 28, 32

(CUL)

Foto: 148, 149

**USDS:** Infecções externas (1, 27), tirar a caspa do cabelo (2), Colesterol (5, 11), Rouquidão (1), Gripe (1), Fígado (2), Inflamações internas (11), Dores de Cabeça (28), Constipações (32).

**Parte(s) utilizada(s):** rama

**Modo de preparação e aplicação:** Faz-se chá e bebe-se (1, 3, 5, 11, 28, 32) (numa cafeteira de 1 litro colocar uma rama com cerca de 10 cm (5)). Para as infecções externas coze-se a rama e com essa água lava-se a zona afectada (1, 27). Para a rouquidão coze-se e com essa água fazem-se gargarejos (1). Para o cabelo, coze-se a rama e lava-se bem a cabeça com essa água (3).

**USDS em misturas:** Inflamações da Barriga (17), Defumadoiros (27, 32).

---

***Rubus L. spp.***

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: silva

Fonte: 3, 5, 9, 15, 17, 18, 32, 34

(AU)

Foto: 150, 151, 152

**USDS:** Diarreia (3, 5, 15, 18, 32, 34), Inflamações da Barriga (17)

**Parte(s) utilizada(s):** rebentos novos

**Modo de preparação e aplicação:** Faz-se chá e bebe-se.

**USDS em misturas:** Rouquidão (9), Dores de Garganta (9), Inflamações da Barriga (17), Garganta (21).

---

***Rumex acetosella L. ssp. angiocarpus,***

POLYGONACEAE

***Rumex bucephalophorus* L. ssp. *gallicus* (Steinh.) Rech. fil.**

Nome(s) Comum Local: azedas

Fonte: 3, 5

(AU)

Foto: 153, 155, 156

*USDS*: Dores de Garganta (3).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USDS em misturas*: Dores de dentes (5).

---

***Ruta chalepensis* L.**

RUTACEAE

Nome(s) Comum Local: arruda, ruda

Fonte: 17, 19, 20, 34

(AU)

Foto: 154, 159

*USDS*: Má Disposição (“quando as pessoas abrem muito a boca e não se sentem bem”) (20).

*Parte(s) utilizada(s)*: rama

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá de 3 pontas de rama e bebe-se (20).

NOTA: Esta informação foi dada à informante da entrevista 20 por uma senhora dos Açores que dizia “que não se devia ferver esta planta”.

*USDS em misturas*: Inflamações de Barriga (17), Defumadoiros (19, 34).

---

***Salvia fruticosa* Miller**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: salva

Fonte: 24, 31, 35

(CUL)

Foto: 157, 162

*USDS*: Dores de Cabeça (24, 31), Fortalecer (24), “para tudo”/ “para o organismo” (35).

*Parte(s) utilizada(s)*: rama

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

***Sambucus nigra* L.**

CAPRIFOLIACEAE

Nome(s) Comum Local: sabugueiro

Fonte: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

(AU)

Foto: 158, 160, 161

*USOS*: Constipações (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35), Gripe (3, 10, 11, 12, 19, 21, 26, 28, 31, 35), Infecções externas (21), Dor de Barriga (22), Estômago (22), Tosse (32).

*Parte(s) utilizada(s)*: inflorescências

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35). Para as infecções externas coze-se a rama e com essa água lava-se a zona afectada (21).

*USOS em misturas*: Constipações (14, 18), Gripe (17, 19).

---

### ***Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: tintinela, tentinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela

Fonte: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 21, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35

(AU)

Foto: 163, 164, 165

*USOS*: Constipações (3, 4, 5, 7, 10, 12, 16, 24, 28, 29, 31), Gripe (1, 3, 7, 12, 28, 31, 35), Tosse (5, 7, 10, 15, 26, 32), Rouquidão (10, 14, 21, 24, 29), Garganta/ Dores de Garganta (1, 29), Febre (2, 12), Estômago (33), Barriga (33).

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas/parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 21, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35), depois tem de se dar uma corrida e suar (1). Para as dores de garganta e rouquidão (29) ferve-se e com essa água gargareja-se a garganta (1, 29).

---

### ***Santolina chamaecyparissus* L.**

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: nardo

Fonte: 1, 3, 4, 5, 6, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 26, 29, 31

(CUL)

Foto: 166, 167, 168

*USOS*: Constipações (1, 3, 4, 5, 6, 10, 14, 15, 16, 18, 24, 26, 29, 31), Gripe (1, 3).

*Parte(s) utilizada(s)*: inflorescências

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

*USOS em misturas*: Constipações (14), Inflamações da Barriga (17), Gripe (17).

---

***Scrophularia scorodonia* L.**

SCROPHULARIACEAE

Nome(s) Comum Local: folha-de-fogo

Fonte: 19, 24

(AU)

Foto: 169, 172

*USDS*: para tirar o pús das borbulhas/ Furúnculos (19, 24), Feridas (24).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha

*Modo de preparação e aplicação*: Bate-se a folha (24), unta-se a com azeite e põe-se na zona afectada (19, 24) (ligado em cataplasma (24)).

---

***Secale cereale* L.**

GRAMINEAE

Nome(s) Comum Local: centeio

Fonte: 11, 13, 22, 27

(CUL)

*USDS*: Diabetes

*Parte(s) utilizada(s)*: palha de centeio (11, 22, 27), espiga (13)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (11, 13, 22, 27) todos os dias depois de comer (22).

---

***Senecio mandraliscae* (Tineo) H. Jacobsen  
(ou *Senecio serpens* Rowl.)**

COMPOSITAE

Nome(s) Comum Local: erva-de-santa-luzia

Fonte: 1, 29

(CUL)

Foto: 170, 171

*USDS*: Infecção/Inflamação da Vista

*Parte(s) utilizada(s)*: seiva das folhas

*Modo de preparação e aplicação*: Corta-se uma folha carnuda e espreme-se a seiva directamente para a vista.

---

***Solanum nigrum* L.**

SOLANACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-moura

Fonte: 11

(AU)

Foto: 173, 174

*USDS*: Cravos, Feridas

*Parte(s) utilizada(s)*: fruto

*Modo de preparação e aplicação*: Esmagam-se os frutos e põe-se o líquido nos cravos ou nas feridas.

---

***Solanum tuberosum* L.**

SOLANACEAE

Nome(s) Comum Local: batateira

Fonte: 3, 4, 15

(CUL)

Foto: 176, 177

*USDS*: Bronquite (3, 4), Dores de Cabeça (15).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea (3, 4), batata (15)

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se (3, 4). Corta-se a batata às rodelas e põe-se as rodelas na testa, ligadas em forma de cataplasma (15).

*NOTA*: Diz a informante da entrevista 3 que tem de se usar a parte aérea das batateiras que nascem sem ninguém as semear.

---

***Tamus communis* L.  
e *Bryonia dioica* Jacq.**

DIOSCOREACEAE

CUCURBITACEAE

Nome(s) Comum Local: boidanha

Fonte: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 27, 31

(AU)

Foto: 175, 178, 179

*USDS*: Reumatismo/ Dores Reumáticas

*Parte(s) utilizada(s)*: frutos

*Modo de preparação e aplicação*: Colocam-se as bagas em álcool a macerar e quando é necessário esse álcool esfrega-se na zona das dores reumáticas.

---

***Thymus pulegioides* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: sarpão

Fonte: 9

(CUL)

Foto: 180, 181, 182

*USDS*: Baixar a Tensão, Nervos

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

***Tilia cordata* Mill.**

TILIACEAE

***Tilia tomentosa* Moench**

***Tilia platyphyllos* Scop.**

Nome(s) Comum Local: tília

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35  
(CUL)

Foto: 183, 184, 185

*USOS:* Nervos (Calmante) (1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35), Coração (3, 17, 27), Fígado (12), Estômago (16), Constipações (25), “para tudo” (12).

*Parte(s) utilizada(s):* bráctea floral e flores

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

*NOTA:* Há quem diga que não se deve beber muito deste chá pois enfraquece.

*Observações:* O informante da entrevistas 29 referiu que a melhor Tília é a *T. platyphyllos*, tendo esta árvore sido referida apenas por este informante.

---

***Trifolium pratense* L.**

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: perpétua-roxa, trevo-do-campo

Fonte: 1, 4, 6

(AU)

Foto: 186

*USOS:* Dores de Garganta/ Garganta (1, 4), Rouquidão (6).

*Parte(s) utilizada(s):* inflorescências

*Modo de preparação e aplicação:* Fervem-se as inflorescências e com essa água fazem-se gargarejos (1, 4). Faz-se chá e bebe-se (4, 6).

---

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

CRASSULACEAE

Nome(s) Comum Local: concilhos, concelhos

Fonte: 3, 4, 9, 10, 11, 31, 33

(AU)

Foto: 187, 189

*USOS:* Feridas (9, 10, 31), Queimaduras (4, 11, 33), Frieiras (3), Furúnculos (9).

*Parte(s) utilizada(s):* folha

*Modo de preparação e aplicação:* Foram ensinados diversos modos de preparação, se bem que semelhantes:

Fórmula1: Aplicação directa nos golpes (31).

Fórmula2: Tira-se a epiderme à folha e põe-se a folha em cima da ferida (10).

Fórmula3: Bate-se a folha, esmaga-se e coloca-se em cima da zona afectada (3, 33).

Fórmula4: A folha é aquecida, depois untada com azeite e colocada em cima do Furúnculo (9).

Fórmula5: Pica-se as folhas, aquece-se ao lume, unta-se com azeite e põe-se em cima da zona queimada (11).

Fórmula6: Junta-se folha, cera e raspa de sabão, ferve-se tudo junto até fazer uma pasta tipo unguento que serve para colocar sobre as queimaduras (4).

---

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

LILIACEAE

Nome(s) Comum Local: cebola-alvarrã, cebolão

Fonte: 34, 35

(AU)

Foto: 188

*USDS:* Dores (35).

*Parte(s) utilizada(s):* raiz (35)

*Modo de preparação e aplicação:* Deita-se azeite dentro do “casco” da cebola, coloca-se sobre brasas e deixa-se ferver esse azeite. Esse azeite esfrega-se no zona com dores, de baixo para cima (tem de ser neste sentido) (35).

NOTA: A informante da entrevista 35 disse que tem de ser uma cebola-alvarrã virgem e que “não veja” outras da mesma espécie.

*USDS em misturas:* Dores (34).

---

### ***Urtica dioica* L.**

URTICACEAE

Nome(s) Comum Local: urtiga, urtiga-negra, urtiga-preta

Fonte: 14, 15, 18, 19, 21, 22, 28, 29, 31, 34

(AU)

Foto: 190, 191, 192, 195

*USDS:* Colesterol (15, 18, 22, 28, 31), Bexiga (14), Constipações (14), para o Sangue (21), Fortalecer cabelos (21), Dores Reumáticas (Dores de Ossos) (19), Nódos Negras (29), Má Disposição (34).

*Parte(s) utilizada(s):* parte aérea (14, 15, 18, 19, 21, 22, 28, 31, 34), raiz (29)

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se (14, 15, 18, 21, 22, 28, 31, 34). Deixa-se a planta durante um dia em água a macerar e depois bebe-se essa água (19). Para fortalecer o cabelo coze-se a planta e com essa água lava-se a cabeça (21). Para as



nódoas negras pica-se a raiz e põe-se na zona afectada, envolvida num pano (cataplasma) (29).

---

***Urtica membranacea* Poiret (ou *Urtica urens* L.)**

URTICACEAE

Nome(s) Comum Local: urtiga-branca, urtigões, urtiga

Fonte: 3, 14, 17, 22, 28, 35

(AU)

*USDS*: Colesterol (17, 22, 28, 35), Má circulação do Sangue (3), Bexiga (14), Constipações (14).

*Parte(s) utilizada(s)*: parte aérea

*Modo de preparação e aplicação*: Faz-se chá e bebe-se.

---

***Verbascum* L. spp.**

SCROPHULARIACEAE

**(*V. thapsus* L.)**

Nome(s) Comum Local: berbasco, verbasco, (língua-de-ovelha)

Fonte: 1, 2, 10, 15, 16, 18, 19, 21, 35

(AU)

Foto: 193, 194

*USDS*: Hemorróidas (1, 15, 16, 18, 35), Queimaduras (1, 2, 10, 21), Feridas (2), para rebentar as borbulhas (3), para tirar o pús dos picos (3), Tosse (19).

*Parte(s) utilizada(s)*: folha (1, 2, 10, 15, 16, 18, 21), parte da inflorescência (35), flores secas (19)

*Modo de preparação e aplicação*: Para as hemorróidas ou queimaduras coze-se a folha e com a água lava-se a zona afectada (1, 10, 15, 16, 18, 35). Para as queimaduras e feridas (bate-se a folha (21)) unta-se a folha com azeite e coloca-se em cima da zona afectada (1, 2, 21). Para a tosse deixam-se as flores em água a macerar de um dia para o outro e depois bebe-se essa água (19).

*USDS em misturas*: Hemorróidas (16), Dores Reumáticas (19).

---

***Vinca difformis* Pourret**

APOCYNACEAE

Nome(s) Comum Local: Cangorça

Fonte: 3, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 35

(AU)

Foto: 197

*USDS*: Diabetes

*Parte(s) utilizada(s)*: rama/ rama com flores

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

---

***Viola riviniana* Rehb.**

VIOLACEAE

Nome(s) Comum Local: bonefes, bonefas

Fonte: 10, 15

(AU)

Foto: 198, 200

*USDS:* Feridas

*Parte(s) utilizada(s):* folhas

*Modo de preparação e aplicação:* Cozem-se as folhas e põem-se em cima das feridas (10).

---

***Vitis vinifera* L.**

VITACEAE

Nome(s) Comum Local: videira

Fonte: 21

(CUL)

*USDS:* Lavar a Vista

*Parte(s) utilizada(s):* seiva exsudada

*Modo de preparação e aplicação:* Recolhe-se a água que a videira exsuda e lava-se a vista com ela.

---

***Zea mays* L.**

GRAMINEAE

Nome(s) Comum Local: milho (“barbas-de-milho”)

Fonte: 1, 3, 5, 6, 8, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

(CUL)

Foto: 196, 199, 201

*USDS:* Infecções de Bexiga (1, 3, 5, 6, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 33, 35),

Infecções dos Rins (1, 5, 35), Diurético (8), Vias Urinárias (34).

*Parte(s) utilizada(s):* estiletos

*Modo de preparação e aplicação:* Faz-se chá e bebe-se.

NOTA: Apanha-se na altura em que se colhe o milho (5).

*USDS em misturas:* Dores/Inflamações de Bexiga (3, 4, 9, 11, 15, 18, 19, 27, 28), Infecções dos Rins e Bexiga (1), Febre (15), Dores de Dentes (3).

---

## PLANTAS DE COMPRA

***Actinidia deliciosa* C.S. Liang. & A.R. Fergusson.**

ACTINIDIACEAE

Nome(s) Comum Local: quivi

Fonte: 26

(CUL e comercializada)

*USDS*: Prisão de Ventre

*Parte(s) utilizada(s)*: frutos

*Modo de preparação e aplicação*: Comer os frutos.

---

***Brassica nigra* (L.) W.D.J. Koch in Röhl.**

CRUCIFERAE

Nome(s) Comum Local: mostarda

Fonte: 13, 15

(compra)

Foto: 202

*USDS*: Feridas provocadas pelas ventosas\* (13), Febre (15).

*Parte(s) utilizada(s)*: sementes

*Modo de preparação e aplicação*: Para as feridas das ventosas esmagam-se as sementes da mostarda e adiciona-se água quente para fazer uma papa que depois se coloca num pano, fecha-se o pano e coloca-se em cima das feridas em forma de cataplasma, com uma toalha à volta para não cair o pano (13). Para a febre moem-se e amassam-se as sementes em água morna até ter aparência de papas e coloca-se em forma de cataplasma na barriga das pernas (15).

*USDS em misturas*: Feridas provocadas pelas ventosas \* (15).

**NOTA:** \* Para combater a Pneumonia punham-se ventosas (com algodão dentro a arder) nas costas. A carne das costas empolada para dentro das ventosas. Quando o tratamento estava terminado era necessário retirar as ventosas com muito cuidado e muitas vezes ficavam feridas. Esta mezinha anterior era para curar essas feridas. (As ventosas são objectivos de vidro que se compravam nas farmácias - ver foto 223, Anexo II).

*Observações* : Diz a informante da entrevista 15 que a esta mezinha se chamava “Sanapismos” e diz que queimava um pouco a pele.

---

***Linum usitatissimum* L.**

LINACEAE

Nome(s) Comum Local: linhaça

Fonte: 13, 15, 26

(compra)

*USDS:* Gripe (26), Feridas provocadas pelas ventosas\* (13).

*Parte(s) utilizada(s):* sementes

*Modo de preparação e aplicação:* Para a gripe fazem-se papas de linhaça coloca-se ao peito em forma de cataplasma (26). Para as feridas das ventosas esmagam-se as sementes da linhaça e adiciona-se água quente para fazer uma papa que depois se coloca num pano, fecha-se o pano e coloca-se em cima das feridas em forma de cataplasma, com uma toalha à volta para não cair o pano (13).

*USDS em misturas:* Feridas provocadas pelas ventosas \* (15).

NOTA: \* Para combater a Pneumonia punham-se ventosas (com algodão dentro a arder) nas costas. A carne das costas empolada para dentro das ventosas. Quando o tratamento estava terminado era necessário retirar as ventosas com muito cuidado e muitas vezes ficavam feridas. Esta mezinha anterior era para curar essas feridas. (As ventosas são objectivos de vidro que se compravam nas farmácias - ver foto 223, Anexo II).

---

### ***Musa paradisiaca* L.**

MUSACEAE

Nome(s) Comum Local: bananeira

Fonte: 34

(compra)

*USDS:* Cravos, Calos

*Parte(s) utilizada(s):* casca da banana

*Modo de preparação e aplicação:* Coloca-se a parte interna da casca em contacto com o cravo ou calo e deixa-se em forma de cataplasma.

---

### ***Oryza sativa* L.**

GRAMINEAE

Nome(s) Comum Local: arroz

Fonte: 4

(CUL)

*USDS:* Diarreia

*Parte(s) utilizada(s):* grãos de arroz

*Modo de preparação e aplicação:* Coze-se o arroz e bebe-se a água resultante para parar a diarreia.

---

## MISTURAS E MEZINHAS

### Baixar a Tensão

- **Plantas usadas:** nespereira (*Eriobotrya japonica*) e oliveira (*Olea europaea*).  
⇒ Faz-se chá das folhas de nespereira e oliveira e bebe-se (12).
- **Plantas usadas:** oliveira (*Olea europaea*) e alfavaca-de-cobra (*Parietaria judaica*).  
⇒ Faz-se chá de 3 folhas de oliveira e 1 ponta de alfavaca-de-cobra e bebe-se (19).

### Borbulhas

- **Plantas usadas:** moleirinha (*Fumaria officinalis*, *Fumaria* spp.) e bolsa-de-pastor (*Reseda media*).  
⇒ Cozem-se as plantas e com essa água lava-se a zona das borbulhas (4).

### Constipações

- **Plantas usadas:** nardo (*Santolina chamaecyparissus*), cebola (*Allium cepa*), sabugueiro (*Sambucus nigra*) e avanca (*Cheilanthes hispanica*).  
⇒ Junta-se flores de nardo, epiderme (“casco”) de cebola, flores de sabugueiro e folhas de avanca. Faz-se chá e bebe-se (14).
- **Plantas usadas:** sabugueiro (*Sambucus nigra*), cebola (*Allium cepa*) e orégãos (*Origanum vulgare*).  
⇒ Junta-se flores de sabugueiro, epiderme (“casco”) de cebola e parte aérea dos orégãos. Faz-se chá e bebe-se (18).

### Diurético

- **Plantas usadas:** morangueiro selvagem (*Fragaria vesca*) e salsa (*Petroselinum crispum*).  
⇒ Faz-se chá das raízes de ambas as plantas e bebe-se (13).

### Dor de Dentes

- **Plantas usadas:** milho (*Zea mays*) e montrasto (*Mentha suaveolens*).  
⇒ Enrola-se (em forma de cigarro) a folha seca do milho envolvendo a parte aérea do montrasto e fuma-se (3).
- **Plantas usadas:** linhaça (*Linum usitatissimum*), alho (*Allium sativum*).  
⇒ Faz-se papa de sementes de linhaça juntamente com alho e vinagre e coloca-se na zona dorida, de onde se tirou o dente (5).

- **Plantas usadas:** linhaça (*Linum usitatissimum*) e azedas (*Rumex acetosella* L. (ssp. *angiocarpus*), *Rumex bucephalophorus* ssp. *gallicus*).  
 ⇒ Faz-se um Salapismo: esmaga-se num almofariz azedas, papa de linhaça, “crescente”, gordura animal (gordura amarela das galinhas; que antigamente guardavam em frascos quando matavam uma galinha – “inchunda”) e outro componente que não se lembra qual é; Faz-se um cataplasma com essa papa e põe-se na zona afectada (5).  
 NOTA: O “crescente” é os restos de massa de pão que ficam de quando se tende a broa.  
 Observações: Se não houvesse linhaça podia-se usar centeio ou centeaninho em substituição.

## Dores Reumáticas (“refriamentos”)

- **Plantas usadas:** berbasco (*Verbascum* spp.), cana (*Arundo donax*) e alfavaca-da-cobra (*Parietaria judaica*).  
 ⇒ Junta-se raiz de berbasco, folhas de cana e a parte aérea da alfavaca-de-cobra, ferve-se tudo junto e apanham-se os vapores dessa água quente (19).

## Dores (todos os tipos de dores)

- **Plantas usadas:** eucalipto (*Eucalyptus globulus*), cebolão (*Urginea maritima*) (etc).  
 ⇒ Tritura-se folhas de eucalipto com raiz de cebolão e álcool (e talvez mais ingredientes), coa-se por uma gaze e o líquido coado é guardado num frasco; quando é necessário, esse líquido é utilizado para esfregar as zonas das dores (34).

## Estômago

- **Plantas usadas:** erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e hortelã-pimenta (*Mentha x piperita*).  
 ⇒ Faz-se chá da erva-cidreira e da hortelã-pimenta e bebe-se (4).  
 NOTA: Apanham-se estas plantas no dia 13 de Maio, que é o dia de Nossa Senhora de Fátima

## Febre

- **Plantas usadas:** grama (planta não confirmada) e cevada (*Hordeum vulgare*).  
 ⇒ Faz-se chá da raiz da grama e das sementes de cevada e bebe-se (11).
- **Plantas usadas:** grama (planta não confirmada) e milho-branco (*Zea mays*).  
 ⇒ Raspa-se a casca da raiz e utiliza-se só o miolo que se coze juntamente com os grãos do milho-branco e por fim bebe-se (15).

## Feridas (provocadas pelas ventosas que curavam as Pneumonias)

- **Plantas usadas:** linhaça (*Linum usitatissimum*) e mostarda (*Brassica nigra*).  
⇒ Esmagam-se as sementes da linhaça e adiciona-se água quente para fazer uma papa que depois se coloca num pano, polvilha-se (pouco) com papa de mostarda moída, fecha-se o pano e coloca-se em cima das feridas em forma de cataplasma (15).  
NOTA: Para combater a Pneumonia punham-se nas costas ventosas (compradas), com algodão dentro a arder. A carne das costas empolava para dentro das ventosas. Quando o tratamento estava terminado era necessário retirar as ventosas com muito cuidado e muitas vezes essa zona ficava ferida. Esta mezinha era para curar essas feridas. (As ventosas são objectivos de vidro que se compravam nas farmácias (ver foto 223 – Anexo II).

## Furúnculos/ Antraz

- **Plantas usadas:** linhaça (*Linum usitatissimum*) e noqueira (*Juglans regia*).  
⇒ Faz-se papas de linhaça e junta-se azeite, fermento de broa e folha de noqueira; faz-se uma papa com tudo e depois põe-se em cataplasma na zona afectada (5).

## Garganta

- **Plantas usadas:** cereja-preta (*Prunus avium juliana*) e amoras de silva (*Rubus* spp.).  
⇒ Faz-se chá dos pedúnculos das cerejas pretas e das amoras secas e bebe-se (21).

## Gripe

- **Plantas usadas:** orégãos (*Origanum vulgare*), sabugueiro (*Sambucus nigra*) e nardo (*Santolina chamaecyparissus*).  
⇒ Faz-se chá da parte aérea dos orégãos, flores de sabugueiro e flores de nardo e bebe-se (17, 19).

## Hemorróidas

- **Plantas usadas:** favaca-de-cobra (*Parietaria judaica*), berbasco (*Verbascum* spp.) e pinheiro (*Pinus pinaster*).  
⇒ Coze-se a parte aérea da favaca-de-cobra com folhas de berbasco e com as pinhas (pequenas) e os cones polínicos dos pinheiros (pequenos); com a água resultante lava-se a zona com hemorróidas (16).

## Inchaços (e.g. Inchaços das pernas)

- **Plantas usadas:** noqueira (*Juglans regia*) e eucalipto (*Eucalyptus globulus*).

⇒ Cozem-se as folhas de ambas as plantas e com essa água banha-se a zona afectada (12).

## **Infecções dos Rins e Bexiga**

- **Plantas usadas:** alfavaca-da-cobra (*Parietaria judaica*), morangueiro (*Fragaria vesca*), cereja-preta (*Prunus avium juliana*), barbas-de-milho (*Zea mays*).  
⇒ Faz-se chá da parte aérea da alfavaca-de-cobra, raiz de morangueiro, pedúnculos das cerejas-pretas e estiletes (“barbas”) do milho, e bebe-se (1).

## **Inflamações/ Dores de Bexiga**

- **Plantas usadas:** morangueiro (*Fragaria vesca*), cerejas-pretas (*Prunus avium juliana*) e barbas-de-milho (*Zea mays*).  
⇒ Faz-se chá da raiz dos morangueiros, com os pedúnculos (“píncaros”) das cerejas-pretas e estiletes (“barbas”) do milho, e bebe-se (3, 4, 11, 15, 18, 27, 28).
- **Plantas usadas:** barbas-de-milho (*Zea mays*) e cerejas-pretas (*Prunus avium juliana*).  
⇒ Faz-se chá das barbas-do-milho (estiletes) e dos pedúnculos (“píncaros”) das cerejas-pretas (ou mesmo das cerejas secas (9)) e bebe-se (9, 19).
- **Plantas usadas:** morangueiro (*Fragaria vesca*) e cerejas-pretas (*Prunus avium juliana*).  
⇒ Faz-se chá da raiz dos morangueiros e dos pedúnculos (“píncaros”) das cerejas-pretas e bebe-se (14).

## **Inflamações da Barriga**

- **Plantas usadas:** silva (*Rubus spp.*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e ruda (*Ruta chalepensis*).  
⇒ Junta-se 3 rebentos de silva, 3 rebentos de alecrim, folhas de eucalipto, 3 gotas de tintura de iodo, 3 pontas de ruda e ½ Kg de açúcar mascavado; é tudo fervido e toma-se às colheres (tipo xarope) (17).

## **Prisão de Ventre**

- **Plantas usadas:** morangueiro selvagem (*Fragaria vesca*) e salsa (*Petroselinum crispum*).  
⇒ Faz-se chá das raízes de ambas as plantas e bebe-se (13).

## **Rouquidão, Dores de Garganta**

- **Plantas usadas:** silva (*Rubus spp.*), pinheiro (*Pinus pinaster*) e carqueja (*Pterospartum tridentatum*).



⇒ Junta-se 3 rebentos de silva, cones polínicos (“pinhocos”) pequenos, flores (ou rebentos se não houver flor) de carqueja; coze-se tudo durante meia hora, coa-se, junta-se mel e bebe-se essa água à noite (9).

## Tosse

- **Plantas usadas:** pinheiro (*Pinus pinaster*), cebola (*Allium cepa*) e agriões (*Nasturtium officinale*).  
⇒ Junta as pinhas pequenas do pinheiro com casca de cebola e agriões; ferve-se tudo, coa-se e bebe-se (3).
- **Plantas usadas:** pinheiro (*Pinus pinaster*) e carqueja (*Pterospartum tridentatum*).  
⇒ Faz-se chá dos cones polínicos pequenos (“pinhocos”) e partes terminais das ramas de carqueja, e bebe-se (1).

## Bronquite Asmática

- **Plantas usadas:** pinheiro (*Pinus pinaster*) e carqueja (*Pterospartum tridentatum*).  
⇒ Faz-se chá dos cones polínicos pequenos e das flores de carqueja, e bebe-se (12).

### 3.2.2 CATÁLOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS

#### “Defumadoiros” – queima de plantas para desinfetar o curral/ “loja” do gado

**Plantas usadas:** alecrim (*Rosmarinus officinalis*) (12, 13, 19, 27, 31, 32, 34), arruda (*Ruta chalepensis*) (19, 34), oliveira (*Olea europaea*) (13, 31, 34), louro (*Laurus nobilis* – Foto 203, Anexo II) (12, 27, 31, 34), eucalipto (*Eucalyptus globulus*) (11, 13, 27, 30, 32, 34), rosmaninho (*Lavandula pedunculata* e *Lavandula luisieri*) (27, 28), pinheiro (*Pinus pinaster*) (12, 27).

**NOTA:** A informante da entrevista 34 descreve o seguinte modo de proceder à queima: misturam-se as várias plantas e deixa-se queimar abafado por um pano (ateado com a ajuda de um papelinho) de modo a fazer mais fumo que chama.

#### Queima de planta dentro de casa para desinfetar

**Planta usada:** eucalipto (*Eucalyptus globulus*) (11, 27, 30, 32).

Queima de planta dentro de casa ou no curral/ “loja” dos animais para “espantar os males”

**Planta usada:** parte aérea do incenso (*Tanacetum vulgare* L. – Foto 204, Anexo II) (1).

### **Queima de planta dentro de casa (lareira) para afastar as bruxas**

**Plantas usadas:** alecrim (*Rosmarinus officinalis*) (19), arruda (*Ruta chalepensis*) (19).

### **Para pôr na roupa, para cheirar bem, e para afastar a traça**

**Plantas usadas:** maçarocas de alfazema (*Lavandula angustifolia* – Fotos 205 e 206, Anexo II) (1, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35), cápsulas ou folhas eucalipto (*Eucalyptus globulus*) (4, 13, 17, 18, 33, 35).

### **Afastar as traças da roupa**

**Planta usada:** castanha de castanheiro-da-índia (*Aesculus hippocastanum*) (23, 30).

### **Afastar as borboletas que atacam as batatas e feijão (guardados)**

**Planta usada:** cápsulas ou folhas de eucalipto (*Eucalyptus globulus*) (3, 11, 35).

### **Aromatizar a roupa**

**Plantas usadas:** flores de bonefos ou violeta (*Viola riviniana*) (3, 18, 26), parte aérea seca do incenso (*Tanacetum vulgare*) (5).

### **Aromatizar as cartas escritas aos namorados**

**Planta usada:** flores de violeta (*Viola* sp.) (19).

### **Fazer perfume**

**Planta usada:** flores de violeta (*Viola riviniana*) (35).

## Perfumar a casa

**Planta usada:** molhos de eucalipto (*Eucalyptus globulus*) (3), jasmim (*Jasminum* sp.) (34), flor de mimosa (*Acacia dealbata* Link – Foto 208, Anexo II) (8).

## Aromático

**Planta usada:** rosmaninho (*Lavandula pedunculata* e *Lavandula luisieri*) (2, 8).

### DERIVADOS DE PLANTAS COMERCIALIZADOS

Canela em pó a ferver em água – elimina o cheiro dos fritos dentro de casa e deixa um cheiro agradável (34).

### 3.2.3 CATÁLOGO DE PLANTAS CONDIMENTARES

- aipo (*Apium graveolens*) (32, 34)
- alecrim (*Rosmarinus officinalis*) – na carne (3, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 29, 30, 34, 35)
- alho (*Allium sativum*) (8, 11, 12, 13, 14, 26, 27, 28)
- carqueja (*Pterospartum tridentatum*) – a rama é boa para condimentar o coelho (3, 23, 30)
- cebola (*Allium cepa*) (11, 13, 14, 26, 27, 28)
- coentros (*Coriandrum sativum*) (5, 14, 15, 16, 30, 31, 32, 34)
- erva-doce ou funcho (*Foeniculum vulgare*) – condimentar as castanhas (19, 30, 31, 35)
- hortelã (*Mentha viridis*) – condimentar a canja e a sopa de peixe (2, 3, 4, 5, 12, 19, 22, 26, 28, 30, 32, 35)
- laranjeira (*Citrus sinensis*) – as folhas da laranjeira servem para aromatizar/condimentar o arroz doce (14)
- louro (*Laurus nobilis*) – folha (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35)

- orégãos (*Origanum vulgare*) – por vezes na salada de tomate (13, 14, 19, 20, 30, 32, 35)
- poejo (*Mentha pulegium* – Foto 207, Anexo II) (32)
- rosmaninho (*Lavandula pedunculata* e *Lavandula luisieri*) – inflorescências (30)
- salsa (*Petroselinum crispum*) (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 35)
- serpão ou sarpão (*Thymus pulegioides*) (1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35)

## **4. Tratamento e Discussão dos resultados**

## 4. TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

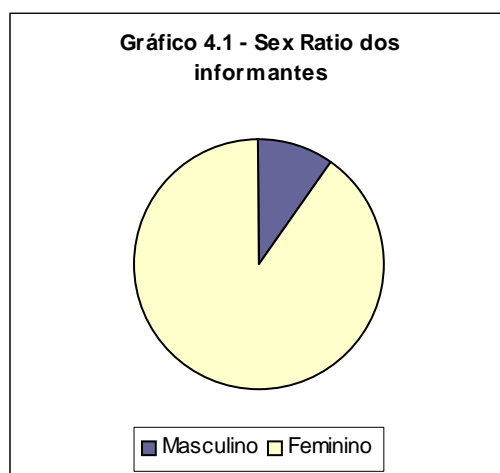
### 4.1 Caracterização dos informantes

No decorrer deste estudo efectuaram-se 35 entrevistas etnobotânicas, cada uma contendo várias visitas e por vezes na presença de mais de um informante. Nestas 35 entrevistas participaram ao todo 40 informantes e ainda 9 informadores ocasionais, não se considerando estes últimos como informantes dado a sua contribuição ter sido reduzida e pontual. Os dados referentes aos informantes de cada entrevista estão apresentados no Anexo I.

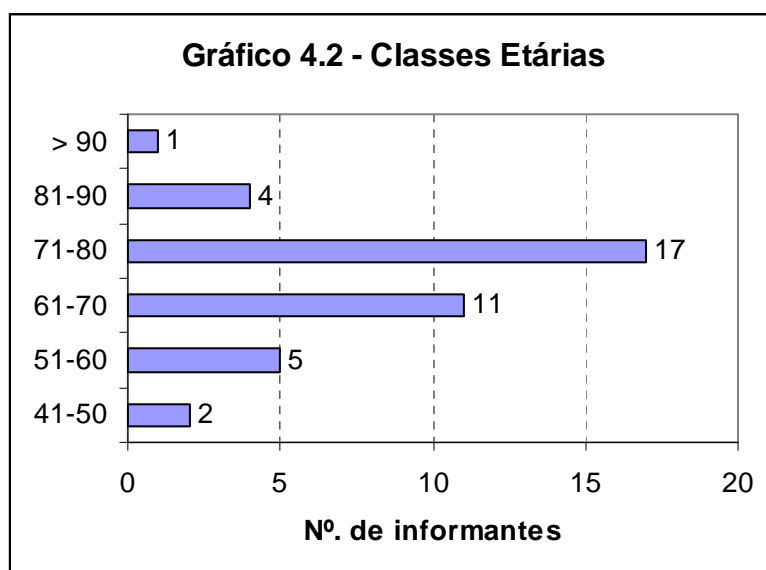
#### Perfil dos informantes

De forma a caracterizar o perfil dos informantes recolheram-se as seguintes informações: sexo, idade, nível de escolaridade e profissão (presente e/ou passada). Note-se que neste último parâmetro ambas “profissão(ões) passada(s)” e “profissão presente” foram contabilizadas, nos casos em que são distintas. Se seguida analisam-se estes parâmetros.

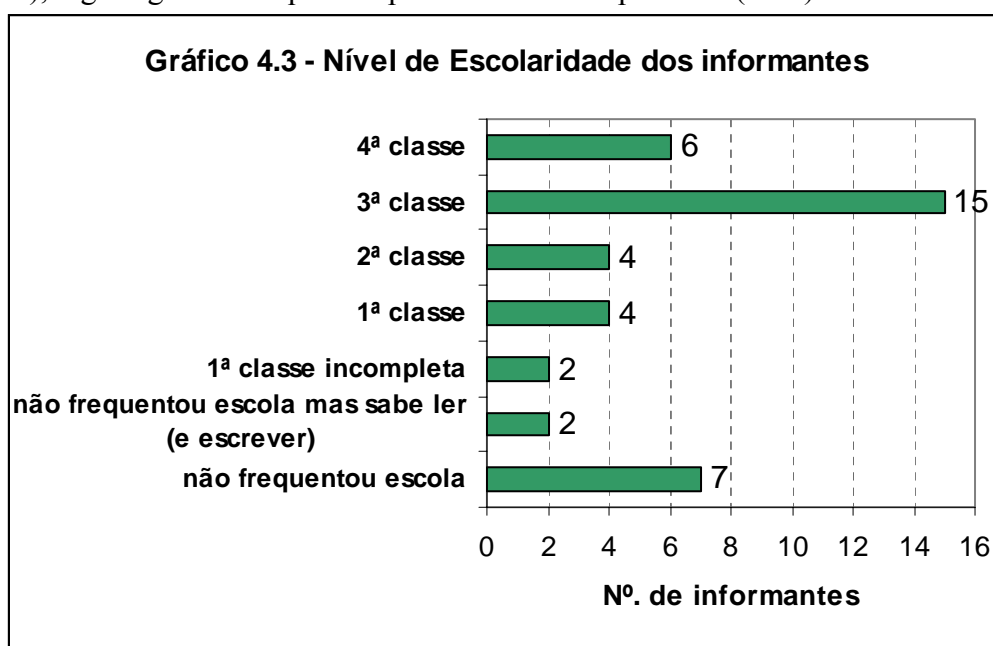
No que respeita ao sexo dos informantes entrevistados, observa-se que a maioria dos informantes é do sexo feminino (36; 90%), sendo apenas 10% (4 indivíduos) do sexo masculino (Gráfico 4.1). Isto acontece frequentemente nos estudos etnobotânicos elaborados nas nossas latitudes, já que às mulheres é atribuído um papel mais importante nos cuidados de saúde da família.



Quanto à idade dos informantes, esta varia entre os 41 e os 93 anos (Gráfico 4.2), sendo a media de 71 anos. Note-se que o facto de a amostra incidir sobre pessoas com mais de 40 anos resulta do facto de a amostragem ter sido selectiva e não aleatória (procurou-se entrevistar pessoas que possuíam bons conhecimentos ao nível das plantas medicinais e seus usos). Para além do facto de as idades dos informantes serem superiores a 40 anos, observa-se que mais de metade tem uma idade superior a 70 anos (55%), o que demonstra que, na região estudada, este tipo de conhecimentos persiste maioritariamente nas gerações mais antigas.

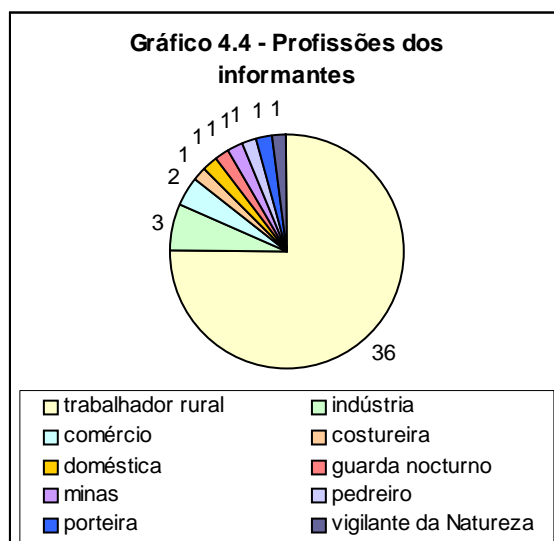


No que refere ao nível de escolaridade verifica-se que nenhum informante tem mais do que a 4ª classe, predominando aqueles que fizeram até à 3ª classe (37,5%). A segunda classe mais frequente é a dos informantes que nunca chegaram a frequentar a escola (17,5%), logo seguida dos que completaram a escola primária (15%).



Por último, respeitante às profissões desempenhadas pelos informantes ao longo da sua vida, observa-se que o sector primário é o mais representado (77,1%), com 36 trabalhadores rurais e 1 doméstica (Gráfico 4.4). Entenda-se por trabalhador rural a actividade de trabalhar no campo, em forma de cultivo extensivo, geralmente com complemento de pastoreio e avicultura caseira, em regime de subsistência. O sector secundário (10,4%) está representado apenas por 3 informantes que trabalharam em indústria e 1 em minas. No sector terciário (12,5%) ficam incluídas actividades de

comércio, 1 costureira, 1 guarda nocturno, 1 porteira e um vigilante da Natureza (profissões passadas).



Sumariamente, podemos concluir que na região estudada os conhecimentos tradicionais etnobotânicos persistem maioritariamente nas pessoas (mais frequentemente mulheres) mais velhas, com baixos níveis de escolaridade e cuja vida e profissão esteve em grande parte (ou sempre) muito ligada ao maneio da terra e gado.

## 4.2 Número de plantas referidas por entrevista

Na Tabela 4.1 apresenta-se o número de plantas (com quaisquer usos, incluindo as não confirmadas) referidas em cada entrevista, estando ordenado da entrevista em que se referiu mais plantas para aquela em que foram referidas menos plantas.

**Tabela 4.1** - Número de plantas úteis referidas em cada entrevista.

<i>Nº Plantas úteis referidas</i>	<b>Entrevista</b>
52	3
51	15
47	19
45	35
44	1
43	34
42	14
41	13
41	16
41	18
37	11
36	4
36	12
36	31
35	5
33	21



<i>Nº Plantas úteis referidas</i>	<b>Entrevista</b>
<b>32</b>	<b>17</b>
<b>32</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>33</b>
29	29
29	32
28	24
28	26
27	27
26	28
23	20
22	22
20	2
19	9
16	6
14	8
11	10
11	23
11	25
6	7

No quadro anterior realçou-se a negrito as entrevistas em que foram citadas mais de 30 plantas. Verifica-se que em 19 das 35 entrevistas efectuadas foram referidas mais de 30 plantas, o que demonstra um bom nível de conhecimentos etnobotânicos nas localidades abrangidas por este estudo.

### 4.3 Dados relativos às plantas

Ao longo deste estudo recolheu-se informação etnobotânica referente a 140 espécies, 124 das quais com usos medicinais, 15 usadas como aromáticas, 16 condimentares e ainda 20 com outros usos para além destes. Nos Anexos IX e XI estão listadas as espécies medicinais, ordenadas por nome científico ou por nome comum local, respectivamente.

#### *distribuição dos taxa por famílias*

As espécies identificadas foram incluídas, de acordo com a Flora Ibérica (Castroviejo *et al.*, 1986-), em 53 Famílias Botânicas (Anexo X).

Na Tabela 4.2 indica-se, por ordem decrescente, o número de espécies referidas em cada uma das famílias botânicas.

**Tabela 4.2** – Número de espécies úteis em cada família botânica.

LABIATAE	16	CRUCIFERAE	5
ROSACEAE	12	LEGUMINOSAE	5
COMPOSITAE	9	GUTTIFERAE	5
UMBELLIFERAE	7	LILIACEAE	5
GRAMINEAE	6	ERICACEAE	4

OLEACEAE	4	CRASSULACEAE	1
URTICACEAE	4	CUCURBITACEAE	1
PLANTAGINACEAE	3	DIOSCOREACEAE	1
RUTACEAE	3	GERANIACEAE	1
SCROPHULARIACEAE	3	HEMIONITIDACEAE	1
SOLANACEAE	3	HIPOCASTANACEAE	1
TILIACEAE	3	JUGLANDACEAE	1
CAPRIFOLIACEAE	2	LAURACEAE	1
EUPHORBIACEAE	2	LINACEAE	1
FAGACEAE	2	LEGUMINOSAE	1
MALVACEAE	2	MUSACEAE	1
PAPAVERACEAE	2	MYRTACEAE	1
POLYGONACEAE	2	PINACEAE	1
VIOLACEAE	2	PRIMULACEAE	1
ACTINIDIACEAE	1	PUNICACEAE	1
APOCYNACEAE	1	RAFFLESIACEAE	1
ARACEAE	1	RESEDACEAE	1
ARALIACEAE	1	SINOPTERIDACEAE	1
ASPLENIACEAE	1	THYMELAEACEAE	1
BORAGINACEAE	1	VERBENACEAE	1
CACTACEAE	1	VITACEAE	1
CARYOPHYLLACEAE	1		

Observa-se que as 12 famílias mais representadas são, por ordem decrescente: Labiadas (11,43 %), Rosáceas (8,57%), Compostas (6,42%), Umbelíferas (5,0%), Gramíneas (4,29%), Brassicáceas, Fabáceas e Gutíferas (3,57% cada) e Ericáceas, Oleáceas e Urticáceas (2,86% cada). As cinco famílias mais representadas incluem 35,7% dos taxa referidos.

#### *frequência de citação dos taxa medicinais*

Na Tabela 4.3 indicam-se as espécies medicinais mais citadas pelos informantes durante as entrevistas etnobotânicas.

**Tabela 4.3** – Espécies medicinais apresentadas por ordem decrescente do número de entrevistas em que foram citadas.

<b>Espécie</b>	<b>N.º de entrevistas</b>
<i>Sambucus nigra</i> L.	32
<i>Malva nicaeensis</i> All.	31
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	29
<i>Melissa officinalis</i> L.	29
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	27
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	26

<b>Espécie</b>	<b>N.º de entrevistas</b>
<i>Olea europaea</i> L.	24
<i>Allium cepa</i> L.	23
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	21
<i>Eucaliptus globulus</i> Labill.	20
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	20
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	19
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	19
<i>Zea mays</i> L.	19
<i>Juglans regia</i> L.	18
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	16
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rechb.	16
<i>Geum urbanum</i> L.	15
<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	15
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	14
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	14
<i>Rosa</i> sp.	14
<i>Chelidonium majus</i> L.	13
<i>Fragaria vesca</i> L.	13
<i>Mentha viridis</i> L.	12
<i>Parietaria judaica</i> L.	12
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	11
<i>Borago officinalis</i> L.	10
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	10
<i>Plantago coronopus</i> L.	10
<i>Urtica dioica</i> L.	10
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	9
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	9
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	9
<i>Tamus communis</i> L.	9
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	9
<i>Origanum vulgare</i> L.	8
<i>Rubus</i> L. spp.	8
<i>Vinca difformis</i> Pourret	8
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	7
<i>Plantago magor</i> L.	7
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	7
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	7
<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	6
<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	6
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	6
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. conf.	6

<b>Espécie</b>	<b>N.º de entrevistas</b>
<i>Daucus carota</i> L.	6
<i>Hypericum androsaemum</i> L.	6
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	6
<i>Reseda media</i> Lag.	6
<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	6
<i>Allium sativum</i> L.	5
<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	5
<i>Arum italicum</i> Mill.	5

Verifica-se que a espécie citada em mais entrevistas foi *Sambucus nigra* L. (sabugueiro), em 32 entrevistas, seguida por *Malva nicaeensis* All. (malva) em 31 entrevistas e *Hypericum* spp. (piricão) e *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira) ambas citadas em 29 entrevistas.

Observa-se ainda que 47% das espécies medicinais referidas neste estudo foram citadas em 5 ou mais entrevistas.

#### **número de usos medicinais por espécie**

Na Tabela 4.4 listam-se as espécies medicinais com mais de 3 usos.

**Tabela 4.4** – Espécies apresentadas por ordem decrescente do número de usos medicinais.

<b>Espécie</b>	<b>N.º de usos medicinais</b>
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	15
<i>Malva nicaeensis</i> All.	14
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	12
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	12
<i>Melissa officinalis</i> L.	12
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforiatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	11
<i>Juglans regia</i> L.	11
<i>Parietaria judaica</i> L.	10
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	9
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	9
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	9
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rehb.	8
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	8
<i>Urtica dioica</i> L.	8
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	7
<i>Geum urbanum</i> L.	7
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil.	6
<i>Origanum vulgare</i> L.	6
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	6

<u>Espécie</u>	<u>N.º de usos medicinais</u>
<i>Sambucus nigra</i> L.	6
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	6
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	6
<i>Allium cepa</i> L.	5
<i>Allium sativum</i> L.	5
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	5
<i>Glechoma hederacea</i> L.	5
<i>Hypericum androsaemum</i> L.	5
<i>Plantago major</i> L.	5
<i>Zea mays</i> L.	5
<i>Borago officinalis</i> L.	4
<i>Chelidonium majus</i> L.	4
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	4
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	4
<i>Mentha viridis</i> L.	4
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	4
<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	4
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	3
<i>Brassica oleracea</i> L.	3
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	3
<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>	3
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	3
<i>Hedera helix</i> L.	3
<i>Ligustrum sinensis</i> Lour.	3
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	3
<i>Mentha x piperita</i> L.	3
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	3
<i>Plantago coronopus</i> L.	3
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	3

De acordo com esta tabela a espécie que foi citada com mais usos medicinais foi *Pterospartum tridentatum* (L.) Willk. (carqueja), com 15 usos medicinais diferentes, logo seguida por *Malva nicaeensis* All. (malva) com 14 usos medicinais.

É interessante notar que existem espécies que apresentam alto número de usos medicinais referidos e são citadas em diversas entrevistas, como acontece por exemplo com *Pterospartum tridentatum*, *Malva nicaeensis*, *Chamaemelum nobile* var. *discoideum*, *Eucaliptus globulus* e *Melissa officinalis*, todas com mais de 11 usos medicinais e todas citadas em mais de 20 entrevistas. Isto demonstra que estas espécies são muito populares na região estudada.

No entanto, também se pode verificar que certas espécies, apesar de apresentarem poucos usos medicinais, foram, contudo, citadas em diversas entrevistas, como é o caso por exemplo de *Olea europaea* (com apenas 1 uso medicinal, foi citada em 24 entrevistas), *Sambucus nigra* (com apenas 2 usos medicinais, foi citada em 32

entrevistas), *Tilia* spp. (com apenas 2 usos medicinais, foi citada em 26 entrevistas), *Alloysia tripphila* (com apenas 1 uso medicinal, foi citada em 11 entrevistas), *Mentha viridis* (com apenas 1 uso medicinal, foi citada em 12 entrevistas). Podemos considerar que casos como estes são os que mais facilmente podem corresponder a verdadeiros efeitos terapêuticos, já que muitas pessoas diferentes atribuem poucos usos à mesma planta, o que demonstra um conhecimento mais apurado e preciso dessa planta.

#### 4.4 Nomes populares locais

Como já foi referido, a lista das espécies citadas como úteis ao longo deste estudo encontra-se no Anexo IX e XI, estando este último ordenado por ordem alfabética do nome popular local.

Ao todo foram referidos 168 nomes populares diferentes. No entanto, tendo em conta que determinados nomes são utilizados para mais de uma espécie, é importante referir que para denominar as 140 espécies úteis foram utilizados 179 nomes comuns. Das 140 espécies úteis:

- a 103 foi atribuído apenas um nome
- a 25 foram atribuídos 2 nomes
- a 10 foram atribuídos 3 nomes
- a 1 foram atribuídos 4 nomes
- a 1 foram atribuídos 7 nomes

Note-se que nos casos em que no catálogo etnobotânico se apresenta “spp.” foi apenas contabilizada uma espécie (com exceção de *Hypericum* spp., em que se identificaram várias espécies).

Seguidamente, na Tabela 4.5 apresentam-se as espécies para as quais foram atribuídos mais de um nome popular, por ordem da espécie com mais nomes para a com menos.

**Tabela 4.5** – Espécies com mais de um nome popular local. (Nota: entre parêntesis encontram-se os nomes raramente citados).

Espécie	Nomes populares locais
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	tintinela, tentinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela
<i>Chelidonium majus</i> L.	erva-leiteira, leiteira, erva-leitareira, erva-das-cortadelas
<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	erva-da-forrica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrica)
<i>Hedera helix</i> L.	hera, hério, hérium
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perfoliatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	piricão, hipericão, pericão
<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	urtiga-branca, urtigões, urtiga
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	berbasco, verbasco (língua-de-ovelha)
<i>Viola riviniana</i> Rchb.	bonefes, bonefas, bonefos
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	doce-lima, lúcia-lima
<i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link	avanca, avenca
<i>Arum italicum</i> Mill.	jarro, jaro

Espécie	Nomes populares locais
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	boidanha (norça)
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	margaça (camomila)
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	marcela, macela
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	avanca, avenca
<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>	folha-de-raposa, estoira-fóis
<i>Erica scoparia</i> L.	moita-alvarinha (urgueira-do-monte)
<i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp.	erva-molarinha, moleirinha
<i>Glechoma hederacea</i> L.	erva-terrestre, hera-terrestre
<i>Laurus nobilis</i> L.	louro, loureiro
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	montrasto, montraste
<i>Mercurialis annua</i> L.	marcoliaz, merculiaz
<i>Parietaria judaica</i> L.	alfavaca-da-cobra, favaca-de-cobra
<i>Plantago coronopus</i> L.	diabelhas, diabitas (tamargas)
<i>Plantago major</i> L.	chinchais, sinchais
<i>Primula acaulis</i> (L.) L. ssp. <i>acaulis</i>	queijo-vinho (cajovinho)
<i>Prunella vulgaris</i> L.	erva-ferra, erva-férrea
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	carqueja (carquejeira)
<i>Reseda media</i> Lag.	bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor
<i>Rosa</i> sp.	rosa-de-alexandria (rosa-de-chá)
<i>Trifolium pratense</i> L.	perpétua-roxa, trevo-do-campo
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	concilhos, concelhos
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	cebola-alvarrã, cebolão

Além de existirem várias sinonímias populares para uma mesma espécie, também acontece por vezes que o mesmo nome é atribuído a diferentes espécies. Apresentam-se de seguida esses casos e algumas justificações prováveis.

#### 1. Atribuição do mesmo nome popular a espécies diferentes mas do mesmo género:

- **Azedas:** nome atribuído a *Rumex acetosella* ssp. *angiocarpus* e a *Rumex bucephalophorus* ssp. *gallicus*. Este nome é utilizado para ambas as espécies, possivelmente por serem semelhantes morfológicamente e ocuparem o mesmo habitat.
- **Berbasco, verbasco, (língua-de-ovelha):** nomes atribuídos a diversas espécies de *Verbascum*. Denominam às diversas espécies o mesmo nome, sem fazerem distinções entre elas.
- **Chinchais:** nome atribuído a *Plantago major* e a *Plantago lanceolata*. Apenas uma informante afirmou este nome para a segunda espécie, talvez por ter influência de livros sobre plantas.

- **Piricão, hipericão, pericão:** nomes atribuídos a diversas espécies de *Hypericum*. Algumas pessoas identificam algumas plantas diferentes mas atribuem-lhes o mesmo nome, enquanto outras afirmam que a diversidade morfológica se deve a factores abióticos que influenciam o desenvolvimento das plantas.
- **Rosmaninho:** nome atribuído a *Lavandula pedunculata* e *Lavandula luisieri*. As pessoas não distinguem como duas espécies diferentes.
- **Tília:** nome atribuído a *Tilia cordata*, *Tilia tomentosa* e *Tilia platyphyllos*. Há quem distinga as espécies e há quem diga que só algumas destas são boas para fazer chá, no entanto atribuem-lhes o mesmo nome. (Nota: Por vezes foram atribuídos nomes como “tília-macho” para as distinguir).

## 2. Atribuição do mesmo nome popular a espécies de diferentes famílias:

- **Avanca, avenca:** nomes atribuídos a *Cheilanthes hispanica* e *Anogramma leptophylla*. Supõe-se que a atribuição destes nomes à segunda espécie seja um erro, já que ambos são fetos que colonizam o mesmo tipo de habitat (muros de pedra) e que a morfologia das frondes é semelhante. (Nota: a primeira espécie foi confirmada por bastantes mais informantes que a segunda, e geralmente quem confirmava a segunda também confirmava a primeira espécie.)
- **Boidanha:** nome atribuído a *Tamus communis* e a *Bryonia dioica*. Ambas as espécies possuem frutos vermelhos de tamanhos semelhantes e têm o mesmo tipo de hábito e morfologia semelhante, pelo que consideram ambas como boidanha.
- **Bolsa-de-pastor:** nome atribuído a *Reseda media* e a *Capsella bursa-pastoris*. Apenas um informante atribuiu este nome à segunda espécie e viu este nome num livro. Supõe-se que a primeira espécie seja a tradicionalmente conhecida por “bolsa-de-pastor” na região estudada.
- **Nardo:** nome atribuído a *Santolina chamaecyparissus* e a *Achillea millefolium*. Supõe-se que a atribuição deste nome à segunda espécie seja erróneo, já que foi citado apenas por uma informante (tendo-lhe sido atribuído o mesmo uso).

Elaborou-se uma comparação entre os nomes populares recolhidos na região de estudo e os nomes vulgares divulgados por Rocha (1996), divulgação esta que compilou os nomes vernáculos portugueses das plantas divulgados até então em diversas obras de âmbito botânico. Todos os nomes locais que não correspondiam integralmente aos nomes publicados em Rocha (1996) foram colocados na Tabela 4.6. No entanto, muitos desses nomes são semelhantes aos publicados por Rocha (op. cit.) (por vezes apenas variando em termos singular-plural ou feminino-masculino), pelo que não são, neste estudo, considerados como “nomes não documentados”, dado tratar-se possivelmente de erros de transmissão oral e/ou de divergência fonética (por factores temporais e/ou espaciais) a partir de um mesmo nome. Pelo contrário, aqueles nomes locais que de facto não apresentam quaisquer semelhanças com os publicados em Rocha (op. cit.) são,



na Tabela 4.6, apresentados a negrito (na primeira coluna) e são considerados “nomes populares não documentados”.

**Tabela 4.6** – Nomes populares locais não documentados em Rocha (1996). (Nota: na terceira coluna apresentam-se os nomes mais semelhantes aos citados no presente estudo ou os nomes mais representativos para as espécies, não se apresentando a lista exaustiva de todos os nomes vulgares divulgados em Rocha (1996) para cada espécie; os nomes realçados a negrito, nesta coluna, foram também citados no presente estudo)

<b>Nomes populares locais – Serra Açor</b>	<b>Espécie</b>	<b>Nomes vulgares - Rocha, 1996</b>
agriões	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	agrião
aipo-santo	<i>Apium graveolens</i> L.	aipo
alfavaca-da-cobra, favaca-de-cobra	<i>Parietaria judaica</i> L.	<i>Parietaria punctata</i> - alfavaca-de-cobra
<b>avanca, avenca</b>	<i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link	-
<b>avanca, avenca</b>	<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	-
azedas	<i>Rumex acetosella</i> L. (ssp. <i>angiocarpus</i> )	azedinha
azedas	<i>Rumex bucephalophorus</i> L. ssp. <i>gallicus</i> (Steinh.) Rech. fil.	azedinha, azeda- mansa
<b>babosa</b>	<i>Aloe arborescens</i> Miller	(outros)
berbasco ( <b>língua-de-ovelha</b> )	<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	<b>verbasco</b> , barbasco
<b>boidanha</b>	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	(outros)
boidanha	<i>Tamus communis</i> L.	baganha
<b>bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor</b>	<i>Reseda media</i> Lag.	reseda-brava
<b>bonefes, bonefas, bonefos</b>	<i>Viola riviniana</i> Rchb.	violetas-bravas
cangorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	congossa
cebola-alvarrã, <b>cebolão</b>	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	cebola-albarrã
<b>chinchais</b>	<i>Plantago lanceolata</i> L.	(outros)
chinchais, sinchais	<i>Plantago major</i> L.	chinchage, chinchagem
<b>concilhos, concelhos</b>	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	(outros)
diabelhas, diabitas, <b>tamargas</b>	<i>Plantago coronopus</i> L.	diabelha
<b>doce-lima, lúcia-lima</b>	<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	-
<b>docia-lima</b>	<i>Ligustrum sinensis</i> Lour.	-
<b>erva-da-forrica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrica)</b>	<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	(outros)
<b>erva-das-sete-sangrias</b>	<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	(outros)
<b>erva-das-sete-sangrias</b>	<i>Geum urbanum</i> L.	(outros)
<b>erva-de-santa-luzia</b>	<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) H. Jacobsen	-
<b>erva-doce</b>	<i>Foeniculum vulgare</i> L.	<b>funcho</b>
erva-ferra	<i>Prunella vulgaris</i> L.	<b>erva-férrea</b>

<b>Nomes populares locais – Serra Açor</b>	<b>Espécie</b>	<b>Nomes vulgares - Rocha, 1996</b>
<b>erva-leiteira, leiteira, erva-leitadeira, erva-das-cortadelas</b>	<i>Chelidonium majus</i> L.	(outros)
<b>erva-limão</b>	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	-
<b>erva-sabão</b>	<i>Polycarpon tetraphyllum</i> (L.) L.	saboneteira
erva-terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	<b>hera-terrestre</b>
<b>folha-de-fogo</b>	<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	escrofulária
<b>folha-de-raposa, estoira-fóis</b>	<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>	(outros)
<b>hério, hérium</b>	<i>Hedera helix</i> L.	<b>hera</b>
<b>hortelã</b>	<i>Mentha viridis</i> L.	-
<b>incenso</b>	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	atanásia
<b>linhaça</b>	<i>Linum usitatissimum</i> L.	linho
<b>malva</b>	<i>Malva nicaeensis</i> All.	-
marcela	<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	<b>macela</b>
<b>marcoliaz, mercuriaz</b>	<i>Mercurialis annua</i> L.	-
marroios	<i>Ballota nigra</i> L.	marroio-negro
<b>moita-alvarinha (urgueira-do-monte)</b>	<i>Erica scoparia</i> L.	(outros)
moleirinha	<i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp.	erva-moleirinha, <b>erva-molarinha</b>
montrasto, montraste	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	mentrasto
<b>nardo</b>	<i>Achillea millefolium</i> L.	(outros)
<b>nardo</b>	<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	(outros)
<b>negrela</b>	<i>Erica cinerea</i> L.	(outros)
nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	nespereira-do-japão
néveda	<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	nêfeda
<b>perpétua-roxa, trevo-do-campo</b>	<i>Trifolium pratense</i> L.	trevo-dos-prados
pinheiro	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	pinheiro-bravo
piricão	<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforiatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	pericão, hipericão, etc.
piricão-do-gerês	<i>Hypericum androsaemum</i> L.	hipericão-do-gerês
<b>piteira</b>	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.	figueira-da-índia
pútigas	<i>Cytinus hipocistis</i> (L.) L.	pútegas-de-escamas, pútegas-de-escamas-largas-amarelas
<b>queijo-vinho (cajovinho)</b>	<i>Primula acaulis</i> (L.) L. ssp. <i>acaulis</i>	queijadilho
queiroeira	<i>Erica umbellata</i> L.	queiró
quivi	<i>Actinidia delisiosa</i> C.S. Liang. & A.R. Fergusson.	quiuí

<b>Nomes populares locais – Serra Açor</b>	<b>Espécie</b>	<b>Nomes vulgares - Rocha, 1996</b>
(rosmaninho-de-cabeças-amarelas)	<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	(outros)
ruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	arruda
salva	<i>Salvia fruticosa</i> Miller	-
sarpão	<i>Thymus pulegioides</i> L.	<b>serpão</b>
tátaro	<i>Euphorbia lathyris</i> L.	tártago
tintinela, tentinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela	<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	-
torrelos	<i>Conopodium capillifolium</i> (Guss.) Boiss.	-
trevisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	trovisco, trovisco-fêmea
urtiga-branca, urtigões, urtiga	<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	(outros)

Deste modo, consideram-se 88 nomes populares não documentados previamente.

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 (88/179 - ver metodologia), tendo-se obtido o valor de 0.49. Este valor indica que cerca de metade dos nomes populares citados localmente não estão ainda documentados. Isto leva a concluir que na região de estudo existe uma alta originalidade dos nomes populares das plantas. Comparando este valor com o apresentado em Rodrigues (2001) (estudo muito semelhante ao presente) – 0.38 – observa-se que na região do presente estudo o grau de fitonímia popular ainda é mais alto. Do resultado destes dois estudos podemos concluir que muitos nomes populares das plantas permanecem ainda por documentar, ao longo do território português.

## 4.5 Usos referidos

### 4.5.1 Catálogo de Usos

Nesta secção apresentam-se os usos que foram referidos ao longo das entrevistas etnobotânicas.

Com o intuito de apresentar os usos de uma forma ordenada, classificámo-los em grupos de acordo com a Tabela 4.7 (baseando-nos em Rodrigues (2001) e na experiência de campo).

Obtiveram-se ao todo 97 usos medicinais diferentes, 4 usos veterinários, 13 utilidades aromáticas (incluindo “condimentar”) e ainda 15 que se agruparam em “Outros usos”.

Seguidamente apresenta-se o catálogo dos 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 dados recolhidos na região estudada.

Este modo de apresentar os usos foi baseado em Rodrigues (2001).

É de notar que, ao longo das entrevistas, os termos “Infecções” e “Inflamações” não foram diferenciados, o que leva a crer que em termos populares sejam sinónimos, pelo que se juntaram no mesmo grupo.

**Tabela 4.7** – Agrupamentos dos usos citados pelos informantes.

<b>Grupos Terapêuticos</b>	
Anti-obesidade	Sistema Muscular-Esquelético
Antipirético ou Analgésico	Sistema Nervoso
Anti-viral ou Anti-bacteriológico	Sistema Respiratório
Infecções/ Inflamações	Sistema Urinário
Nutricional	Tumores
Pele/ Tecido subcutâneo	Outras Desordens ou Patologias
Sistema Cardiovascular	Uso Veterinário
Sistema Digestivo	<b>Outros Usos Não Medicinais</b>
Sistema Endócrino	Aromático
Sistema Genital	Outros Usos

## CATÁLOGO DE USOS

### USOS TERAPÊUTICOS

#### **ANTI-OBESIDADE**

Emagrecer.....*Fraxinus angustifolia* Vahl

#### **ANTIPIRÉTICO OU ANALGÉSICO**

Dores.....*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Urginea maritima* (L.) Baker

Dores de Barriga.....*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Eriobotrya japonica* (Thunberg) Lindley  
*Hypericum* spp.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Sambucus nigra* L.

Dores de Cabeça.....*Achillea millefolium* L.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Mentha viridis* L.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Salvia fruticosa* Miller  
*Solanum tuberosum* L.

Dores de Dentes.....*Eucaliptus globulus* Labill.

- Mentha suaveolens* Ehrh.  
*Zea mays* L.
- Dores de Estômago.....*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Geranium purpureum* Vill.  
*Hypericum* spp.  
*Mentha x piperita* L.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.
- Dores de Garganta.....*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Citrus limon* (L.) Burm.fil.  
*Eucalyptus globulus* Labill.  
*Plantago coronopus* L.  
*Plantago lanceolata* L.  
*Plantago major* L.  
*Rumex acetosella* L. (ssp. *angiocarpus*)  
*Rumex bucephalophorus gallicus* (Steinh.) Rech. fil.  
*Trifolium pratense* L.
- Dores de Músculos.....*Fraxinus angustifolia* Vahl  
(ácido úrico) *Juglans regia* L.
- Dores de Peito.....*Melissa officinalis* L.
- Dores de Rins.....*Alloysia tripphila* (L'Hérit.) Britt.
- Febre.....*Achillea millefolium* L.  
*Anogramma leptophylla* (L.) Link  
*Brassica nigra* (L.) W.D.J. Koch in Röhl.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Glechoma hederacea* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.

#### **ANTI-VIRAL OU ANTI-BACTERIOLÓGICO**

- Constipações.....*Allium cepa* L.  
*Borago officinalis* L.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Cheilanthes hispanica* Mett.  
*Citrus limon* (L.) Burm.fil.  
*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Helichrysum stoechas* (L.) Moench  
*Hypericum* spp.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Melissa officinalis* L.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pinus pinaster* Aiton  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Rosmarinus officinalis* L.

*Sambucus nigra* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.  
*Santolina chamaecyparissus* L.  
*Tilia* spp.  
*Urtica dioica* L.

Gripe.....*Allium cepa* L.  
*Borago officinalis* L.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Cheilanthes hispanica* Mett.  
*Citrus limon* (L.) Burm.fil.  
*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Glechoma hederacea* L.  
*Hypericum* spp.  
*Linum usitatissimum* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pinus pinaster* Aiton  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Sambucus nigra* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.  
*Santolina chamaecyparissus* L.  
*Tilia* spp.

Zona ("Cobrão").....*Allium sativum* L.  
*Foeniculum vulgare* L.

### **INFECÇÕES/ INFLAMAÇÕES**

Infecções da Boca.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Malva nicaeensis* All.

Infecções/ Inflamações.....*Malva nicaeensis* All.

Infecções/ Inflamações  
da Barriga.....*Hypericum* spp.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Rubus* L. spp.

Infecções/ Inflamações  
da Bexiga.....*Fragaria vesca* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Parietaria judaica* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Zea mays* L.

Infecções/ Inflamações  
da Vista.....*Malva nicaeensis* All.  
*Rosa* sp.

*Senecio mandraliscae* (Tineo) H. Jacobsen  
*Vitis vinifera* L.

Infecções/ Inflamações

dos Rins.....*Fragaria vesca* L.  
*Parietaria judaica* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Zea mays* L.

Infecções/ Inflamações

externas.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Geum urbanum* L.  
*Juglans regia* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Parietaria judaica* L.  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Sambucus nigra* L.

Infecções/ Inflamações

genitais.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Juglans regia* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Parietaria judaica* L.

Infecções/ Inflamações

internas.....*Geranium purpureum* Vill.  
*Hypericum androsaemum* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Melissa officinalis* L.  
*Parietaria judaica* L.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.

**NUTRICIONAL**

Abrir/ Estimular o Apetite.....*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva

Tónico (Fortalecer).....*Salvia fruticosa* Miller

Tónico capilar.....*Urtica dioica* L.

**PELE/ TECIDO SUBCUTÂNEO**

Aliviar a irritação das urtigas.....*Mentha suaveolens* Ehrh.

Bolhas/ para reventar bolhas.....*Digitalis purpurea* L. ssp. *purpurea*

Borbulhas.....*Geum urbanum* L.

(para reventar as borbulhas) *Juglans regia* L.

*Verbascum* L. spp.

Calos.....*Chelidonium majus* L.

	<i>Musa paradisiaca</i> L.
Cravos.....	<i>Chelidonium majus</i> L. <i>Musa paradisiaca</i> L. <i>Solanum nigrum</i> L.
Eczemas da Pele.....	<i>Reseda media</i> Lag.
Erisipela.....	<i>Erica scoparia</i> L.
Feridas..... (Desinfetar/ lavar)	<i>Allium sativum</i> L. <i>Apium graveolens</i> L. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i> <i>Eucaliptus globulus</i> Labill. <i>Geum urbanum</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Linum usitatissimum</i> L. <i>Malva nicaeensis</i> All. <i>Parietaria judaica</i> L. <i>Plantago lanceolata</i> L. <i>Plantago major</i> L. <i>Prunella vulgaris</i> L. <i>Scrophularia scorodonia</i> L. <i>Solanum nigrum</i> L. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy <i>Verbascum</i> L. spp. <i>Viola riviniana</i> Rchb.
Feridas (curar).....	<i>Chelidonium majus</i> L.
Frieiras.....	<i>Hedera helix</i> L. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Furúnculos.....	<i>Allium cepa</i> L. <i>Brassica oleracea</i> L. <i>Geum urbanum</i> L. <i>Malva nicaeensis</i> All. <i>Plantago major</i> L. <i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
Furúnculos (para tirar o pús).....	<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i> <i>Scrophularia scorodonia</i> L.
Hematomas.....	<i>Urtica dioica</i> L.
Inchaços (Edemas).....	<i>Castanea sativa</i> Mill. <i>Juglans regia</i> L. <i>Parietaria judaica</i> L.
Inchaços (Edemas) dos pés.....	<i>Geum urbanum</i> L.



Injúrias.....	<i>Brassica oleracea</i> L.
Prurido.....	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L. <i>Geum urbanum</i> L. <i>Plantago major</i> L.
Queda do cabelo.....	<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav.
Queimaduras.....	<i>Allium sativum</i> L. <i>Arum italicum</i> Mill. <i>Brassica oleracea</i> L. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Hedera helix</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Plantago major</i> L. <i>Verbascum</i> L. spp.
tirar a caspa do cabelo.....	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
tirar picos.....	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
tirar pús dos picos.....	<i>Verbascum</i> L. spp.

#### **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

Colesterol (baixar).....	<i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet <i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Hypericum</i> spp. <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Urtica dioica</i> L. <i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)
Coração.....	<i>Glechoma hederacea</i> L. <i>Hypericum</i> spp. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Olea europaea</i> L. <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Tilia</i> spp.
Hemorróidas.....	<i>Parietaria judaica</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton <i>Verbascum</i> L. spp.
Má circulação.....	<i>Melissa officinalis</i> L. <i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)
Pressão arterial (baixar).....	<i>Arbutus unedo</i> L.

*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Eriobotrya japonica* (Thunberg) Lindley  
*Juglans regia* L.  
*Olea europaea* L.  
*Thymus pulegioides* L.

Sangue.....*Agrimonia procera* Wallr.  
 (“quando se tem alergias,  
 borbulhas provocadas  
 pelo sangue; para abater  
 o sangue; purificar;  
 sangue “alvorçado”)  
 Sangue fraco.....*Nasturtium officinale* R. Br. in Aiton

### SISTEMA DIGESTIVO

Barriga.....*Daucus carota* L.  
*Geranium purpureum* Vill.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.

Boca amarga.....*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva

Boca ferida.....*Eucaliptus globulus* Labill.

Boca/ desinfetar a boca.....*Hedera helix* L.

Cólicas.....*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva

Dentes.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
 (desinfetar após  
 arrancar dentes)

Diarreia.....*Borago officinalis* L.  
*Conyza albida* Sprengel/ *C. bonariensis* (L.) Cronq.  
*Erica cinerea* L.  
*Mercurialis annua* L.  
*Oryza sativa* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Punica granatum* L.  
*Rosa* sp.  
*Rubus* L. spp.

Diarreia forte.....*Erica umbellata* L.

Estômago.....*Alloysia tripphila* (L'Hérit.) Britt.  
*Chamaemelum mixtum* (L.) All.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Foeniculum vulgare* L.  
*Hypericum androsaemum* L.  
*Malva nicaeensis* All.  
*Melissa officinalis* L.  
*Mentha viridis* L.

	<i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces. <i>Tilia</i> spp.
Facilitar a Digestão.....	<i>Ceterach officinarum</i> DC. in Lam. & DC. <i>Hypericum androsaemum</i> L. <i>Hypericum</i> spp.
Intestinos.....	<i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Malva nicaeensis</i> All. <i>Melissa officinalis</i> L.
Lombrigas.....	<i>Allium sativum</i> L. <i>Mentha viridis</i> L.
Má disposição.....	<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt. <i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Hypericum</i> spp. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk. <i>Ruta chalepensis</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
Prisão de Ventre.....	<i>Actinidia delisiosa</i> C.S. Liang. & A.R. Fergusson. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Euphorbia lathyris</i> L. <i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp. <i>Lactuca sativa</i> L. <i>Mercurialis annua</i> L. <i>Phaseolus vulgaris</i> L. <i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>
Úlceras de Estômago.....	<i>Juglans regia</i> L.
Uretra.....	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.

## **SISTEMA ENDÓCRINO**

Diabetes.....	<i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet <i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley <i>Foeniculum vulgare</i> L. <i>Geranium purpureum</i> Vill. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lupinus albus</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Parietaria judaica</i> L.
---------------	---

	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill
	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
	<i>Secale cereale</i> L.
	<i>Vinca difformis</i> Pourret
Fígado.....	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet
	<i>Foeniculum vulgare</i> L.
	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
	<i>Hypericum androsaemum</i> L.
	<i>Hypericum</i> spp.
	<i>Mentha viridis</i> L.
	<i>Parietaria judaica</i> L.
	<i>Pteropartum tridentatum</i> (L.) Willk.
	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	<i>Tilia</i> spp.
Icterícia.....	<i>Ballota nigra</i> L.
Papeira.....	<i>Plantago coronopus</i> L.
Para secar o peito (glândulas mamárias).....	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill
Vesícula.....	<i>Foeniculum vulgare</i> L.

#### **SISTEMA GENITAL**

Regularizar a menstruação (Emenagogo).....	<i>Calamintha baetica</i> (Boiss. & Reuter)
	<i>Geum urbanum</i> L.

#### **SISTEMA MUSCULAR-ESQUELÉTICO**

Entorses.....	<i>Arundo donax</i> L.
“Erguer a Espinhela” .....	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel
Reumatismo.....	<i>Allium sativum</i> L.
(Dores Reumáticas)	<i>Arundo donax</i> L.
	<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch in Röhl.
	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.
	<i>Chelidonium majus</i> L.
	<i>Eucaliptus globulus</i> Labill.
	<i>Juglans regia</i> L.
	<i>Tamus communis</i> L.
	<i>Urtica dioica</i> L.

#### **SISTEMA NERVOSO**

Nervos (Calmante).....	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf
	<i>Lactuca sativa</i> L.
	<i>Melissa officinalis</i> L.

*Thymus pulegioides* L.  
*Tilia* spp.

## SISTEMA RESPIRATÓRIO

- Anginas.....*Plantago coronopus* L.
- Asma.....*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.
- Bronquite.....*Nasturtium officinale* R. Br. in Aiton  
*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Solanum tuberosum* L.
- Bronquite Asmática.....*Datura stramonium* L.
- Garganta.....*Glechoma hederacea* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.
- Rouquidão.....*Allium cepa* L.  
*Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Boiss.) P. Silva  
*Cheilanthes hispanica* Mett.  
*Citrus limon* (L.) Burm.fil.  
*Erica cinerea* L.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pinus pinaster* Aiton  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.  
*Trifolium pratense* L.
- Tosse.....*Allium cepa* L.  
*Castanea sativa* Mill.  
*Cheilanthes hispanica* Mett.  
*Citrus limon* (L.) Burm.fil.  
*Daucus carota* L.  
*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Glechoma hederacea* L.  
*Mentha viridis* L.  
*Nasturtium officinale* R. Br. in Aiton  
*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.  
*Origanum vulgare* L.  
*Pinus pinaster* Aiton  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Sambucus nigra* L.  
*Sanguisorba verrucosa* (Link ex G. Don) Ces.  
*Verbascum* L. spp.
- Tosse Convulsa.....*Pinus pinaster* Aiton

## **SISTEMA URINÁRIO**

Bexiga.....*Geranium purpureum* Vill.  
*Hypericum androsaemum* L.  
*Hypericum* spp.  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Urtica dioica* L.

Diurético.....*Alloysia tripphila* (L'Hérit.) Britt.  
*Melissa officinalis* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Zea mays* L.

Rins.....*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.

Vias Urinárias.....*Foeniculum vulgare* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Zea mays* L.

## **TUMORES**

Cancro.....*Aloe arborescens* Miller  
*Aloe vera* (L.) Burm. fil.

## **OUTRAS DESORDENS OU PATOLOGIAS**

“Buínhas”.....*Erica scoparia* L.

“para tudo” /

“para o organismo”.....*Aloe arborescens* Miller  
*Aloe vera* (L.) Burm. fil.  
*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Foeniculum vulgare* L.  
*Geranium purpureum* Vill.  
*Melissa officinalis* L.  
*Prunus avium juliana* (DC.) Rchb.  
*Salvia fruticosa* Miller  
*Tilia* spp.

## **USOS VETERINÁRIOS**

Amojo encaroçado.....*Mentha suaveolens* Ehrh.

Brotoeja dos porcos.....*Raphanus raphanistrum* L. ssp. *raphanistrum*

Diarreia do gado.....*Daphne gnidium* L.

Tosse dos animais (porcos).....*Parietaria judaica* L.

## **OUTROS USOS NÃO MEDICINAIS**

## AROMÁTICO

Afastar as borboletas que atacam

as batatas e o feijão.....*Eucaliptus globulus* Labill.

Afastar as traças da roupa.....*Aesculus hippocastanum* L.

Aromático.....*Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez  
*Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.

Aromatizar a roupa.....*Tanacetum vulgare* L.  
*Viola riviniana* Rchb.

Aromatizar as cartas escritas  
aos namorados.....*Viola* sp.

Condimentar.....*Allium cepa* L.  
*Allium sativum* L.  
*Apium graveolens* L.  
*Citrus sinensis* (L.) Osbeck  
*Coriandrum sativum* L.  
*Foeniculum vulgare* L.  
*Laurus nobilis* L.  
*Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez  
*Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.  
*Mentha pulegium* L.  
*Mentha viridis* L.  
*Origanum vulgare* L.  
*Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill  
*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Thymus pulegioides* L.

“Defumadoiros” – queima de plantas  
para desinfetar o

curral/ “loja” do gado.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Laurus nobilis* L.  
*Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez  
*Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.  
*Olea europaea* L.  
*Pinus pinaster* Aiton  
*Rosmarinus officinalis* L.  
*Ruta chalepensis* L.

Fazer perfume.....*Viola riviniana* Rchb.

Para pôr na roupa, para cheirar

bem, e para afastar a traça.....*Eucaliptus globulus* Labill.  
*Lavandula angustifolia* L.

Perfumar a casa.....*Acacia dealbata* Link  
*Eucalyptus globulus* Labill.  
*Jasminum* sp.

Queima de planta dentro de casa  
(lareira) para afastar  
as bruxas.....*Rosmarinus officinalis* L.  
*Ruta chalepensis* L.

Queima de planta dentro de casa ou no  
curral/ “loja” dos animais para  
“espantar os males”.....*Tanacetum vulgare* L.

Queima de planta dentro de  
casa para desinfetar.....*Eucalyptus globulus* Labill.

## **OUTROS USOS**

### **AGRICULTURA**

Fertilizante dos terrenos  
de cultivo.....*Cytisus multiflorus* (L'Hér.) Sweet

### **ALIMENTAÇÃO**

Comestível.....*Conopodium capillifolium* (Guss.) Boiss.  
*Cytinus hypocistis* (L.) L.  
*Primula acaulis* (L.) L. ssp. *acaulis*

Culinária – salada.....*Apium nodiflorum* (L.) Lag.

Culinária – sopa.....*Borago officinalis* L.  
*Rubus* L. spp.  
*Urtica dioica* L.

Fazer aguardente.....*Arbutus unedo* L.

### **FESTIVIDADES**

Queimado nas fogueiras  
de São João.....*Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez  
*Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.

### **FORRAGEM**

Forageira.....*Viburnum tinus* L.

### **HIGIÉNE**

Lavar a cabeça.....*Rosmarinus officinalis* L.

Lavar as mãos.....*Polycarpon tetraphyllum* (L.) L.

### **MATERIAIS**

Resina usada como cola.....*Prunus avium* L.



## **SUPERSTIÇÕES/ USOS MÁGICOS**

Afastar os espíritos  
e o bruxedo/ bruxas.....*Ruta chalepensis* L.

Queimado dentro de casa quando  
há uma trovoada forte.....*Laurus nobilis* L.  
*Olea europaea* L.  
*Rosmarinus officinalis* L.

## **TINGIR**

Dar cor à aguardente.....*Quercus robur* L.

Tingir as meias de lã  
de amarelo.....*Lobaria pulmonaria* (L.) Hoffm. (Líquene)

## **VESTUÁRIO**

Engomar a roupa.....*Arum italicum* Mill.

---

Observa-se que em termos de quantidade de usos medicinais, os grupos com mais usos são “Pele/ Tecido subcutâneo”, “Sistema Digestivo” e “Antipirético ou Analgésico” com 22, 17 e 10 usos diferentes, respectivamente. Os usos em que são citados em mais plantas são: Constipações, com 20 espécies diferentes; Gripe, com 18 espécies; Feridas (Desinfectar, Lavar), com 18 espécies; Tosse, com 16 espécies; Diabetes, com 14 espécies, Estômago, com 11 espécies; e Má Disposição, Fígado e Rouquidão, com 10 espécies citadas cada.

### **4.5.2 Espécies com usos referidos em 3 ou mais entrevistas**

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 de estudo, verificou-se que nas espécies presentes na Tabela 4.8 foram referidos usos em 3 ou mais entrevistas diferentes. Essas espécies têm uma maior probabilidade de conter compostos com actividade biológica. Assim, considera-se que seria interessante estudar estas espécies do ponto de vista farmacológico e averiguar a possível verosimilhança dos usos presentes na Tabela 4.8. 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.

**Tabela 4.8** – Lista de espécies com usos referidos em 3 ou mais entrevistas diferentes.

Espécie	Usos Referidos	Frequência de citação
<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	Sangue	6
<i>Allium cepa</i> L.	Tosse	17
	Rouquidão	4
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	Estômago	10
<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	Cancro	4
<i>Arum italicum</i> Mill.	Queimaduras	5
<i>Ballota nigra</i> L.	Icterícia	3
<i>Borago officinalis</i> L.	Prisão de Ventre	7
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	Abrir o Apetite	10
	Dores de Cabeça	3
	Amargura da Boca	3
	Má Disposição	3
	Estômago	3
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett. ( <i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link)	Tosse	16
	Constipações	5
<i>Chelidonium majus</i> L.	Feridas	9
	Cravos	3
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	Constipações	7
	Gripe	4
	Dores de Garganta/ Inflamações de Garganta	5
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Dores de Estômago/ Estômago	7
	Má Disposição	3
	Nervos	3
	Barriga/ Dores de Barriga	3
	Constipações	3
<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	Diarreia	6
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Colesterol/ Gordura no Sangue	4
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Diabetes	7
<i>Daucus carota</i> L.	Tosse	6
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	Baixar a Tensão	4
	Diabetes	3

Espécie	Usos Referidos	Frequência de citação
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Desinfetar dentes/boca (após arrancar dentes)	8
	Infecções externas	7
	Infecções da Boca	4
	lavar Feridas	4
	Dores de Garganta	3
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	Fígado	5
<i>Fragaria vesca</i> L.	Infecções de Bexiga	4
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Estômago/ Dores de Estômago	11
	Intestinos	3
	"para tudo" / "para o organismo"	3
<i>Geum urbanum</i> L.	para o Sangue ("para abater o sangue") (irritação) ("Purificar") (sangue "alvorçado")	10
	Lavar Feridas	3
<i>Hypericum androsaemum</i> L.	Fígado	3
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforiatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	Fígado	15
	Estômago/ Dores de Estômago	14
	Inflamações de Barriga/ Dores de Barriga	3
<i>Juglans regia</i> L.	Inchaços	11
	Diabetes	3
<i>Lactuca sativa</i> L.	Prisão de Ventre	3
<i>Lupinus albus</i> L.	Diabetes	3
<i>Malva nicaeensis</i> All.	Feridas (Desinfetar, Lavar)	16
	Infecções de Barriga (Intestinos)/ Dores de Barriga	5
	Inflamações de Bexiga	3
	Inflamações internas	7
	Infecções externas	9
	Inflamações da Vista	3
	Infecções/Inflamações	10
	Inflamações genitais	4
<i>Melissa officinalis</i> L.	Estômago	18
	Má Disposição	5
	Nervos (Calmante)	4
	Coração	3
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	aliviar a irritação das urtigas	7
<i>Mentha viridis</i> L.	para as Lombrigas	11
<i>Mercurialis annua</i> L.	Prisão de Ventre	3
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	Tosse	4
<i>Olea europaea</i> L.	Baixar a Tensão	22
<i>Parietaria judaica</i> L.	Hemorroidas	3
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Tosse	5
<i>Plantago coronopus</i> L.	Dores/Inflamações de Garganta	10
<i>Plantago major</i> L.	Feridas (Lavar/curar)	4
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	Erguer a Espinhela	4

Espécie	Usos Referidos	Frequência de citação
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rechb.	Infecções de Bexiga	8
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	Constipações	4
	Estômago/ Dores de Estômago	9
	Bexiga	3
<i>Punica granatum</i> L.	Diarreia	3
<i>Reseda media</i> Lag.	Eczemas da Pele	5
<i>Rosa</i> sp.	Inflamações de Olhos/ Lavar a Vista	14
<i>Rubus</i> L. spp.	Diarreia	6
<i>Sambucus nigra</i> L.	Constipações	25
	Gripe	10
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	Gripe	7
	Constipações	11
	Tosse	6
	Rouquidão	5
<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	Constipações	14
<i>Secale cereale</i> L.	Diabetes	4
<i>Tamus communis</i> L. e <i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Reumatismo (Dores Reumáticas)	9
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench	Nervos (Calmante)	24
	Coração	3
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Feridas	3
	Queimaduras	3
<i>Urtica dioica</i> L.	Colesterol	5
<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	Colesterol	4
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	Hemorroidas	5
	Queimaduras	4
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Diabetes	8
<i>Zea mays</i> L.	Infecções de Bexiga	17
	Infecções dos Rins	3

#### 4.5.3 Plantas venenosas ou tóxicas

Ao longo de uma das entrevistas etnobotânicas foram referidas duas plantas como sendo venenosas. É interessante notar que uma delas foi também referida como medicinal (assinalada com um “M”) por outros informantes.

- *Euphorbia helioscopia* L. ssp. *helioscopia* (19)
- *Mercurialis annua* L. (M) (19)

#### 4.6 Partes Utilizadas e Modos de Emprego

##### 4.6.1 Partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados

Na Tabela 4.9 apresentam-se as partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados nas plantas referidas como medicinais e aromáticas, agrupados por tipos e por ordem

decrecente do número de espécies em que foram referidos como úteis. Ao todo foram referidas 32 classes de materiais usados, relativos às plantas medicinais e aromáticas.

É importante explicar a diferença entre “rama” e “parte aérea”: “parte aérea” significa que toda a planta é colhida; enquanto que “rama” refere-se, por um lado a ramos de arbustos ou árvores, e por outro a plantas herbáceas sempre que é colhida apenas uma rama e não toda a planta.

Note-se que, tanto “rama” como “parte aérea” implica terem folhas. Foram assinalados e diferenciados os casos em que a rama ou a parte aérea era citada como também contendo outros órgãos (flores ou frutos).

**Tabela 4.9** – Partes de plantas ou órgãos vegetais utilizados nas espécies referidas como medicinais e aromáticas (inclusivé as condimentares).

<b>Parte usada</b>		<b>No. de espécies</b>
folhas		44
parte aérea	32	35
parte aérea florida	2	
parte aérea com flores e frutos	1	
flores	16	20
botão de flor	1	
bráctea floral e flores	1	
estiletos	1	
pétalas	1	
fruto / polpa do fruto	11	18
casca do fruto	4	
sumo do fruto	2	
pedúnculos	1	
rama	11	14
rama com folhas e flores	2	
rama com frutos	1	
inflorescências		8
raiz		7
sementes		6
seiva	1	4
seiva das folhas	1	
seiva do caule	1	
seiva exsudada	1	
bolbo		2
frondes		2
cápsulas		1
caules		1
cone polínico pequeno		1
epiderme do bolbo		1
epiderme do caule		1
pinhas pequenas		1
rebentos novos		1

A partir da Tabela 4.9 observa-se que as folhas são os órgãos mais citados (em 44 espécies), seguido do grupo “parte aérea” (citado em 35 espécies). As flores e elementos associados apresentam 20 citações, não muito distante dos frutos (em 18 espécies). Ramos ou partes de ramos de arbustos ou árvores foram também bastante citados (em 14 espécies).

#### 4.6.2 Modos de preparação e aplicação

Ao longo deste estudo etnobotânico foram referidos 20 modos distintos de preparação e aplicação das plantas medicinais, 10 de administração interna e 10 de aplicação externa (e ainda outros três procedimentos, que não se inseriram em nenhuma das seguintes classes).

Na Tabela 4.10 são apresentados os vários modos de preparação e aplicação, ordenados dos referidos em mais espécies para os referidos em menos espécies.

Optou-se por apresentar a palavra “chá”, pois foi este o termo utilizado pelos informantes. No entanto é imprescindível realçar que foi confirmado com todos os informantes como preparavam o “chá”, o que demonstrou que na região de estudo este termo corresponde a “decocção”, ou seja, a parte da planta utilizada é fervida na água durante alguns minutos (em oposição à “infusão” em que a água é levada à temperatura de ebulição, mas o lume é apagado antes de se colocar a parte vegetal dentro dessa água, permanecendo aí por alguns segundos, sem sofrer fervura).

**Tabela 4.10** – Modos de preparação e aplicação das espécies medicinais citadas.

<b>Tipo de uso</b>	<b>Modo de Preparação e Aplicação</b>	<b>No. de espécies</b>
Uso externo	Cozedura - Lavagens/ Banhos	23
	Aplicação directa	20
	Cataplasma	11
	Aplicação indirecta	3
	Maceração em álcool e aplicação directa deste	3
	Cozedura em vinho - Lavagens/ Banhos	2
	Receber vapores	2
	Cozedura em vinho e receber os vapores	1
Uso externo (cont.)	Defumadoiros	1
	Pomada tipo unguento	1
Uso interno	Chá (Decocção)	72
	Cozedura - Gargarejos	8
	Xarope	7
	Maceração em água e ingestão	4
	Cozedura - Bochechar	3
	Cozedura e ingestão	3
	Clister	2
	Fumado	2
	Ingestão	2
	Cozedura em leite e ingestão	1

Como se pode observar na tabela 4.10 o modo de preparação e aplicação referido em mais espécies foi o “Chá”, citado para 58 % (72) das espécies medicinais. De seguida foi “Cozedura - Lavagens/ Banhos” (18,5%; 23 espécies) e “Aplicação directa” (16%; 20 espécies).

De seguida especifica-se o significado dos termos apresentados na Tabela 4.10. As definições apresentadas correspondem às explicações dadas pelos informantes. Alguns dos termos das classes que se apresentam na Tabela 4.10 foram baseados em Rodrigues (2001).

#### Uso externo

- **Cozedura - Lavagens/ Banhos:** o material vegetal é cozido em água e a água resultante é aplicada externamente para lavagens e/ou banhos (pode ser utilizado um pano encharcado nessa água).
- **Aplicação directa:** a parte usada é colocada directamente na zona afectada (a parte usada pode ser toda a parte aérea da planta, a seiva, sumo do fruto, sementes, cinza resultante da queima das folhas ou rama; em alguns casos em que se utiliza a folha foi referido que era primeiro batida ou picada e/ou untada em azeite e/ou aquecida ao lume).
- **Cataplasma:** muito semelhante com a aplicação directa, mas na referência do cataplasma confirma-se que além do material vegetal ser colocado, inteiro ou pisado/esmagado, directamente sobre a zona afectada, é depois envolvido de por um pano e permanecer ligado algum tempo. Raramente foi referido o cataplasma indirecto, em que o material usado não fica em contacto com a pele, mas sim envolvido por um pano. (o material usado pode também ser cozido previamente, batido, untado em azeite e/ou aquecido ao lume)
- **Aplicação indirecta:** consideraram-se dois caso de aplicação indirecta: 1. a planta ou parte da planta é colocada pendurada ao peito/ pescoço; 2. o bolbo da planta serve como recipiente para ferver azeite, utilizando-se depois esse azeite em aplicação directa.
- **Maceração em álcool e aplicação directa deste:** o material vegetal fica em repouso em álcool, álcool este que posteriormente vai ser aplicado na zona afectada (por vezes fazendo-se uma fricção).
- **Cozedura em vinho - Lavagens/ Banhos:** o material vegetal é cozido em vinho e a solução resultante é aplicada externamente para lavagens e/ou banhos (pode ser utilizado um pano encharcado nessa solução).
- **Receber vapores:** consiste em recebe na região afectada (região genital ou outras zonas do corpo) os vapores emanados pela água quente da cozedura do material vegetal.
- **Cozedura em vinho e receber os vapores:** o material vegetal é cozido em vinho e seguidamente recebe na região afectada os vapores emanados por essa solução.

- **Defumadoiros:** Coze-se o material vegetal e deixam-se os vapores dessa água quente espalharem-se pela casa.
- **Pomada tipo unguento:** junta-se cera e raspa de sabão ao material vegetal, ferve-se tudo junto até fazer uma pasta tipo unguento que serve para colocar na zona afectada.

#### Uso interno

- **Chá:** a parte da planta utilizada é fervida na água durante alguns minutos (podendo variar de planta para planta ou de informantes para informante, mas mais frequentemente 2-5 minutos), depois o chá é coado e bebido.
- **Cozedura – Gargarejos:** o material vegetal é cozido em água e a água resultante é usada para fazer gargarejos na garganta.
- **Xarope:** ao material vegetal adiciona-se açúcar ou mel e deixa-se macerar de forma a criar uma solução açucarada que é tomada sob a forma de xarope. (por vezes com preparação mais complexa, podendo envolver cozedura)
- **Maceração em água e ingestão:** o material vegetal fica em repouso em água, de modo a que os compostos solúveis passem para a água. Posteriormente essa água é bebida, e por vezes o material vegetal é ingerido.
- **Cozedura – Bochechar:** o material vegetal é cozido em água e a água resultante é usada para fazer bochechar a boca.
- **Cozedura e ingestão:** o material vegetal é cozido e posteriormente ingerido.
- **Clister:** o material vegetal é cozido e a água da cozedura é usada para clister.
- **Fumado:** a folha seca é enrolada em forma de cigarro e fumada, ou secam-se as folhas, moem-se com as mãos, envolvem-se os pedaços em papel de cigarros e fuma-se.
- **Ingestão:** o material vegetal é ingerido, sozinho ou misturado na comida, ou é bebido o sumo do fruto.
- **Cozedura em leite e ingestão:** coze-se o material vegetal em leite (foi referido para a casca do limão), adiciona-se uma colher de mel e bebe-se.

#### **4.7 Práticas de uso, frequência e quantidade de colheita**

Tal como já exposto na metodologia, com o intuito de averiguar se existe sobre-colheita de algumas espécies medicinais na região de estudo, efectuou-se um inquérito aos informantes que incidiu na prática de uso, na frequência de colheita e na quantidade de colheita das plantas citadas.



Após a realização deste inquérito ainda foram feitas diversas visitas aos informantes, pelo que este não abarcou todas as plantas citadas nas entrevistas (já que algumas plantas e usos foram referidos posteriormente ao inquérito). Assim, 105 espécies foram abarcadas neste inquérito. Destas 105 espécies, 58 são colhidas em estado selvagem, 36 são plantadas (por conseguinte apanhadas nas hortas, quintais ou em vasos), 6 tanto podem ser colhidas do estado selvagem como de indivíduos plantados e as restantes 5 são compradas (podendo também ser plantadas).

#### 4.7.1 Práticas de usos e frequência de colheita

Na Tabela 4.11 apresentam-se as espécies abarcadas pelo inquérito e as práticas de uso que os informantes citaram (podendo não corresponder ao número total dos informantes que citaram cada planta, como explicado anteriormente). Quando a espécie é usada actualmente, especifica-se a frequência de colheita (se apanhada apenas quando necessário e na quantidade necessária para uso pontual, se apanhada em maiores quantidades, numa determinada altura do ano, para armazenar).

**Tabela 4.11-** Número de informantes que referiram cada prática de uso em cada planta.

Espécie	Nunca usou	Nunca usou, mas apanha para a família ou para dar	Usou no passado	Usa actualmente	
				Apanha apenas quando precisa	Apanha para guardar
<i>Actinidia delisiosa</i>					1
<i>Aesculus hippocastanum</i>	1				
<i>Agrimonia procera / Geum urbanum</i>	6		7	1	1
<i>Allium cepa</i>			6	5	12
<i>Allium sativum</i>			3		1
<i>Alloysia tripphila</i>			5		8
<i>Aloe arborescens, Aloe vera</i>	1		2		
<i>Apium graveolens</i>				1	
<i>Arbutus unedo</i>	1				
<i>Arum italicum</i>	2		2	1	
<i>Arundo donax</i>			1	1	
<i>Ballota nigra</i>				1	
<i>Borago officinalis</i>	3		5		1
<i>Brassica nigra</i>			2		
<i>Brassica oleracea</i>			2	1	
<i>Calamintha baetica</i>	1				
<i>Castanea sativa</i>			1		1
<i>Ceterach officinarum</i>				1	
<i>Chamaemelum mixtum</i>					1
<i>Chamaemelum nobile var. discoideum</i>	4		7		5

Espécie	Nunca usou	Nunca usou, mas apanha para a família ou para dar	Usou no passado	Usa actualmente	
				Apanha apenas quando precisa	Apanha para guardar
<i>Cheilanthes hispanica</i> (/ <i>Anogramma leptophylla</i> )			12	2	7
<i>Chelidonium majus</i>	2		5	2	
<i>Citrus limon</i>			1	4	9
<i>Citrus sinensis</i>			5	11	2
<i>Conyza albida</i> / <i>Conyza bonariensis</i>	2		2	1	1
<i>Cydonia oblonga</i>	1		3		1
<i>Cymbopogon citratus</i>					1
<i>Cytisus multiflorus</i>	6				3
<i>Daphne gnidium</i>			1		
<i>Datura stramonium</i>	2				
<i>Daucus carota</i>			1	2	2
<i>Digitalis purpurea purpurea</i>			4		
<i>Erica cinerea</i>			1		
<i>Erica scoparia</i>			2		
<i>Erica umbellata</i>			1		
<i>Eriobotrya japonica</i>	5		2		3
<i>Eucaliptus globulus</i>	4		8	6	2
<i>Foeniculum vulgare</i>	1		2		5
<i>Fragaria vesca</i>	2		4	2	2
<i>Fraxinus angustifolia</i>	1		1		
<i>Fumaria officinalis</i> (/ <i>Fumaria</i> spp.)			1		
<i>Geranium purpureum</i>	3		2	2	8
<i>Glechoma hederacea</i>			2		1
<i>Hedera helix</i>	1		1		
<i>Hordeum vulgare</i>			1		
<i>Hypericum androsaemum</i>	1				4
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> , <i>H. undulatum</i> , <i>H. perforatum</i> , <i>H. pulchrum</i> )	4		1		23
<i>Juglans regia</i>	7		9	1	2
<i>Lactuca sativa</i>	1		1	2	
<i>Lavandula pedunculata</i> , <i>Lavandula luisieri</i>					1
<i>Ligustrum sinensis</i>			1		
<i>Lupinus albus</i>	3				
<i>Malva nicaeensis</i>	4		2	12	14

Espécie	Nunca usou	Nunca usou, mas apanha para a família ou para dar	Usou no passado	Usa actualmente	
				Apanha apenas quando precisa	Apanha para guardar
<i>Malva sp.</i>	1				
<i>Melissa officinalis</i>	3		1	2	24
<i>Mentha suaveolens</i>	2		2	2	
<i>Mentha viridis</i>			8		2
<i>Mentha x piperita</i>					1
<i>Mercurialis annua</i>	3			1	
<i>Musa paradisiaca</i>			1		
<i>Nasturtium officinale</i>	4				
<i>Olea europaea</i>	6		7	4	3
<i>Opuntia ficus-indica</i>				1	
<i>Origanum vulgare</i>	2		6		1
<i>Parietaria judaica</i>	5		5	2	
<i>Petroselinum crispum</i>	2		1		
<i>Phaseolus vulgaris</i>	2				
<i>Pinus pinaster</i>	1		6	2	3
<i>Plantago coronopus</i>	1		5	2	1
<i>Plantago major</i>	3		3		
<i>Potentilla erecta</i>	1		1		
<i>Prunella vulgaris</i>	1				
<i>Prunus avium juliana</i> (cerejas pretas)	1		2		
<i>Prunus avium juliana</i> ("Píncaros de Cereja Preta")	4		8	2	5
<i>Prunus domestica ssp. domestica</i>			1		
<i>Pterospartum tridentatum</i>	2	1	2		24
<i>Punica granatum</i>			1	2	
<i>Reseda media</i>	2	1	2		
<i>Rosa sp.</i>	1		9		4
<i>Rosmarinus officinalis</i>	2		3	1	2
<i>Rubus spp.</i>	1		4	2	1
<i>Rumex acetosella ssp. angiocarpus, Rumex bucephalophorus ssp. gallicus</i>	2				
<i>Ruta chalepensis</i>			1		
<i>Salvia fruticosa</i>	1		2		
<i>Sambucus nigra</i>	1		11		22
<i>Sanguisorba verrucosa</i>	5		8	4	3
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	2		10	2	1

Espécie	Nunca usou	Nunca usou, mas apanha para a família ou para dar	Usou no passado	Usa actualmente	
				Apanha apenas quando precisa	Apanha para guardar
<i>Scrophularia scorodonia</i>			2		
<i>Secale cereale</i>	3				1
<i>Solanum nigrum</i>			1		
<i>Solanum tuberosum</i>	3				
<i>Tamus communis</i> (/ <i>Bryonia dioica</i> )			4		2
<i>Tanacetum vulgare</i>	1				
<i>Tilia</i> spp.	1	1	3		19
<i>Umbilicus rupestris</i>	2		4	1	
<i>Urginea maritima</i>			2		
<i>Urtica dioica</i>	8		2	1	1
<i>Urtica membranacea</i> (ou <i>Urtica urens</i> )	1		1		1
<i>Verbascum</i> spp.	4		5	2	
<i>Vinca difformis</i>	7			1	
<i>Viola riviniana</i>	1		1		
<i>Vitis vinifera</i>			1		
<i>Zea mays</i> ("Barbas de Milho")	3		10	2	10
<i>Zea mays</i> (Milho)	1		1		

No total, a prática de uso mais referida pelos informantes foi “Usou no passado” (com 266 citações), logo seguida de “Usa actualmente - apanha para guardar” (com 253 citações). Isto demonstra que muitas espécies usadas no passado actualmente já não o são (por motivos vários, como por exemplo os informantes recorrerem a fármacos que substituem as plantas, por falta de necessidade de as usar, por certas plantas desaparecerem ou se tornarem raras, etc.). No entanto, o facto dos informantes ainda colherem diversas plantas (mesmo que a colheita seja reduzida) é um indício de que a relação plantas-populações locais tem ainda ligações relativamente fortes actualmente, apesar da tendência para a extinção dos conhecimentos tradicionais dos usos das plantas. A classe “Nunca usou” foi no entanto a terceira mais citada (165 citações) o que demonstra que muitos conhecimentos são transmitidos apenas oralmente sem terem como base uma experimentação por parte dos informantes entrevistados.

A partir da Tabela 4.11 observa-se que a espécie mais referida como ainda usada actualmente é a *Melissa officinalis* (com 26 referências). No entanto, esta espécie não aparece espontânea localmente, existindo plantada pelas pessoas, pelo que não se torna necessário investigar se existe sobre-colheita neste caso. Muito perto desta encontra-se também *Pterospartum tridentatum*, com 24 referências de uso actual e colheita para armazenamento e de *Hypericum* spp. com 23. Estes dois casos são exemplos de plantas colhidas em estado selvagem, pelo que (entre outras) serão analisados em relação à quantidade de colheita.

#### 4.7.2 Quantidade de colheita

Antes de mais há que referir que se tornou bastante difícil impor aos informantes classes de quantidade de colheita. Por este motivo teve de se alterar a metodologia durante o período da elaboração dos inquéritos, o que derivou numa impossibilidade em apresentar aqui uma escala objectiva da quantidade de colheita das espécies espontâneas colectadas pelos informantes.

Assim, recorreu-se à percepção que nos foi possível adquirir dos inquéritos, quer com base nas informações dadas acerca das quantidades de colheita (com definições empíricas e quantificadas com pouca precisão e definição; algumas propostas pelos inquiridores - como “menos de metade de um saco de supermercado” ou “mais de metade de um saco de supermercado”-, outras idealizadas pelos informantes, tais como “uma mão cheia”, “alguns pés”, “pouco”), quer com base em comentários que por vezes surgiam (como, por exemplo, uma planta ter sido muito comum no passado e muito usada, que implica ter sido muito colhida, sendo actualmente mais difícil de encontrar).

Numa apreciação global ao resultado dos inquéritos, a ideia com que ficamos é a de que actualmente não parece existir qualquer problema de sobre-colheita de espécies em estado selvagem, na região.

No entanto, poderá ter havido no passado uma sobre-colheita em algumas espécies, hipótese esta indiciada por comentários de alguns informantes que demonstram fortes hábitos de colheita dessas espécies no passado e uma elevada redução da frequência de indivíduos, ou mesmo de raridade localizada (onde antes era muito frequente), nos dias de hoje. Tais espécies são:

- *Chamaemelum nobile* var. *discoideum* (Marcela)
- *Cheilanthes hispanica* (Avanca ou Avenca)

Relativamente às espécies muito referidas pelos informantes como ainda usadas actualmente e colhidas do estado selvagem, salientam-se *Pterospartum tridentatum* (citado como colhido por 24 informantes), várias espécies de *Hypericum* (citadas por 23 informantes) e *Sambucus nigra* (citado por 22 informantes). Quanto à primeira (*Pterospartum tridentatum*), é um arbusto muito comum na região, e apenas são colhidas ramos ou só as flores que posteriormente vão ser utilizadas (e não o arbusto todo, pelo que a planta não morre). Assim, não consideramos qualquer perigo de sobre-colheita nesta espécie. Quanto a *Sambucus nigra*, é uma árvore relativamente frequente na região, produzindo em cada indivíduo bastantes inflorescências (parte utilizada), muitas delas situadas alto na árvore e de difícil acesso às pessoas. Deste modo, também consideramos que não existe perigo aparente de sobre-colheita nesta espécie. Por último, respeitante às várias espécies de *Hypericum* verificámos que toda a parte aérea da planta é usada e colhida (podendo ser colhida com raiz), o que na teoria faz reduzir o efectivo destas plantas na natureza. Contudo, três factores conduzem-nos a não considerarmos este caso como um problema: estas plantas serem bastante comuns na região e produzirem (aquelas que não são colhidas) imensas sementes; pelo resultado do inquérito, cada indivíduo colector apanha geralmente menos de um saco, quantidade que parece aceitável para a frequência desta planta na região; a região não ser muito povoada o que advém da migração que se fez (ou faz) sentir nestas regiões de interior.

Por isto tudo e pelo facto de termos a percepção de que as pessoas já não recorrem tanto à medicina pelas plantas como antigamente (devido à maior facilidade em ir a um médico e em obter produtos das farmácias), concluímos que na região de estudo a colheita popular e individual das plantas úteis silvestres não representa uma ameaça para a flora autóctone e espontânea desta área protegida e zona envolvente.

**Notas conclusivas**

## NOTAS CONCLUSIVAS

Queremos aqui realçar algumas notas conclusivas que surgiram ao longo do estudo e de comentar ideias ainda não expostas.

- Ω Na região estudada os conhecimentos tradicionais etnobotânicos persistem principalmente nas pessoas (mais frequentemente mulheres) mais velhas, com baixos níveis de escolaridade e cuja vida e profissão esteve em grande parte (ou sempre) muito ligada ao maneio da terra e gado.
- Ω Muitos dos nomes populares atribuídos localmente às plantas não estavam ainda documentados. Isto também acontece em Rodrigues (2001), pelo que se conclui que muitos nomes populares das plantas permanecem ainda por documentar, ao longo do território português.
- Ω Muitas espécies usadas no passado já não o são actualmente. Além disso, muitas das plantas citadas nunca foram usadas, o que demonstra que muitos conhecimentos são transmitidos apenas oralmente sem terem como base uma experimentação por parte dos informantes entrevistados. No entanto, o facto dos informantes ainda colherem diversas plantas no seu estado selvagem é um indício de que a relação plantas-populações locais tem ainda ligações relativamente fortes, apesar da tendência para a extinção dos conhecimentos tradicionais dos usos das plantas.
- Ω Numa apreciação global, não parece existir, actualmente, qualquer problema de sobre-colheita de espécies em estado selvagem, na região estudada.
- Ω O presente estudo abarcou 10 aldeias em redor da Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor. No entanto, esta Serra é bastante vasta e alberga muitas outras aldeias, pelo que um estudo mais longo e abrangendo mais povoações poderá desvendar muitos conhecimentos distintos dos recolhidos neste estudo.
- Ω A região estudada revelou um bom nível de conhecimentos etnobotânicos, facto a que não será alheia a ruralidade da região e a presença significativa de idosos ainda com um elevado número de conhecimentos tradicionais acerca dos usos das plantas.

**Perspectivas futuras**



## PERSPECTIVAS FUTURAS

Este estudo foi elaborado em apenas 6 meses, pelo que se torna óbvio que muitas actividades de interesse não foram desenvolvidas (não tendo sido, no entanto, objectivo deste estudo levá-las a cabo). Assim, incluem-se aqui algumas propostas de interesse.

Ψ Proceder a uma recolha mais exaustiva dos conhecimentos etnobotânicos por toda a Serra do Açor, quer acerca das plantas medicinais e aromáticas, quer acerca de plantas com outros usos.

Ψ Divulgar os conhecimentos recolhidos neste estudo etnobotânico, quer cientificamente, quer através de uma publicação dirigida ao grande público.

Ψ Elaboração de um jardim ou horta de plantas medicinais e aromáticas autóctones, com vista ao turismo e à educação ambiental. Este jardim/horta poderia ser implantado no recinto fechado com cerca, perto da casa da Eira.

Ψ Desenvolver um pequeno projecto de recolha de sementes das plantas medicinais e aromáticas locais e depositá-lo num banco de sementes, de modo a assegurar *ex situ* a conservação do património genético desta plantas.

Ψ Estabelecer protocolos de cooperação entre a APPSA e equipas científicas farmacológicas (por exemplo da Universidade de Coimbra), de modo a promover estudos aprofundados dos compostos presentes em plantas consideradas medicinais nesta região, com o intuito de averiguar se poderá existir relação entre esses compostos e os usos terapêuticos atribuídos localmente às plantas.

Ψ Investir na educação ambiental ao nível das plantas úteis e da sua valorização. Vários projectos de educação ambiental podem ser levados a cabo.

Alguns exemplos de aplicação regional: 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 do secundário que os levem a procurar e recolher, eles próprios, os conhecimentos tradicionais relativos às plantas, junto dos seus pais, avós, outros familiares, vizinhos, etc.; montar exposições fixas ou itinerantes sobre o tema; organizar palestras sobre este tema no seio das comunidades rurais, com intervenção dos próprios conhecedores locais de plantas úteis; incentivar feiras tradicionais de plantas úteis; criar programas de rádio em que se debata este assunto e em que intervenham as pessoas locais; participar em programas televisivos que divulguem este tema, quer documentários quer programas dedicados a crianças, adolescentes e jovens.

Exemplos a desenvolver na Mata da Margarça: produzir audiovisuais (como diaporamas e filmes) que sejam apresentados às escolas e ao turismo em geral; elaborar visitas guiadas (e actividades complementares) sobre as plantas medicinais, para escolas e turistas em geral – ver Anexo XII.

## **Referências bibliográficas**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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.
- 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), VII(II), VIII e XIV.
- Coutinho A.X.P. (1939).** Flora de Portugal, Plantas vasculares. Bertrand (Irmãos) Ltd, Lisboa. 938 pp.
- Farmacopeia Portuguesa. (1946).** Quarta Edição. Edições Oficial. Imprensa Nacional de Lisboa.
- Font i Quer P. (1985).** Diccionario de Botánica. Editorial Labor, S.A., Barcelona. 1244 pp.
- Franco J.A. (1971 e 1984).** Nova Flora de Portugal. Sociedade Astória, Lisboa. vols. I, II, III e IV.
- Franco J.A. & Afonso M.L.R. (1982).** Distribuição de Pteridófitos e Gimnospérmicas em Portugal. Serviço Nacional de Parques, Reservas e Património Paisagístico, Colecção Parques Naturais, nº 14, 327 pp.
- Lourenço S. (2000).** Inventariação de Morcegos e determinação dos seus biótopos de alimentação em Áreas Protegidas. Relatório de Estágio. 47 pp.
- Neves S. (1996).** A Margarça oito anos após os incêndios. Instituto da Conservação da Natureza.
- 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.
- Prazeres A.F. (1998).** O Homem e a Natureza. Instituto da Conservação da Natureza, Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor. 78 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.
- Rodrigues J.C. (2001).** Contributo para o Estudo Etnobotânico das Plantas Medicinais e Aromáticas no Parque Natural da Serra de S. Mamede. Relatório de Estágio para a Licenciatura em Biologia. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, 189 pp.
- Sampaio G. (1946).** Flora Portuguesa. Imprensa Moderna, Porto. 792 pp.

- Selga A. (1998).** Estudis etnobotànics a les Guillerries. Tesi de Llicenciatura, Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona. 346 pp.
- Silveira P. (2001).** Contribuição para o conhecimento da Flora Vascular da Serra do Açor e respectiva interpretação fitogeográfica. Tese Doutoral, Departamento de Botânica da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra. 437 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.

# **ANEXOS**

# **ANEXO I**

## **DADOS DOS INFORMANTES**

## ANEXO I

**Tabela I – Nome, idade e local de residência dos informantes.** (Nota: Entre parêntesis encontram-se indivíduos cujo contributo foi muito reduzido e como tal não são considerados como informantes, mas como informadores ocasionais).

Entrevista	Informante(s)	Aldeia de Residência	Idade	Nível de Escolaridade	Profissão (presente ou passada)
1	<i>Rosa Quaresma e Adelino Prazeres (e filha)</i>	Relva Velha	66, 70 anos	3ª e 4ª classe de adulto	trabalhadora rural; idem e ex vigilante da Natureza na APPSA
2	Maria do Céu Gonçalves Tomás	Relva Velha	69 anos	2ª classe	trabalhadora rural
3	Maria de Jesus Santos	Pardieiros <sup>1</sup>	42 anos	4ª classe	trabalhadora na APPSA
4	Isaura Pereira	Relva Velha <sup>2</sup>	68 anos	3ª classe	trabalhadora rural
5	Ilda Pereira	Enxudro <sup>1</sup>	69 anos	não foi à escola	trabalhadora rural
6	Ermelinda de Jesus Nunes (e filha)	Relva Velha	56 anos	3ª classe	trabalhadora rural
7	Maria da Conceição	Enxudro	80 anos	1ª classe	trabalhadora rural
8	Natalina da Conceição Pereira (e António Pereira <sup>3</sup> )	Enxudro	67 (e 76) anos	3ª classe (não foi à escola)	trabalhadores rurais
9	Maria da Assunção	Relva Velha <sup>4</sup>	74 anos	1ª classe	trabalhadora rural
10	António José e Graciana da Conceição	Enxudro	68, 82 anos	1ª classe e não foi à escola	trabalhadores rurais
11	Elisa da Conceição	Sardal	72 anos	3ª classe	trabalhadora rural
12	Palmira Felipe Gonçalves	Sardal <sup>3</sup>	71 anos	1ª classe incompleta (sabe ler e escrever)	trabalhadora rural
13	Diorinda da Ressurreição	Sardal	76 anos	1ª classe incompleta (sabe ler mas não sabe escrever)	trabalhadora rural
14	Maria de Lurdes Santos	Pardieiros	69 anos	2ª classe	trabalhadora rural
15	Urbana da Conceição de Jesus <sup>3</sup> (e Isaura Gonçalves <sup>5</sup> )	Pardieiros	84 (66) anos	não foi à escola mas sabe ler e assinar (nenhum)	trabalhadoras rurais
16	Fernanda de Jesus Martins Simões e Celeste da Conceição (e António Duarte)	Pardieiros	54, 73 (53) anos	3ª e 2ª classe (4ª classe)	trabalhadoras rurais (colhereiro)
17	Palmira de Jesus (e Alice da Conceição Ferreira)	Pardieiros	77 (75) anos	3ª classe (não foi à escola)	trabalhadoras rurais

<b>18</b>	Maria Alice	Pardieiros	65 anos	3ª classe de adulto	trabalhadora rural
<b>19</b>	Aldina Rodrigues	Pardieiros	59 anos	3ª classe	trabalhadora rural, costureira
<b>20</b>	Maria da Conceição Costa	Moura da Serra	71 anos	4ª classe de adulto	em indústria (nos EUA)
<b>21</b>	Suzete Quaresma	Moura da Serra	58 anos	4ª classe	trabalhadora rural, comércio
<b>22</b>	Lídia da Conceição Fernandes	Moura da Serra	58 anos	1ª classe	trabalhadora rural
<b>23</b>	Lucília da Piedade	Moura da Serra	76 anos	não foi à escola	trabalhadora rural
<b>24</b>	Filomena dos Anjos	Benfeita	93 anos	não foi à escola	trabalhadora rural
<b>25</b>	Maria do Rosário Simões (e Aida Simões)	Benfeita	78 (92) anos	3ª classe (não foi à escola)	trabalhadoras rurais
<b>26</b>	Maria da Conceição (conhecida por Maria dos Anjos)	Benfeita	88 anos	2ª classe	trabalhadora rural
<b>27</b>	Maria Amélia da Ressurreição	Sardal	79 anos	não foi à escola	trabalhadora rural
<b>28</b>	Benvinda Jesus Gonçalves	Luadas	70 anos	3ª classe	trabalhadora rural
<b>29</b>	Manuel Lopes <sup>6</sup> e Maria da Felicidade Costa (e Olinda Nascimento Costa)	Parrozelos	80, 78 (56) anos	não foram à escola (3ª classe)	pedreiro, trabalhadoras rurais
<b>30</b>	António Cruz e Isilda Céu	Moura da Serra	75, 72 anos	4ª classe de adulto, 3ª classe	indústria e guarda nocturno, trabalhadora rural
<b>31</b>	Ilda de Jesus (e Rosa da Natividade Campos)	Luadas	75 (68) anos	3ª classe	trabalhadora rural
<b>32</b>	Silvéria Nunes	Monte Frio <sup>7</sup>	75 anos	3ª classe	trabalhadora rural, minas, porteira, comércio
<b>33</b>	Silvéria Dinis (e vizinha)	Pai das Donas	84 anos	3ª classe	trabalhadora rural
<b>34</b>	Dorinda Fernandes	Monte Frio	41 anos	4ª classe	doméstica e indústria
<b>35</b>	Albertina Conceição Anjos	Luadas	64 anos	não foi à escola, mas sabe ler	trabalhadora rural

NOTA: <sup>1</sup> nasceu na Malhada Chã - freguesia de Piódão; <sup>2</sup> nasceu no Sobral Magro - freguesia de Piódão; <sup>3</sup> nasceu no Sardal; <sup>4</sup> nasceu no Monte Frio; <sup>5</sup> nasceu na Moura da Serra; <sup>6</sup> nasceu na Mata da Margaraça; <sup>7</sup> nasceu no Porto Castanheiro. Entre parêntesis encontram-se informantes secundários que entrevistaram pouco ou apenas pontualmente na entrevista.



## **ANEXO II**

### **FOTOGRAFIAS DAS PLANTAS**

(não disponível em PDF)

## **ANEXO III**

### **PLANTAS REFERIDAS COM OUTROS USOS**

## ANEXO III

### PLANTAS REFERIDAS COM OUTROS USOS - CATÁLOGO

***Apium nodiflorum* (L.) Lag.**

APICEAE

Nome(s) Comum Local: rabaça  
Fonte: 19  
(AU)

*USOS:* para salada

*Parte(s) utilizada(s):* rama

---

***Arbutus unedo* L.**

ERICACEAE

Nome(s) Comum Local: medronheiro  
Fonte: 3  
(AU)  
Foto: 15, 16

*USOS:* para fazer aguardente

*Parte(s) utilizada(s):* fruto (medronhos)

---

***Arum italicum* Mill.**

ARACEAE

Nome(s) Comum Local: jarro, jaro  
Fonte: 13, 15, 19  
(AU)

*USOS:* para engomar a roupa

*Parte(s) utilizada(s):* bolbo

*Modo de preparação e aplicação:* Apanhava-se o bolbo, limpava-se bem, ralava-se (pode ser com um ralador, mas antigamente era com o crivo de um regador) para um alguidar com água. As impurezas vinham à tona, retiravam-se e decantava-se a água (ficando o bolbo ralado no alguidar). Deixava-se secar de modo a ficar em pó. Esse pó era guardado num frasco e era utilizado quando se queria engomar (pôr goma) na roupa ou náprons. Quando era preciso, punha-se um pouco desse pó em água, resultando num líquido branco. Esse líquido branco punha-se na zona que se queria com goma, colocava-se um pano por cima e passava-se a ferro (diz que se não usasse pano que a goma agarrava-se toda ao ferro).

---

***Borago officinalis* L.**

BORAGINACEAE

Nome(s) Comum Local: borragem

Fonte: 16, 19

(AU)

Foto: 23

*USDS*: para sopa

*Parte(s) utilizada(s)*: folhas

---

***Conopodium capillifolium* (Guss.) Boiss.**

UMBELLIFERAE

Nome(s) Comum Local: torrelos

Fonte: 3, 14, 15, 19

(AU)

Foto: 212

*USDS*: comestível

*Parte(s) utilizada(s)*: tubérculo (cru e descascado)

---

***Cytinus hypocistis* (L.) L.**

RAFFLESACEAE

Nome(s) Comum Local: pútigas

Fonte: 3, 14, 15, 16, 18, 19, 32, 34

(AU)

Foto: 209, 210, 211

*USDS*: comestível

*Parte(s) utilizada(s)*: carpelo (enquanto estavam brancos e as flores abertas)

NOTA: A informante da entrevistas 34 disse que esta planta também é medicinal (comendo-se, faz bem ao organismo) mas não reconheceu a planta (apesar da sua vizinha a ter reconhecido).

---

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

LEGUMINOSAE

Nome(s) Comum Local: giesta-branca

Fonte: 30

(AU)

Foto: 50, 52

*USDS*: fertilizante dos terrenos de cultivo

*Parte(s) utilizada(s)*: planta toda

NOTA: Não foi confirmado se a planta é colhida, sendo as suas ramas espalhadas pelos campos de cultivo, ou se se deixa crescer a planta nestes. No entanto, este uso deve estar relacionado com a capacidade das leguminosas em fixar o azoto atmosférico.

---

***Lavandula pedunculata* (Miller) Cav.**  
***Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas-Martínez**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: rosmaninho

Fonte: 8, 35

(AU)

Foto: 100, 106, 108

*USDS*: queimado nas fogueiras de São João

*Parte(s) utilizada(s)*: ramos

---

***Polycarpon tetraphyllum* (L.) L.**

CARYOPHYLLACEAE

Nome(s) Comum Local: erva-sabão

Fonte: 19

(AU)

Foto: 213

*USDS*: lavar as mãos

*Parte(s) utilizada(s)*: planta

*Modo de aplicação*: Esfrega-se a planta entre as mãos com água e esta faz uma espuma que serve para lavar as mãos.

NOTA: A planta foi experimentada pela informante (em frente da investigadora) mas não fez qualquer espuma como era suposto.

---

***Primula acaulis* (L.) L. ssp. *acaulis***

PRIMULACEAE

Nome(s) Comum Local: queijo-vinho (cajovinho)

Fonte: 11

(AU)

*USDS*: comestível

*Parte(s) utilizada(s)*: flores

NOTA: em miúdos costumavam comer as flores desta planta.

---

***Prunus avium* L.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: cerejeira

Fonte: 19

(CUL)

*USOS:* usado como cola

*Parte(s) utilizada(s):* resina da árvore

---

***Quercus robur* L.**

FAGACEAE

Nome(s) Comum Local: carvalho

Fonte: 3

(AU)

*USOS:* dar cor à aguardente

*Parte(s) utilizada(s):* madeira

*Modo de aplicação:* põe-se um pedaço de madeira na garrafa da aguardente.

---

***Rosmarinus officinalis* L.**

LABIATAE

Nome(s) Comum Local: alecrim

Fonte: 11

(CUL)

Foto: 148, 149

*USOS:* Lavar a Cabeça

*Parte(s) utilizada(s):* rama

*Modo de preparação e aplicação:* Coze-se a rama e com essa água lava-se a cabeça.

---

***Rubus* L. spp.**

ROSACEAE

Nome(s) Comum Local: silva

Fonte: 11, 19

(AU)

Foto: 150, 151, 152

*USOS:* fazer sopa

*Parte(s) utilizada(s):* rebentos (“talos”)

---

***Ruta chalepensis* L.**

RUTACEAE

Nome(s) Comum Local: arruda, ruda

Fonte: 1, 3, 14, 27

(AU)

Foto: 154, 159

*USOS:* afastar os espíritos (1, 3) e o bruxedo/ bruxas (14, 27).

*Parte(s) utilizada(s):* rama (1, 3, 14); planta toda (27)

*Modo de preparação e aplicação:* Ter ramos dentro de casa (1, 3, 14) ou a planta plantada no quintal (27).

---

### ***Urtica dioica* L.**

URTICACEAE

Nome(s) Comum Local: urtiga

Fonte: 12

(AU)

Foto: 190, 191, 192, 195

*USOS:* fazer sopa

*Parte(s) utilizada(s):* rama

---

### ***Viburnum tinus* L.**

CAPRIFOLIACEAE

Nome(s) Comum Local: folhado

Fonte: 17

(AU)

Foto: 214

*USOS:* davam a comer ao gado

*Parte(s) utilizada(s):* rama

---

## **MISTURA**

- **ramo de louro** (*Laurus nobilis* L.), **alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.) e **oliveira** (*Olea europaea* L.): benzido e queimado dentro de casa quando há uma trovoadas forte (3).

NOTA: Este ramo também é colocado nas culturas em forma de cruz, no dia 3 de Maio (dia de Sta. Cruz). Faz-se um golpe vertical num pau e coloca-se o ramo, ficando em forma de cruz.

## OUTROS ORGANISMOS VIVOS REFERIDOS COM OUTROS USOS

### LÍQUENE

***Lobaria pulmonaria* (L.) Hoffm.**

LOBARIACEAE

Nome(s) Comum Local: musgo-das-árvores

Fonte: 3

(AU)

*uso:* para tingir as meias de lã

*Parte(s) utilizada(s):* líquene

*Modo de preparação e aplicação:* Cozia-se este líquene e quando a água estivesse amarela colocava-se dentro as meias de lã para ficarem tingidas com a cor amarela



## **ANEXO IV**

### **MEZINHAS COM OUTROS MATERIAIS**

## ANEXO IV

### MEZINHAS COM OUTROS MATERIAS

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

1. Para a **Tosse do gado**, colocavam na água do gado beber uma pele de cobra (3, 11, 12).
2. Para as **Constipações**, ferve-se vinho com açúcar e bebe-se (5).
3. Para **desinflamar as virilhas das crianças**, põe-se pó de madeira carunchosa (5).
4. Para as **Queimaduras**, guardavam a água da neve num recipiente, recolhiam o Murrão/Fungão do milho (fungo: *Ustilago zaeae* Unger), moíam-no, peneiravam-no e recolhiam o pó mais fino. Quando alguém era queimado, limpavam primeiro com a água da neve e depois punham o pó deste fungo moído (5).
5. Para as **Queimaduras**, queimavam-se ossos de porco, moíam-se, eram passados por uma peneira e o pó resultante punha-se em cima das queimaduras (9).
6. Para curar as **Queimaduras**, coloca-se nata da fervura da cal em cima (30).
7. Para as **Queimaduras**, punha-se azeite (17), ou vinho (17), ou mel (18), ou crescente da broa (18), ou manteiga (17, 19), ou vinagre (17, 18, 19), para não empolar.  
NOTA: o “crescente da broa” são os restos da massa de pão (em migalhas) que sobram quando se tende a broa.
8. Para **fechar as Feridas**, punham mortalhas (papel de fazer cigarros), por cima açúcar e envolviam tudo com um pano (5).
9. Para as **Feridas**, colocava-se toucinho (“cebo”) em cima e ligado com um pano em forma de cataplasma (9).
10. Para os **miúdos deixarem de urinar na cama** (quando já são crescidos), coziam um rato, davam a beber essa água (19) e a comer o rato (11).
11. Para os **miúdos falarem melhor**, punham “sonhos-dos-lobos” (ovoteca/casulo de louva-a-deus (*Mantis* sp.); Anexo II, foto 218) pendurado ao pescoço dos miúdos que falavam mal (11).
12. **Quando os bebés se babavam demasiado** fazia-se o seguinte: a madrinha do bebé (sem a mãe deste saber) apanhava os “sonhos” (ovoteca/casulo de louva-a-

- deus (*Mantis* sp.) Anexo II, foto 218) e (sem a mãe saber) esfregava no lábio inferior e queixo do bebé, para este deixar de se babar tanto (3).
13. **Para acelerar o nascimento do bebé** (quando as mulheres estão em trabalho de parto), faz-se chá dos cornechos do centeio (corpo frutífero do fungo *Claviceps purpurea* (Fr.) Tul), que aparece em algumas espigas de centeio).
  14. **Limpar por dentro as mulheres que tinham dado à luz**, davam a beber água com mel (12).
  15. Para a **Tosse**, pincelava-se o peito com tintura de iodo (15).
  16. Para a **Tosse**, junta-se uma colher de vinagre com uma colher de mel e uma colher de água, é tudo cozido em banho-maria e bebe-se (17, 18).
  17. Para uns tipos de **infecções de pele**, punha-se fel do porco ou gordura de galinha (16).
  18. Para o **Panariz/ Panarício\*** (“Peneriz”), punha-se um ovo cru directamente na zona afectada (16).
  19. Para a **Tosse Convulsa**, punham um cobertor na loja dos animais até ficar bem morno e depois envolviam a pessoa nesse cobertor (19).
  20. Para as **dores de dentes**, punham farinha com vinagre no braço em cataplasma (19).
  21. Para os **“refriamentos”** (relacionado com Reumatismo), punham pães quentes (saídos do forno) envolvidos num cobertor em cima da zona afectada (19).
  22. Para o **“bucho virado” das crianças e Enterites**, matavam um borracho preto (pombo), abriam-nos ao meio e punham em cima da barriga (19).
  23. Para **estancar o sangue das Feridas**, envolviam a ferida com teia de aranha (19).
  24. Para a **Diarreia**, põe-se o arroz em água deixa-se ficar um pouco a macerar (19) ou coze-se o arroz (5), e depois bebe-se essa água (5, 19).
  25. Para a **Diarreia**, põe-se uma colher de farinha de trigo em água ou leite e bebe-se (5).
  26. Para arrancar **Furúnculos**, pôr dejectos humanos em cima da zona e ligar. Fazer isto três vezes que à terceira o furúnculo é arrancado (30).
  27. Para fazer rebentar os **Furúnculos**, fazem-se papas de pão de trigo – miga-se o pão de trigo, adicionavam leite e vai a ferver. Põem-se as papas num pano e coloca-se em forma de cataplasma nos furúnculos (26).
  28. Para o **“Escalfamento do Peito”** (doía o peito e escarrava sangue) junta-se 1 gema de ovo, açúcar e vinho branco. Tomar durante 9 dias consecutivos.

29. Para os **Diabetes**, cozer pimentos e beber essa água (18, ouviu na rádio).
30. **Abortivo** - quando uma senhora dava por falta da menstruação e não queria ter outro filho fazia o seguinte: A uma garrafa de cerveja preta juntava-se 3 ou 4 colheres de canela em pó. Fervia-se durante 5 ou 6 minutos (ficando um líquido grosso). Entretanto aquecia água até ferver e colocava os pés dentro dessa água muito quente. Com os pés dentro de água bebia-se a tal mistura da cerveja preta, ainda muito quente (feito à noite). Depois a pessoa ia dormir. Daí por 1 ou 2 dias aparecia a menstruação. (diz que só resulta se for feito nos primeiros 7 ou 8 dias de atraso da menstruação) (34).

NOTA: \* **Panariz/ Panarício**: abcesso fleimoso na extremidade de um dedo, junto à unha; o mesmo que unheiro.

# **ANEXO V**

## **TESTEMUNHOS DESCRITOS**

## ANEXO V

### TESTEMUNHOS DESCRITOS

#### Entrevista 5

- a informante conhece uma senhora que tomava muito chá de folhas de oliveira, o que lhe fez enfraquecer o cérebro.

#### Entrevista 9

- Um senhor curou-se de “Escalfamento do Peito” (doía o peito e escarrava sangue) da seguinte maneira: juntar 1 gema de ovo, açúcar e vinho branco. Tomar durante 9 dias consecutivos. (também no Anexo IV)

#### Entrevista 15

- o filho da D. Isaura caiu quando jogava à bola e ao cair fez uma ferida muito grande que produziu uma infecção má (com feridas graves). Os médicos não o conseguiram curar. Um dia um conhecido disse-lhe para pôr na ferida (após lavar a perna com sabão azul e branco) a seiva do *Chelidonium majus*. e assim ficou curado (ao princípio ardia um pouco).
- Uma vez espetou um pedaço grande de um pau de *Erica* num pé, que infectou. Um senhor disse para ir pondo durante vários dias papas de linhaça, que foram amadurecendo (melhorando) a ferida. Passado alguns dias já conseguiu tirar o pau que ainda estava dentro na carne.
- Diz que um senhor tinha cancro na garganta e que bebia chá de urtiga para se curar.

#### Entrevista 24

- Contou um caso de um senhor que ao cair saiu-lhe o cóccix. Bateu à mão uma folha de couve, untou-a em azeite e pôs no local. Depois fez o seguinte durante 9 dias: ferveu 9 pinhas de pinheiro virgem, pôs a água num balde e o enfermo recebeu os vapores com um manto por cima do corpo.
- Descreveu um caso que se passou com a sua filha que se queimou e que a curou com as folhas de noqueira.

## **Entrevista 26**

- Fez para o marido a seguinte mezinha para a Tosse e Bronquite, que no primeiro ano lhe fez bem, mas no segundo já pouco deu resultado: seleccionam-se os caules dos agriões; coloca-se numa panela uma mão de caules de agriões, 1 cerveja preta, 250 g de açúcar amarelo, 2 laranjas cortadas às metades (com casca); ferve-se tudo entre 10 a 15 minutos, deixa-se arrefecer e espreme-se o sumo das laranjas para esse caldo; passa-se por um passador para um recipiente de vidro; por fim bebe-se em qualquer altura, uma colher de sopa. (mezinha repetida no catálogo etnobotânico)

## **Entrevista 35**

- Fez para o marido a seguinte mezinha para as dores, que deu resultado: frita-se a raiz da cebola-albarrã em cima de brasas, com azeite dentro do “casco” e deixa-se ferver esse azeite. Esse azeite esfrega-se no zona com dores, no sentido de baixo para cima. (mezinha repetida no catálogo etnobotânico)

## **ANEXO VI**

**REZAS/ BENZEDURAS E CRENÇAS  
E OUTROS DADOS DE INTERESSE ÉTNICO,  
ANTROPOLÓGICO E SOCIAL**



## ANEXO VI

### REZAS/ BENZEDURAS E CRENÇAS E OUTROS DADOS DE INTERESSE ÉTNICO, ANTROPOLÓGICO E SOCIAL

#### *REZAS/ BENZEDURAS QUE CURAM*

##### ✠ REZA PARA LEVANTAR A ESPINHELA (1)

<< Enquanto o padre se veste e reveste e se põe ao altar, Nosso Senhor ponha a espinhela no seu lugar. As virtudes são três: é Pai, Filho e Espírito Santo.>>

Ia-se benzendo enquanto dizia isto e repetia umas 3 ou 5 vezes.

Nota: Esta reza acompanhava a cura da espinhela caída feita com a solda (*Potentilla erecta*).

##### ✠ REZA PARA A CURA DO “COBRÃO”

###### VERSÃO 1 (3)

Para curar o “Cobrão” ou Zona, utiliza-se uma tigela com água, uma faca e um pouco de funcho. Molha-se o funcho na água, e ao mesmo tempo que se diz a reza vai-se benzendo em cruz com o funcho.

<< Eu te corto,  
cobro, cobrinho, cobrão  
sapo, sapinho, sapão  
osga, aranhão,  
bicho de toda a Nação,  
para que não cresças, nem reveças  
nem juntes os pés com a cabeça. >>

Dito três vezes e depois mais três vezes da seguinte maneira:

<< Eu te corto,  
cobro, cobrinho, cobrão  
sapo, sapinho, sapão  
osga, aranhão,  
bicho de todas a Nação  
com a faca da mesa,

com a água da fonte  
e com o funcho do monte

...>>

Faz-se tudo isto três dias seguidos.

### VERSÃO 2 (24)

Tem-se uma tigela com água, uma faca e um pouco de funcho (*Foeniculum vulgare*).  
Para curar o "Cobrão" ou Zona, molha-se o funcho em água e vai-se benzendo em cruz  
ao mesmo tempo que se diz a seguinte reza:

<< Eu te corto,  
cobra cobrinha e cobrão,  
sapo, saparrão,  
osga, aranhão,  
bicho de toda a Nação,  
para que te não cresças, nem revessas, nem juntes os pés com a cabeça.

Eu te baptizo,  
cobra cobrinha e cobrão,  
sapo, saparrão,  
osga, aranhão,  
bicho de toda a Nação,  
com o funcho ("fruncho") do monte e a água da fonte,  
para que te não cresças, nem revessas, nem juntes os pés com a cabeça. >>

Faz-se isto 3 vezes, uma vez ao dia até estar bom.

### VERSÃO 3 (11)

<< Que corto? >>

<< Cobrão. >>

<< Aqui te corto, o rabo a cabeça, a raiz e o coração. >>

Dizia-se três vezes.

À medida que se dizia "aqui te corto", dava-se uma machadada na palha de alho (3 machadadas ao todo). Depois de acabar a reza põe-se a rama do alho numa superfície metálica, com brasas por baixo até ficar em cinza. De seguida esfregava a zona afectada com azeite e por cima esfregava com a cinza da palha do alho.

NOTA: Curou um porco assim.

### VERSÃO 4 (17)

<< Eu fui ao moinho,  
pelo moinho passei.

Bichos e bichos cortei:  
aranha, aranhão,  
sapo, sapão,  
cobra e cobrão,  
toda a qualidade de Nação.  
Em louvor de são “Suliveste” (?),  
tudo o quanto eu faço que me preste.  
Em louvor de são “Jemedião” (?),  
Jesus Cristo seja o verdadeiro cirurgião. >>

✠ REZA PARA A CURA DAS “BUÍNHAS” (3)

(pequenas bolhas, parecido a cravos mas mais pequenos e muito juntas, que dão muita irritação)

Com um ramo de moita-alvarinha (*Erica scoparia*), fazem-se cruces na zona afectada e vai-se dizendo:

<< Seca seca buínha  
como seca a moita-alvarinha >>

Diz-se três vezes seguidas e depois espeta-se esse ramo junto com a planta mãe.  
Dizem que à medida que esse ramo vai secando que as buínhas vão desaparecendo.

✠ REZA PARA A CURA DA ZIRPELA

VERSÃO 1 (11)

<<De onde vem S. Pedro?>>  
S. Pedro: <<Da casa dos zeros (?) de além>>  
<<Então, e que novidades há por lá?>>  
S. Pedro: <<Zirpelas e Zirpelões maus>>  
<<Então e como curai?>>  
S. Pedro: <<Com óleo santo untarás  
e com farinha santa polvilharás,  
Zirpela e Zirpelão mau mais para a frente não andarás. >>

Dizer três vezes, untar com azeite a zona da Zirpela e pôr farinha por cima.

NOTA: Fez isto a um porco (que tinha as orelhas inchadas e com bolhas) e curou-o.  
Também fez a uma pessoa e ela própria.

VERSÃO 2 (18, 19)

<<  
De onde vens Pedro e Paulo?  
Senhor, venho de Roma.  
E que novidades há por lá?

Muita Jirpela e Jirpelão mau.  
Pois Pedro e Paulo voltai lá. Com óleo santo untarás, com farinha branca polvilharás (“espolvinharás”), e com a urgueira-do-monte e a água da fonte sulfatarás. Jirpela e Jirpelão mau para diante não andarás.

>>

Nota: O óleo santo é azeite. A farinha branca é a farinha de Trigo. A urgueira-do-monte é a *Erica scoparia*.

### ✠ REZA PARA ÓRGÃO PARTIDO (12)

<< Se a minha perna for partida ou fendida,  
pelas cinco chagas de Nosso Senhor Jesus Cristo seja bem unida. >>

Fazendo gesto em cruz.

### ✠ REZA PARA A CURA DO “ESTRONCADO”

#### VERSÃO 1 (3, 15)

Causa: O Estroncado é um entorse muito grave que é de difícil de se curar.

Material utilizado: um alguidar, uma agulha e um pano, um dedal e uma tesoura, um púcaro de barro.

No púcaro põe-se água. Volta-se o púcaro ao contrário no alguidar (saindo a água do púcaro) e deixa-se o púcaro voltado para baixo. A zona afectada com “estroncado” deve, de preferência, ficar a receber os vapores dessa água quente.

<<

Curandeiro: “Que coso?”

Doente: “Carne rendida, nervo torto.”

Curandeiro: “Isso mesmo é que eu coso. Carne quebraste, nervo rendeste, apanha o lugar onde nasceste.”

>>

(vão-se dando alguns pontos com a linha e agulha no pano)

Diz-se três vezes e vai-se dando pontos no pano. Por último espeta-se a agulha no trapo, coloca-se em cima da base do púcaro (que já voltado ao contrário) juntamente com o dedal e a tesoura e põe-se tudo debaixo da cama.

Passado dias, se for realmente “Estroncado”, a água recolheu para dentro do púcaro ficando toda lá dentro, o que também significa que a pessoa ficou curada.

#### VERSÃO 2 (19)

<< Tens o teu braço fendido, ou rendido, ou rangido, ou estroncado ou mau jeito,

Deus te ponha em seu lugar e as três pessoas da Santíssima Trindade:  
Pai, Filho e Espírito Santo, Ámem. >>

(vai-se fazendo em cruz; tem de ser feito por outra pessoa que não a própria que está aleijada).

### ✠ REZA PARA OS ENTORCES OU MAU JEITO

#### VERSÃO 1 (12, 15)

<< Bença Deus Pai  
Bença Deus Filho  
Divino Espírito Santo, seja o que te ajude  
Nosso Senhor ponha a Santa Virtude.  
Carne quebras-te, nervo rendes-te,  
apanha o lugar em que nasceste. >>

Diz-se 3 vezes.

<< Ó meu menino Jesus  
Nascidinho e Baptizado em Belém,  
Tirai mal à minha perna se ela tem ou não tem,  
Em louvou do Santíssimo Sacramento,  
Que todos os meus tendões vão ao lugar de onde saíram, (...) >>

#### VERSÃO 2 (19)

<< Carne quebraste, nervo rendeste, toma o lugar onde nasceste.  
Abençoa Deus Pai, abençoa Deus Filho,  
Divino Espírito Santo seja o que te ajude,  
Nosso senhor te ponha a Santa Virtude.  
Ámem. >>

Informação adicional – curar o MAU OLHADO – À medida que se ia dizendo uma reza ia-se pondo 7 brasas dentro de água. Se as brasas ficassem a boiar, então a pessoa continuava com mau olhado. Se as brasas mergulhassem para o fundo, então o mau olhado já tinha desaparecido (34).

### **OUTRAS REZAS**

#### **Pai Nosso Pequenino (19)**

Pai Nosso Pequenino  
Tem as chaves no país  
Quem lhas deu, quem lhas daria  
Foi a Santa Maria  
Cruz e fonte, cruz e monte  
Nunca o pecado nos encontre,  
Nem de noite nem de dia  
Nem à hora do meio dia.  
Já os galos cantam,  
Já o senhor se levanta,  
Já o senhor toma a cruz,  
Para sempre, Amém, Jesus.

### **Reza para a Trovoada (19)**

São Gregório se levantou,  
Seus pés e suas mãos lavou,  
Seu carreirinho andou.  
Depois lá mais adiante, Jesus Cristo encontrou.  
Jesus cristo lhe perguntou:

- Por onde vai S. Gregório?
- Vou derramar as trovoadas que por cima de nós estão armadas.
- Então derrama-as para onde não haja mato, rosmaninho, nem mulher com menino, nem vaca com bezerrinho, nem cabra com cabritinho, nem ovelhã com cordeirinho, nem pé de Figueira, nem pé de oliveira, nem pedra de sal, nem coisa a que faça mal.
- Santa Bárbara bendita, que no céu está escrita com papel e água benta, livrai-nos desta tormenta, Amém. Pela vossa chaga, pela vossa cruz, livrai-nos da peste, ó meu bom Jesus. Amém.

### **Palavras para a Trovoada (24)**

<< Santa Bárbara bendita,  
no Céu estas escrita,  
na Terra assinalada,  
Nosso Senhor nos livre desta trovoada. >>

## **CRENÇAS**

1. Dizem que dia 1 de Maio é o dia das cobras e que dia 3 de Maio é o dia das formigas. E dizem que nestes dias não se deve recolher nada do campo e levar para casa (3).
2. Dizem que é melhor apanhar as plantas depois da noite de S. João (24 de Junho) (32).
3. As flores do nardo devem ser apanhadas no dia São João (24 de Junho) (4, 10) antes de nascer o Sol (18) (ou no dia de São Pedro antes de nascer o Sol (15)).
4. As flores da marcela devem ser apanhadas no dia (ou na manhã (14)) de São João (24 de Junho) (13, 14).
5. As flores de sabugueiro devem ser apanhadas na 5ªfeira de Ascensão (assim como todas as flores) (14).
6. As cápsulas de arruda (*Ruta chalepensis*) com 5 dentes (que são raras) eram apanhadas e postas num saco que era trazido pela pessoa, pois afastava os maus espíritos (4).
7. O sabugueiro de onde se apanham flores para fazer chá (para as constipações) tem de ser de um pé que nunca “tenha visto passar” nenhum defunto (ou seja, que não estivesse a caminho dos funerais) (5, 34).
8. No dia de S. João as águas das fontes são bentas antes de nascer o Sol, e no dia de S. Pedro as águas das fontes são bentas todo o dia (18).

## **OUTROS DADOS DE INTERESSE ÉTNICO, ANTROPOLÓGICO E SOCIAL**

9. Na véspera do 1 de Maio põem um ramo de giesta-amarela nas portas e deixam até dia 3 de Maio. Dia 4 de manhã guardam esse ramo que dizem ser bom para queimar “quando canta a trovoada” (para acalmar a trovoada) (3).
10. A erva-cidreira e a hortelã-pimenta apanhavam-se no dia 13 de Maio, que é o dia de Nossa Senhora de Fátima (4).
11. As plantas eram apanhadas na 5ªfeira da Ascensão (ou 5ªfeira da Espiga), que é em Junho (4).
12. A carqueja (*Pterospartum tridentatum*) era apanhada na 5ªfeira da Ascensão (24, 32).
13. Antigamente, na 5ª Feira da Ascensão (dia da Senhora da Ascensão), durante a missa duas crianças vestidas de anjos iam atirando flores (ou pétalas) das rosas

da rosa-de-alexandria e no final as pessoas apanhavam as flores (ou pétalas) do chão e levavam para casa para mais tarde fazerem chá (18, 19).

14. Também se podem chamar “maias” às flores da carqueja (*Pterospartum tridentatum*) (35).

### CANTILENAS COM PLANTAS

“Ó que lindo luar está,  
para apanhar a marcela.  
Apanha, menina apanha,  
Faremos a cama nela.”

#### Entrevista 19

“O Sete-estrela caiu na folhinha da ortiga,  
já perdi o norte à Terra e o amor à rapariga.”

“O Sete-estrela caiu na folhinha da giesta,  
Eu quero-te tanto bem, não sei que cegueira é esta!”

#### Entrevista 24

“Ó alto do lírio-roxo,  
empresta-me a tua sombra.  
Eu roubei o meu amor,  
não tenho onde o esconda.”

“Assubi ao acipreste,  
corri-o de nó a nó,  
assubi ao acipreste,  
corri-o de nó a nó.  
Tu falas para quem queres,  
Eu falo para ti só.  
Tu falas para quem queres,  
Eu falo para ti só.”



## **ANEXO VII**

*RECEITA DA BABOSA (ALOE spp.)*

(DADA PELA INFORMANTE DA ENTREVISTA 20)

(não disponível em PDF)

## **ANEXO VIII**

**RESUMO DOS DADOS REFERENTES ÀS ESPÉCIES  
COM USOS MEDICINAIS REFERIDOS EM 3 OU  
MAIS ENTREVISTAS**

## ANEXO VIII

Tabela VIII.1 – Resumo dos dados etnobotânicos referentes às espécies com usos medicinais citados em três ou mais entrevistas.

<b>Espécie</b>	<b>Nome Comum Local</b>	<b>Parte Utilizada</b>	<b>Usos Referidos</b>	<b>Modo de Preparação e Aplicação</b>	<b>Frequência de citação</b>
<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	Erva-das-sete-sangrias	folhas	Sangue (“alvorçado”, “para abater” “quando se tem borbulhas/ furúnculos provocados pelo sangue”)	Chá (ou Cozedura e lavagens)	6
<i>Allium cepa</i> L.	Cebola	epiderme da cebola	Tosse	Chá	17
			Rouquidão	Chá	4
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	Doce-lima, lúcia-lima	folhas	Estômago	Chá	10
<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	Babosa	folhas	Cancro	Xarope	4
<i>Arum italicum</i> Mill.	Jarro, jaro	folhas	Queimaduras	Cozedura-Banhos Batida e/ou untada em azeite e cataplasma	5
<i>Ballota nigra</i> L.	Marroios	rama	Icterícia	Uso indirecto (ou chá)	3
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	flor, folha ou parte aerea	Prisão de Ventre	Chá	7
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	Marcela, macela	flores	Abrir o Apetite	Chá (ou maceração em água e beber)	10
			Dores de Cabeça	Chá	3
			Amargura da Boca	Chá	3
			Má Disposição	Chá	3
			Estômago	Chá	3
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett. ( <i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link)	Avanca, avenca	fornde	Tosse	Chá	16
			Constipações	Chá	5

<b>Espécie</b>	<b>Nome Comum Local</b>	<b>Parte Utilizada</b>	<b>Usos Referidos</b>	<b>Modo de Preparação e Aplicação</b>	<b>Frequência de citação</b>
<i>Chelidonium majus</i> L.	Erva-leiteira, leiteira, erva-leitadeira, erva-das-cortadelas	seiva	Feridas	Aplicação directa	9
			Cravos	Aplicação directa	3
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	Limoeiro	casca de limão	Constipações	Chá	7
		casca de limão; sumo de limão	Gripe	Chá; Ingestão	4
		polpa de limão, limão, sumo de limão	Dores de Garganta/ Inflamações de Garganta	Ingestão	5
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Laranjeira	folha	Dores de Estômago/ Estômago	Chá	7
		folha, flores	Má Disposição	Chá	3
		folha	Nervos	Chá	3
		folha; sumo de laranja	Barriga/ Dores de Barriga	Chá; Ingestão	3
		folha, flores	Constipações	Chá	3
<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	Erva-da-forrlica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrlica)	folhas	Diarreia	Chá	6
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Marmeleiro	folha	Colesterol/ Gordura no Sangue	Chá	4
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Giesta-branca	flores	Diabetes	Chá	7
<i>Daucus carota</i> L.	Cenoura	raiz	Tosse	Xarope	6
<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	Nespereira	folha	Baixar a Tensão	Chá	4
		folha; caule e folha	Diabetes	Chá	3
<i>Eucaliptus globulus</i> Labill.	Eucalipto	folha	Desinfectar dentes/boca (após arrancar dentes)	Cozedura e bochechar	8
		folha	Infecções externas	Cozedura e lavagens	7
		folha	Infecções da Boca	Cozedura e bochechar	4
		folha	lavar Feridas	Cozedura e lavagens	4
		folha	Dores de Garganta	Cozedura e gargarejos	3

<b>Espécie</b>	<b>Nome Comum Local</b>	<b>Parte Utilizada</b>	<b>Usos Referidos</b>	<b>Modo de Preparação e Aplicação</b>	<b>Frequência de citação</b>
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	Erva-doce	folha	Fígado	Chá	5
<i>Fragaria vesca</i> L.	Morangueiro	raiz	Infecções de Bexiga	Chá	4
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	Erva-de-são-roberto	rama e folhas	Estômago/ Dores de Estômago	Chá	11
		rama e folhas	Intestinos	Chá	3
		rama e folhas	"para tudo" / "para o organismo"	Chá	3
<i>Geum urbanum</i> L.	Erva-das-sete-sangrias	rama ou folhas	para o Sangue (“para abater o sangue”) (irritação) ("Purificar") (sangue "alvorçado")	Chá	10
		rama ou folhas	Lavar Feridas	Cozedura e lavagens	3
<i>Hypericum androsaemum</i> L.	Piricão-do-gerês	rama, folhas, flor	Fígado	Chá	3
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perfoliatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	Piricão, hipericão, pericão	parte aérea florida	Fígado	Chá	15
		parte aérea florida	Estômago/ Dores de Estômago	Chá	14
		parte aérea florida	Inflamações de Barriga/ Dores de Barriga	Chá	3
<i>Juglans regia</i> L.	Nogueira	folhas	Inchaços	Chá	11
		folhas	Diabetes	Chá	3
<i>Lactuca sativa</i> L.	Alface	folhas	Prisão de Ventre	Chá	3
<i>Lupinus albus</i> L.	Tremoceiro	sementes (tremoços)	Diabetes	Maceração ingestão da água	3
<i>Malva nicaeensis</i> All.	Malvas	folhas e/ou flores	Infecções/Inflamações	Chá	10
		folhas e/ou flores	Infecções de Barriga (Intestinos)/ Dores de Barriga	Chá	5
		folhas e/ou flores	Inflamações de Bexiga	Chá	3
		folhas e/ou flores	Inflamações internas	Chá	7
		folhas e/ou flores	Infecções externas	Cozedura e lavagens	9
		folhas e/ou flores	Inflamações da Vista	Cozedura e lavagens	3

		folhas e/ou flores	Feridas (Desinfectar, Lavar)	Cozedura e lavagens e Cataplasma	16
		folhas e/ou flores	Inflamações vaginais/genitais	Clister	4
<b><i>Melissa officinalis</i> L.</b>	Erva-cidreira	rama com folhas	Estômago	Chá	18
		rama com folhas	Má Disposição	Chá	5
		rama com folhas	Nervos (Calmante)	Chá	4
		rama com folhas	Coração	Chá	3
<b><i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.</b>	Montrasto, montraste	rama	aliviar a irritação das urtigas	Aplicação directa (esfregar)	7
<b><i>Mentha viridis</i> L.</b>	Hortelã	rama	para as Lombrigas	Chá (ou aplicação directa)	11
<b><i>Mercurialis annua</i> L.</b>	Marcoliaz, merculiaz	rama	Prisão de Ventre	Chá	3
<b><i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton</b>	Agriões	folhas, caules, raiz	Tosse	Xarope	4
<b><i>Olea europaea</i> L.</b>	Oliveira	folhas	Baixar a Tensão	Chá	22
<b><i>Parietaria judaica</i> L.</b>	Alfavaca-da-cobra, favaca-de-cobra	rama	Hemorróidas	Cozedura, racebar vapores e lavagens	3
<b><i>Pinus pinaster</i> Aiton</b>	Pinheiro	cone polínico pequeno, pinhas pequenas	Tosse	Chá	5
<b><i>Plantago coronopus</i> L.</b>	Diabelhas, diabitais (tamargas)	folhas	Dores/Inflamações de Garganta	Cozedura e gargarejos	10
<b><i>Plantago major</i> L.</b>	Chinchais, sinchais	folhas	Feridas (Lavar/curar)	Cozedura e lavagens, Cataplasma	4
<b><i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel</b>	Solda	raiz	Erguer a Espinhela	Ingestão (vários modos de prep.)	4
<b><i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.</b>	Píncaros-de-cereja-preta, cereja-preta	pedúnculos de cerejas	Infecções de Bexiga	Chá	8
<b><i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.</b>	Carqueja (carquejeira)	flores	Constipações	Chá	4
		flores	Estômago/ Dores de Estômago	Chá	9
		flores	Bexiga	Chá	3
<b><i>Punica granatum</i> L.</b>	Romeira	casca de romã	Diarreia	Chá	3
<b><i>Reseda media</i> Lag.</b>	Bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor	rama (com fl. e fru.)	Eczemas da Pele	Cozedura e lavagens	5
<b><i>Rosa</i> sp.</b>	Rosa-de-alexandria (rosa-de-chá)	rosas ou pétalas secas	Inflamações de Olhos/ Lavar a Vista	Cozedura e lavagens	14
<b><i>Rubus</i> L. spp.</b>	Silva	rebentos novos	Diarreia	Chá	6

<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro	inflorescências	Constipações	Chá	25
		inflorescências	Gripes	Chá	10
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	Tintinela, tintinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela	rama com folhas	Gripe	Chá	7
		rama com folhas	Constipações	Chá	11
		rama com folhas	Tosse	Chá	6
		rama com folhas	Rouquidão	Cozedura e gargarejos	5
<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	Nardo	inflorescências	Constipações	Chá	14
<i>Secale cereale</i> L.	Centeio	rama em palha (espiga)	Diabetes	Chá	4
<i>Tamus communis</i> L. e <i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Boidanha	frutos	Reumatismo (Dores Reumáticas)	Maceração em álcool, aplicação directa do álcool	9
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Tília	brácteas das inflorescências	Nervos (Calmante)	Chá	24
		brácteas das inflorescências	Coração	Chá	3
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	Concilhos, concelhos	folhas	Feridas	Aplicação directa	3
		folhas	Queimaduras	Aplicação directa	3
<i>Urtica dioica</i> L.	Urtiga	rama	Colesterol	Chá	5
<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	Urtiga-branca, urtigões, urtiga	rama	Colesterol	Chá	4
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	berbasco, verbasco, (língua-de-ovelha)	folhas, inflorescência	Hemorróidas	Cozedura e lavagens	5
		folhas	Queimaduras	Cozedura e lavagens; Untar em azeite e aplicação directa	4
<i>Vinca difformis</i> Pourret	Cangorça	rama, rama com fl.	Diabetes	Chá	8
<i>Zea mays</i> L.	Milho (“barbas-de-milho”)	estiletos	Infecções de Bexiga	Chá	17
		estiletos	Infecções dos Rins	Chá	3

# **ANEXO IX**

## **LISTA DAS ESPÉCIES REFERIDAS**



## ANEXO IX

### LISTA DAS ESPÉCIES REFERIDAS

**Tabela IX.1 – Espécies medicinais referidas pelos informantes.**

Espécie	Família	Nome Comum Local
<i>Achillea millefolium</i> L.	COMPOSITAE	nardo
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	HIPOCASTANACEAE	castanheiro-da-índia
<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	ROSACEAE	erva-das-sete-sangrias
<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE	cebola
<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE	alho
<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE	doce-lima, lúcia-lima
<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	LILIACEAE	babosa
<i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link	HEMIONITIDACEAE	avanca, avenca
<i>Apium graveolens</i> L.	UMBELLIFERAE	aipo-santo
<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE	medronheiro
<i>Arum italicum</i> Mill.	ARACEAE	jarro, jaro
<i>Arundo donax</i> L.	GRAMINEAE	cana
<i>Ballota nigra</i> L.	LABIATAE	marroios
<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE	borragem
<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE	couve
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	CUCURBITACEAE	boidanha, (norça)
<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	LABIATAE	néveda
<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.	CRUCIFERAE	bolsa-de-pastor
<i>Castanea sativa</i> Mill.	FAGACEAE	castanheiro
<i>Ceterach officinarum</i> DC. in Lam. & DC.	ASPLENIACEAE	feto
<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	COMPOSITAE	margança (camomila)
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	COMPOSITAE	marcela, macela
<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	SINOPTERIDACEAE	avanca, avenca
<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE	erva-leiteira, leiteira, erva-leitadeira, erva-das-cortadelas
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE	limoeiro
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE	laranjeira
<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	COMPOSITAE	erva-da-forrica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrica)
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE	marmeleiro
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	GRAMINEAE	erva-limão
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	LEGUMINOSAE	giesta-branca
<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE	trevisco
<i>Datura stramonium</i> L.	SOLANACEAE	figueira-do-inferno
<i>Daucus carota</i> L.	UMBELLIFERAE	cenoura
<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>	SCROPHULARIACEAE	folha-de-raposa, estoira-fóis
<i>Erica cinerea</i> L.	ERICACEAE	negrela
<i>Erica scoparia</i> L.	ERICACEAE	moita-alvarinha (urgueira-do-monte)
<i>Erica umbellata</i> L.	ERICACEAE	queiroeira

<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	ROSACEAE	nespereira
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE	eucalipto
<i>Euphorbia lathyris</i> L.	EUPHORBIACEAE	tátaro
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	UMBELLIFERAE	erva-doce
<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE	morangueiro
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE	freixo
<i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp.	PAPAVERACEAE	erva-molarinha, moleirinha
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE	erva-de-são-roberto
<i>Geum urbanum</i> L.	ROSACEAE	erva-das-sete-sangrias
<i>Glechoma hederacea</i> L.	LABIATAE	erva-terrestre, hera-terrestre
<i>Hedera helix</i> L.	ARALIACEAE	hera, hério, hérium
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	COMPOSITAE	(rosmaninho-de-cabeças-amarelas)
<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE	cevada
<i>Hypericum androsaemum</i> L.	GUTTIFERAE	piricão-do-gerês
<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforiatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	GUTTIFERAE	piricão, hipericão, pericão
<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE	nogueira
<i>Lactuca sativa</i> L.	COMPOSITAE	alface
<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav., <i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE	rosmaninho
<i>Ligustrum sinensis</i> Lour.	OLEACEAE	docia-lima
<i>Lupinus albus</i> L.	LEGUMINOSAE	tremoceiro
<i>Malva nicaeensis</i> All.	MALVACEAE	malva
<i>Malva</i> sp.	MALVACEAE	malva
<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE	erva-cidreira
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LABIATAE	montrasto, montraste
<i>Mentha viridis</i> L.	LABIATAE	hortelã
<i>Mentha x piperita</i> L.	LABIATAE	hortelã-pimenta
<i>Mercurialis annua</i> L.	EUPHORBIACEAE	marcoliaz, mercuriaz
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	CRUCIFERAE	agriões
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	oliveira
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.	CACTACEAE	piteira
<i>Origanum vulgare</i> L.	LABIATAE	orégãos
<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE	alfavaca-de-cobra, favaca-da-cobra
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill	UMBELLIFERAE	salsa
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE	feijoeiro
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE	pinheiro
<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE	diabelhas, diabitas (tamargas)
<i>Plantago lanceolata</i> L.	PLANTAGINACEAE	chinchais
<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE	chinchais, sinchais
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	ROSACEAE	solda
<i>Prunella vulgaris</i> L.	LABIATAE	erva-ferra, erva-férrea
<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rehb.	ROSACEAE	píncaros-da-cereja-preta, cereja-preta
<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE	ameixeira
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	LEGUMINOSAE	carqueja (carqueijeira)
<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE	romeira
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>	CRUCIFERAE	saramago
<i>Reseda media</i> Lag.	RESEDACEAE	bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor

<i>Rosa</i> sp.	ROSACEAE	rosa-de-alexandria (rosa-de-chá)
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE	alecrim
<i>Rubus</i> L. spp.	ROSACEAE	silva
<i>Rumex acetosella</i> L. (ssp. <i>angiocarpus</i> ), <i>Rumex bucephalophorus</i> L. ssp. <i>gallicus</i> (Steinh.) Rech. fil.	POLYGONACEAE	azedas
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	arruda
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	LABIATAE	salva
<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE	sabugueiro
<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	ROSACEAE	tintinela, tentinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela
<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	COMPOSITAE	nardo
<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	SCROPHULARIACEAE	folha-de-fogo
<i>Secale cereale</i> L.	GRAMINEAE	centeio
<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) H. Jacobsen	COMPOSITAE	erva-de-santa-luzia
<i>Solanum nigrum</i> L.	SOLANACEAE	erva-moura
<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE	batateira
<i>Tamus communis</i> L.	DIOSCOREACEAE	boidanha
<i>Thymus pulegioides</i> L.	LABIATAE	sarpão, serpão
<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	TILIACEAE	tília
<i>Trifolium pratense</i> L.	LEGUMINOSAE	perpétua-roxa, trevo-do-campo
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE	concilhos, concelhos
<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE	cebola-alvarrã, cebolão
<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE	urtiga
<i>Urtica membranacea</i> Poirer (ou <i>Urtica urens</i> L.)	URTICACEAE	urtiga-branca, urtigões, urtiga
<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	SCROPHULARIACEAE	berbasco, verbasco, (língua- de-ovelha)
<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE	cangorça
<i>Viola riviniana</i> Rchb.	VIOLACEAE	bonefes, bonefas, bonefos
<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE	videira
<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE	milho
<b>PLANTAS DE COMPRA</b>		
<i>Actinidia delisiosa</i> C.S. Liang. & A.R. Fergusson.	ACTINIDIACEAE	quivi
<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch in Röhl.	CRUCIFERAE	mostarda
<i>Linum usitatissimum</i> L.	LINACEAE	linhaça
<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE	bananeira
<i>Oryza sativa</i> L.	GRAMINEAE	arroz

**Tabela IX.2 – Espécies aromáticas referidas pelos informantes.**

<b>Espécie</b>	<b>Família</b>	<b>Nome Comum Local</b>
<i>Acacia dealbata</i> Link	LEGUMINOSAE	mimosa
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	HIPOCASTANACEAE	castanheiro-da-índia
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE	eucalipto
<i>Jasminum</i> sp.	OLEACEAE	jasmim
<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE	louro, loureiro
<i>Lavandula angustifolia</i> L.	LABIATAE	alfazema
<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav.,	LABIATAE	rosmaninho

<i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez		
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	oliveira
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE	pinheiro
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE	alecrim
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	arruda
<i>Tanacetum vulgare</i> L.	COMPOSITAE	incenso
<i>Viola riviniana</i> Rchb.	VIOLACEAE	bonefes, bonefas, bonefos
<i>Viola</i> sp.	VIOLACEAE	violeta

**Tabela IX.3 – Espécies condimentares referidas pelos informantes.**

<b>Espécie</b>	<b>Família</b>	<b>Nome Comum Local</b>
<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE	cebola
<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE	alho
<i>Apium graveolens</i> L.	UMBELLIFERAE	aipo-santo
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE	laranjeira
<i>Coriandrum sativum</i> L.	UMBELLIFERAE	coentro
<i>Foeniculum vulgare</i> L.	UMBELLIFERAE	erva-doce
<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE	louro, loureiro
<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav., <i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE	rosmaninho
<i>Mentha pulegium</i> L.	LABIATAE	poejo
<i>Mentha viridis</i> L.	LABIATAE	hortelã
<i>Origanum vulgare</i> L.	LABIATAE	orégãos
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill	UMBELLIFERAE	salsa
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	LEGUMINOSAE	carqueja (carquejeira)
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE	alecrim
<i>Thymus pulegioides</i> L.	LABIATAE	sarpão

**Tabela IX.4 – Espécies referidas com outros usos pelos informantes.**

<b>Espécie</b>	<b>Família</b>	<b>Nome Comum Local</b>
<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Lag.	UMBELLIFERAE	rabaça
<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE	medronheiro
<i>Arum italicum</i> Mill.	ARACEAE	jarro, jaro
<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE	borragem
<i>Conopodium capillifolium</i> (Guss.) Boiss.	UMBELLIFERAE	torrelos
<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	RAFFLESACEAE	pútigas
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	LEGUMINOSAE	giesta-branca
<i>Laurus nobilis</i> L.	LAURACEAE	louro, loureiro
<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav., <i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE	rosmaninho
<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE	oliveira
<i>Polycarpon tetraphyllum</i> (L.) L.	CARYOPHYLLACEAE	erva-sabão
<i>Primula acaulis</i> (L.) L. ssp. <i>acaulis</i>	PRIMULACEAE	queijo-vinho (cajovinho)
<i>Prunus avium</i> L.	ROSACEAE	cerejeira
<i>Quercus robur</i> L.	FAGACEAE	carvalho
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE	alecrim
<i>Rubus</i> L. spp.	ROSACEAE	silva
<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE	arruda
<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE	urtiga
<i>Viburnum tinus</i> L.	CAPRIFOLIACEAE	folhado

## **ANEXO X**

### **FAMÍLIAS DAS PLANTAS REFERIDAS COMO ÚTEIS**

## ANEXO X

### FAMÍLIAS DAS PLANTAS REFERIDAS COMO ÚTEIS

1	ACTINIDIACEAE	<i>Actinidia delisiosa</i> C.S. Liang. & A.R. Fergusson.
2	APOCYNACEAE	<i>Vinca difformis</i> Pourret
3	ARACEAE	<i>Arum italicum</i> Mill.
4	ARALIACEAE	<i>Hedera helix</i> L.
5	ASPLENIACEAE	<i>Ceterach officinarum</i> DC. in Lam. & DC.
6	BORAGINACEAE	<i>Borago officinalis</i> L.
7	CACTACEAE	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.
8	CAPRIFOLIACEAE	<i>Sambucus nigra</i> L. <i>Viburnum tinus</i> L.
9	CARYOPHYLLACEAE	<i>Polycarpon tetraphyllum</i> (L.) L.
10	COMPOSITAE	<i>Achillea millefolium</i> L.
		<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.
		<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva
		<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.
		<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench
		<i>Lactuca sativa</i> L.
		<i>Santolina chamaecyparissus</i> L. <i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) H. Jacobsen <i>Tanacetum vulgare</i> L.
11	CRASSULACEAE	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
12	CRUCIFERAE	<i>Brassica oleracea</i> L.
		<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch in Röhl.
		<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.
		<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton <i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>
13	CUCURBITACEAE	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.
14	DIOSCOREACEAE	<i>Tamus communis</i> L.
15	ERICACEAE	<i>Arbutus unedo</i> L.
		<i>Erica cinerea</i> L.
		<i>Erica scoparia</i> L.
		<i>Erica umbellata</i> L.
16	EUPHORBIACEAE	<i>Euphorbia lathyris</i> L.
		<i>Mercurialis annua</i> L.
17	FAGACEAE	<i>Castanea sativa</i> Mill. <i>Quercus robur</i> L.
18	GERANIACEAE	<i>Geranium purpureum</i> Vill.
19	GRAMINEAE	<i>Arundo donax</i> L.
		<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf
		<i>Hordeum vulgare</i> L.
		<i>Oryza sativa</i> L. <i>Secale cereale</i> L.

19	GRAMINEAE (cont.)	<i>Zea mays</i> L.
20	GUTTIFERAE	<i>Hypericum androsaemum</i> L.
		<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)
21	HEMIONITIDACEAE	<i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link
22	HIPOCASTANACEAE	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.
23	JUGLANDACEAE	<i>Juglans regia</i> L.
24	LABIATAE	<i>Ballota nigra</i> L.
		<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter
		<i>Glechoma hederacea</i> L.
		<i>Lavandula angustifolia</i> L.
		<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav., <i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez
		<i>Melissa officinalis</i> L.
		<i>Mentha pulegium</i> L.
		<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.
		<i>Mentha viridis</i> L.
		<i>Mentha x piperita</i> L.
		<i>Origanum vulgare</i> L.
		<i>Prunella vulgaris</i> L.
25	LAURACEAE	<i>Laurus nobilis</i> L.
26	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE	<i>Acacia dealbata</i> Link
26	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet
		<i>Lupinus albus</i> L.
		<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
		<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.
		<i>Trifolium pratense</i> L.
27	LILIACEAE	<i>Allium cepa</i> L.
		<i>Allium sativum</i> L.
		<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.
		<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker
28	LINACEAE	<i>Linum usitatissimum</i> L.
29	MALVACEAE	<i>Malva nicaeensis</i> All.
		<i>Malva</i> sp.
30	MUSACEAE	<i>Musa paradisiaca</i> L.
31	MYRTACEAE	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
32	OLEACEAE	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
		<i>Jasminum</i> sp.
		<i>Ligustrum sinensis</i> Lour.
		<i>Olea europaea</i> L.
33	PAPAVERACEAE	<i>Chelidonium majus</i> L.
		<i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp.
34	PINACEAE	<i>Pinus pinaster</i> Aiton
35	PLANTAGINACEAE	<i>Plantago coronopus</i> L.

		<i>Plantago lanceolata</i> L.
36	PLANTAGINACEAE	<i>Plantago major</i> L.
37	POLYGONACEAE	<i>Rumex acetosella</i> L. (ssp. <i>angiocarpus</i> ), <i>Rumex bucephalophorus</i> L. ssp. <i>gallicus</i> (Steinh.) Rech. fil.
38	PRIMULACEAE	<i>Primula acaulis</i> (L.) L. ssp. <i>acaulis</i>
39	PUNICACEAE	<i>Punica granatum</i> L.
40	RAFFLESACEAE	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.
41	RESEDACEAE	<i>Reseda media</i> Lag.
42	ROSACEAE	<i>Agrimonia procera</i> Wallr.
		<i>Cydonia oblonga</i> Miller
		<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley
		<i>Fragaria vesca</i> L.
		<i>Geum urbanum</i> L.
		<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel
		<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.
		<i>Prunus avium</i> L.
		<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>
		<i>Rosa</i> sp.
		<i>Rubus</i> L. spp.
		<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.
43	RUTACEAE	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.
		<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
		<i>Ruta chalepensis</i> L.
44	SCROPHULARIACEAE	<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>
		<i>Scrophularia scorodonia</i> L.
		<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)
45	SINOPTERIDACEAE	<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.
46	SOLANACEAE	<i>Datura stramonium</i> L.
		<i>Solanum nigrum</i> L.
		<i>Solanum tuberosum</i> L.
47	THYMELAEACEAE	<i>Daphne gnidium</i> L.
48	TILIACEAE	<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
49	UMBELLIFERAE	<i>Apium graveolens</i> L.
		<i>Apium nodiflorum</i> (L.) Lag.
		<i>Conopodium capillifolium</i> (Guss.) Boiss.
		<i>Coriandrum sativum</i> L.
		<i>Daucus carota</i> L.
		<i>Foeniculum vulgare</i> L.
		<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill
50	URTICACEAE	<i>Parietaria judaica</i> L.
		<i>Urtica dioica</i> L.
		<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)
51	VERBENACEAE	<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.
52	VIOLACEAE	<i>Viola riviniana</i> Rchb.
		<i>Viola</i> sp.
53	VITACEAE	<i>Vitis vinifera</i> L.



# **ANEXO XI**

## **LISTA DOS NOMES COMUNS LOCAIS**

## ANEXO XI

### LISTA DOS NOMES COMUNS LOCAIS

**Tabela XI.1 – Espécies medicinais referidas pelos informantes.**

Nome Comum Local	Espécie	Família
agriões	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. in Aiton	LEGUMINOSAE
aipo Santo	<i>Apium graveolens</i> L.	UMBELLIFERAE
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	COMPOSITAE
alfavaca-da-cobra, favaca-de-cobra	<i>Parietaria judaica</i> L.	URTICACEAE
alho	<i>Allium sativum</i> L.	LILIACEAE
ameixeira	<i>Prunus domestica</i> L. ssp. <i>domestica</i>	ROSACEAE
arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE
avanca, avenca	<i>Anogramma leptophylla</i> (L.) Link	HEMIONITIDACEAE
avanca, avenca	<i>Cheilanthes hispanica</i> Mett.	SINOPTERIDACEAE
azedas	<i>Rumex acetosella</i> L. (ssp. <i>angiocarpus</i> ), <i>Rumex bucephalophorus</i> L. ssp. <i>gallicus</i> (Steinh.) Rech. fil.	POLYGONACEAE
babosa	<i>Aloe arborescens</i> Miller, <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.	LILIACEAE
batateira	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
berbasco, verbasco, (língua-de-ovelha)	<i>Verbascum</i> L. spp. ( <i>V. thapsus</i> L.)	SCROPHULARIACEAE
boidanha	<i>Tamus communis</i> L.	DIOSCOREACEAE
boidanha (norça)	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	CUCURBITACEAE
bolsa-de-pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.	LEGUMINOSAE
bolsa-de-pastor, bolsa-do-bom-pastor	<i>Reseda media</i> Lag.	RESEDACEAE
bonefes, bonefas	<i>Viola riviniana</i> Rchb.	VIOLACEAE
borragem	<i>Borago officinalis</i> L.	BORAGINACEAE
cana	<i>Arundo donax</i> L.	GRAMINEAE
cangorça	<i>Vinca difformis</i> Pourret	APOCYNACEAE
carqueja (carquejeira)	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	FABACEAE
castanheiro	<i>Castanea sativa</i> Mill.	FAGACEAE
castanheiro-da-índia	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	HIPOCASTANACEAE
cebola	<i>Allium cepa</i> L.	LILIACEAE
cebola-alvarrã, cebolão	<i>Urginea maritima</i> (L.) Baker	LILIACEAE
cenoura	<i>Daucus carota</i> L.	UMBELLIFERAE
centeio	<i>Secale cereale</i> L.	GRAMINEAE
cevada	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
chinchais	<i>Plantago lanceolata</i> L.	PLANTAGINACEAE
chinchais, sinchais	<i>Plantago major</i> L.	PLANTAGINACEAE
concilhos, concelhos	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	CRASSULACEAE
couve	<i>Brassica oleracea</i> L.	LEGUMINOSAE
diabelhas, diabitas (tamargas)	<i>Plantago coronopus</i> L.	PLANTAGINACEAE
doce-lima, lúcia-lima	<i>Alloysia tripphila</i> (L'Hérit.) Britt.	VERBENACEAE

docia-lima	<i>Ligustrum sinensis</i> Lour.	OLEACEAE
erva-cidreira	<i>Melissa officinalis</i> L.	LABIATAE
erva-da-forrlica, rabo-de-ovelha (erva-da-isforrlica)	<i>Conyza albida</i> Sprengel/ <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronq.	COMPOSITAE
erva-das-sete-sangrias	<i>Agrimonia procera</i> Wallr.	ROSACEAE
erva-das-sete-sangrias	<i>Geum urbanum</i> L.	ROSACEAE
erva-de-são-roberto	<i>Geranium purpureum</i> Vill.	GERANIACEAE
erva-de-santa-luzia	<i>Senecio mandraliscae</i> (Tineo) H. Jacobsen	COMPOSITAE
erva-doce, funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> L.	UMBELLIFERAE
erva-ferra, erva-férrea	<i>Prunella vulgaris</i> L.	LABIATAE
erva-leiteira, leiteira, erva- leitareira, erva-das-cortadelas	<i>Chelidonium majus</i> L.	PAPAVERACEAE
erva-limão	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	GRAMINEAE
erva-molarinha, moleirinha	<i>Fumaria officinalis</i> L., <i>Fumaria</i> spp.	PAPAVERACEAE
erva-moura	<i>Solanum nigrum</i> L.	SOLANACEAE
erva-terrestre, hera-terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	LABIATAE
eucalipto	<i>Eucaliptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE
feijoeiro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	FABACEAE
feto	<i>Ceterach officinarum</i> DC. in Lam. & DC.	ASPLENIACEAE
figueira-do-inferno	<i>Datura stramonium</i> L.	SOLANACEAE
folha-de-fogo	<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	SCROPHULARIACEAE
folha-de-raposa, estoira-fóis	<i>Digitalis purpurea</i> L. ssp. <i>purpurea</i>	SCROPHULARIACEAE
freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	OLEACEAE
giesta-branca	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	FABACEAE
hera, hério, hérium	<i>Hedera helix</i> L.	ARALIACEAE
hortelã	<i>Mentha viridis</i> L.	LABIATAE
hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i> L.	LABIATAE
jarro, jaro	<i>Arum italicum</i> Mill.	ARACEAE
laranjeira	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	RUTACEAE
limoeiro	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	RUTACEAE
malva	<i>Malva nicaeensis</i> All.	MALVACEAE
malva	<i>Malva</i> sp.	MALVACEAE
marcela, macela	<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i> (Boiss.) P. Silva	COMPOSITAE
marcoliaz, merculiaz	<i>Mercurialis annua</i> L.	EUPHORBIACEAE
margaça (camomila)	<i>Chamaemelum mixtum</i> (L.) All.	COMPOSITAE
marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i> Miller	ROSACEAE
marroios	<i>Ballota nigra</i> L.	LABIATAE
medronheiro	<i>Arbutus unedo</i> L.	ERICACEAE
milho	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
moita-alvarinha (urgueira-do- monte)	<i>Erica scoparia</i> L.	ERICACEAE
montrasto, montraste	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	LABIATAE
morangueiro	<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE
nardo	<i>Achillea millefolium</i> L.	COMPOSITAE
nardo	<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	COMPOSITAE
negrela	<i>Erica cinerea</i> L.	ERICACEAE
nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunberg) Lindley	ROSACEAE
néveda	<i>Calamintha baetica</i> Boiss. & Reuter	LABIATAE
nogueira	<i>Juglans regia</i> L.	JUGLANDACEAE
oliveira	<i>Olea europaea</i> L.	OLEACEAE
orégãos	<i>Origanum vulgare</i> L.	LABIATAE
perpétua-roxa, trevo-do-campo	<i>Trifolium pratense</i> L.	FABACEAE

píncaros-de-cereja-preta, cereja-preta	<i>Prunus avium juliana</i> (DC.) Rchb.	ROSACEAE
pinheiro	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	PINACEAE
piricão-do-gerês	<i>Hypericum androsaemum</i> L.	GUTTIFERAE
piricão, hipericão, pericão	<i>Hypericum</i> spp. ( <i>Hypericum linariifolium</i> Vahl, <i>H. undulatum</i> Schousb. ex Willd., <i>H. perforiatum</i> L., <i>H. pulchrum</i> L.)	GUTTIFERAE
piteira	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.	CACTACEAE
queiroeira	<i>Erica umbellata</i> L.	ERICACEAE
romeira	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
rosa-de-alexandria (rosa-de-chá)	<i>Rosa</i> sp.	ROSACEAE
rosmaninho	<i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Cav., <i>Lavandula luisieri</i> (Rozeira) Rivas-Martínez	LABIATAE
(rosmaninho-de-cabeças-amarelas)	<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	COMPOSITAE
sabugueiro	<i>Sambucus nigra</i> L.	CAPRIFOLIACEAE
salsa	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill	UMBELLIFERAE
salva	<i>Salvia fruticosa</i> Miller	LABIATAE
saramago	<i>Raphanus raphanistrum</i> L. ssp. <i>raphanistrum</i>	LEGUMINOSAE
sarpão, serpão	<i>Thymus pulegioides</i> L.	LABIATAE
silva	<i>Rubus</i> L. spp.	ROSACEAE
solda	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	ROSACEAE
tátaro	<i>Euphorbia lathyris</i> L.	EUPHORBIACEAE
tília	<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>Tilia tomentosa</i> Moench, <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	TILIACEAE
tintinela, tintinela, tantinela, pampinela, pempinela, pompinela, pimpinela	<i>Sanguisorba verrucosa</i> (Link ex G. Don) Ces.	ROSACEAE
tremoceiro	<i>Lupinus albus</i> L.	FABACEAE
trevisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	THYMELAEACEAE
urtiga, urtiga-negra	<i>Urtica dioica</i> L.	URTICACEAE
urtiga-branca, urtigões, urtiga	<i>Urtica membranacea</i> Poiret (ou <i>Urtica urens</i> L.)	URTICACEAE
videira	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
<b>PLANTAS DE COMPRA</b>		
arroz	<i>Oryza sativa</i> L.	GRAMINEAE
bananeira	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
linhaça	<i>Linum usitatissimum</i> L.	LINACEAE
mostarda	<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch in Röhl.	LEGUMINOSAE
quivi	<i>Actinidia delisiosa</i> C.S. Liang. & A.R. Fergusson.	ACTINIDIACEAE

**Tabela XI.2 – Espécies aromáticas referidas pelos informantes.**

<b>Nome Comum Local</b>	<b>Espécie</b>	<b>Família</b>
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	LABIATAE
alfazema	<i>Lavandula angustifolia</i> L.	LABIATAE
arruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE
bonefes, bonefas, bonefos	<i>Viola riviniana</i> Rchb.	VIOLACEAE
castanheiro-da-índia	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	HIPOCASTANACEAE
eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	MYRTACEAE
incenso	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	COMPOSITAE

jasmim	<i>Jasminum sp.</i>	OLEACEAE
louro, loureiro	<i>Laurus nobilis L.</i>	LAURACEAE
mimosa	<i>Acacia dealbata Link</i>	LEGUMINOSAE
oliveira	<i>Olea europaea L.</i>	OLEACEAE
pinheiro	<i>Pinus pinaster Aiton</i>	PINACEAE
rosmaninho	<i>Lavandula pedunculata (Miller) Cav., Lavandula luisieri (Rozeira) Rivas-Martínez</i>	LABIATAE
violeta	<i>Viola sp.</i>	VIOLACEAE

**Tabela XI.3 – Espécies condimentares referidas pelos informantes.**

<b>Nome Comum Local</b>	<b>Espécie</b>	<b>Família</b>
aipo-santo	<i>Apium graveolens L.</i>	UMBELLIFERAE
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	LABIATAE
alho	<i>Allium sativum L.</i>	LILIACEAE
carqueja (carquejeira)	<i>Pterospartum tridentatum (L.) Willk.</i>	FABACEAE
cebola	<i>Allium cepa L.</i>	LILIACEAE
coentro	<i>Coriandrum sativum L.</i>	UMBELLIFERAE
erva-doce	<i>Foeniculum vulgare L.</i>	UMBELLIFERAE
hortelã	<i>Mentha viridis L.</i>	LABIATAE
laranjeira	<i>Citrus sinensis (L.) Osbeck</i>	RUTACEAE
louro, loureiro	<i>Laurus nobilis L.</i>	LAURACEAE
orégãos	<i>Origanum vulgare L.</i>	LABIATAE
poejo	<i>Mentha pulegium L.</i>	LABIATAE
rosmaninho	<i>Lavandula pedunculata (Miller) Cav., Lavandula luisieri (Rozeira) Rivas-Martínez</i>	LABIATAE
salsa	<i>Petroselinum crispum (Miller) A. W. Hill</i>	UMBELLIFERAE
sarpão, serpão	<i>Thymus pulegioides L.</i>	LABIATAE

**Tabela XI.4 – Espécies referidas com outros usos pelos informantes.**

<b>Nome Comum Local</b>	<b>Espécie</b>	<b>Família</b>
alecrim	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	LABIATAE
arruda	<i>Ruta chalepensis L.</i>	RUTACEAE
borragem	<i>Borago officinalis L.</i>	BORAGINACEAE
carvalho	<i>Quercus robur L.</i>	FAGACEAE
cerejeira	<i>Prunus avium L.</i>	ROSACEAE
erva-sabão	<i>Polycarpon tetraphyllum (L.) L.</i>	CARYOPHYLLACEAE
folhado	<i>Viburnum tinus L.</i>	CAPRIFOLIACEAE
giesta-branca	<i>Cytisus multiflorus (L'Hér.) Sweet</i>	FABACEAE
jarro, jaro	<i>Arum italicum Mill.</i>	ARACEAE
louro, loureiro	<i>Laurus nobilis L.</i>	LAURACEAE
medronheiro	<i>Arbutus unedo L.</i>	ERICACEAE
oliveira	<i>Olea europaea L.</i>	OLEACEAE
pútigas	<i>Cytinus hipocistis (L.) L.</i>	RAFFLESACEAE
queijo-vinho (cajovinho)	<i>Primula acaulis (L.) L. ssp. acaulis</i>	PRIMULACEAE
rabaça	<i>Apium nodiflorum (L.) Lag.</i>	UMBELLIFERAE
rosmaninho	<i>Lavandula pedunculata (Miller) Cav., Lavandula luisieri (Rozeira) Rivas-Martínez</i>	LABIATAE
silva	<i>Rubus L. spp.</i>	ROSACEAE
torrelos	<i>Conopodium capillifolium (Guss.) Boiss.</i>	UMBELLIFERAE
urtiga	<i>Urtica dioica L.</i>	URTICACEAE

## **ANEXO XII**

**PORPOSTA DE VISITAS GUIADAS NA MATA DA  
MARGARAÇA E ACTIVIDADES  
COMPLEMENTARES**

## VISITAS GUIADAS – PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

### 1- Introdução:

- O que são as plantas medicinais?
- Sua importância
- Conhecimentos populares dos seus usos; perspectiva histórica
- Uso de fitoquímicos na farmacologia
- Importância dos conhecimentos populares e da relação Homem-Natureza.

### 2- Percorso a pé:

- visualização de plantas medicinais
- como as distinguir
- seus nomes locais tradicionais
- seus usos locais, partes utilizadas e maneira de uso

### 3- Mostra de plantas secas:

- visualização de plantas secas preparadas para chás (seus nomes e usos locais tradicionais)

### 4- Actividades lúdicas:

- sessões de pintura e/ou desenho e preenchimento de fichas (ver “Fichas sobre PAM”).
- sessões de contos/histórias sobre as plantas medicinais e sua utilização (seria de interesse que estes contos ou histórias fossem fundamentados ou descrições de casos reais descritos pelas populações locais)
- jogos de pista no exterior (na Mata da Margaraça)
- concursos entre equipas
- visualização, a partir de CD rom, de uma apresentação (em PowerPoint por exemplo) sobre as plantas medicinais usadas localmente, seus usos, partes utilizadas e maneira de as usar

### 5- Inquérito:

- para jovens ou adultos visitantes seria interessante preencherem um inquérito, para averiguar os seus conhecimentos sobre os usos das PAM no seu local de nascimento ou residência. (com este inquérito podem fazer-se estudos à posteriori, podendo ter também um efeito de estimular o interesse dos visitantes por este assunto, no local de nascimento/residência).

# FICHAS SOBRE PAM – Instruções 1

## Fichas para o 1º Ciclo

Objectivo: pintar as plantas com as cores mais semelhantes e preencher a ficha

Preparação:

- Colocam-se desenhos de plantas
- Nos quadrados mais pequenos colocam-se símbolos desenhados – cafeteira para “Chá”; mão e braço para “Aplicação directa”; recipiente com água quente e pé dentro para “Cozedura e banhos/lavagens”, etc.
- Faz-se um pequeno catálogo com imagens de plantas, seus nomes comuns, parte utilizada e modo de usar (para consulta) (ou aproveitar o livro editado pela APPSA).
- Para o primeiro exemplo podem elaborar-se cerca de 3 ou 4 folhas diferentes; para o segundo exemplo de ficha podem elaborar-se cerca 15 a 20 folhas diferentes, fichas estas que podiam ser guardadas na escola em forma de ficheiro da turma toda.



# Ficha 1 – pinta e completa

símbolo	<b>Chá</b>		símbolo	<b>Aplicação directa</b>
planta 1		<b>USO:</b> _____	planta 2	
		<b>USO:</b> _____		

---

símbolo	<b>Cozedura - Lavagens</b>
planta 3	<b>USO:</b> _____

---

símbolo	<b>Xarope</b>		símbolo	<b>Cataplasma</b>
planta 4		<b>USO:</b> _____	planta 5	
		<b>USO:</b> _____		

---

# FICHA 1 – pinta e completa

NOME: \_\_\_\_\_

(planta 1 desenhada)

Parte(s) utilizada(s):

Uso(s):  
Maneira de usar:

## FICHAS SOBRE PAM – Instruções 2

### Fichas para o 2º Ciclo

Objectivo: Fazer cada aluno o seu próprio desenho (visualizando a imagens fotográficas das plantas), primeiro a lápis e depois pintado (por exemplo com lápis de cor ou de cera)

Preparação:

- Preparar várias folhas com o seguinte modelo.
- Faz-se um pequeno catálogo com imagens de plantas, seus nomes comuns, parte utilizada e modo de usar (para consulta) (ou aproveitar o livro editado pela APPSA).

# FICHA 1 – desenha e completa

NOME: \_\_\_\_\_

Parte(s) utilizada(s):

Uso(s):

Maneira de usar:



## ÍNDICE DE USOS E GRUPOS DE USOS

	Pág.
Afastar as borboletas que atacam as batatas e o feijão	65
Afastar as traças da roupa	65
Afastar os espíritos e o bruxedo/ bruxas	96
AGRICULTURA	95
ALIMENTAÇÃO	95
Aliviar a irritação das urtigas	86
Amojo encaroçado	93
Anginas	92
ANTI-OBESIDADE	83
ANTIPIRÉTICO OU ANALGÉSICO	83
ANTI-VIRAL OU ANTI-BACTERIOLÓGICO	84
Aromático	94
Aromatizar a roupa	94
Aromatizar as cartas escritas aos namorados	94
Asma	92
Barriga	89
Bexiga	92
Boca amarga	89
Boca ferida	89
Boca/ desinfectar a boca	89
Bolhas/ para rebentar bolhas	86
Borbulhas (para rebentar as borbulhas)	86
Bronquite	92
Bronquite Asmática	92
Brotoeja dos porcos	93
Buínhas	93
Calos	86
Cancro	93
Colesterol (baixar)	88
Cólicas	89
Comestível	95
Condimentar	94
Constipações	84
Coração	88
Cravos	86
Culinária	95
Dar cor à aguardente	96

Defumadoiros – queima de plantas para desinfetar o curral/ “loja” do gado	94
Dentes (desinfetar após arrancar dentes)	89
Diabetes	90
Diarreia	89
Diarreia do gado	93
Diarreia forte	89
Diurético	93
Dores	83
Dores de Barriga	83
Dores de Cabeça	83
Dores de Dentes	83
Dores de Estômago	84
Dores de Garganta	84
Dores de Músculos (ácido úrico)	84
Dores de Peito	84
Dores de Rins	84
Eczemas da Pele	87
Emagrecer	83
Engomar a roupa	96
Entorses	91
Erguer a Espinhela	91
Erisipela	87
Estômago	89
Facilitar a Digestão	90
Fazer aguardente	95
Fazer perfume	94
Febre	84
Feridas (curar)	87
Feridas (Desinfetar/ lavar)	87
Fertilizante dos terrenos de cultivo	95
FESTIVIDADES	95
Fígado	91
FORAGEIRA	95
FORRAGEM	95
Frieiras	87
Furúnculos	87
Furúnculos (para tirar o pús)	87
Garganta	92
Gripe	85
Hematomas	87

Hemorróidas	88
HIGIÉNE	95
Icterícia	91
Inchaços (Edemas)	87
Inchaços (Edemas) dos pés	87
Infecções da Boca	85
INFECCÕES/ INFLAMAÇÕES	85
Infecções/ Inflamações	85
Infecções/ Inflamações da Barriga	85
Infecções/ Inflamações da Bexiga	85
Infecções/ Inflamações da Vista	85
Infecções/ Inflamações dos Rins	86
Infecções/ Inflamações externas	86
Infecções/ Inflamações genitais	86
Infecções/ Inflamações internas	86
Injúrias	87
Intestinos	90
Lavar a cabeça	95
Lavar as mãos	95
Lombrigas	90
Má circulação	88
Má disposição	90
MATERIAIS	95
Nervos (Calmante)	91
NUTRICIONAL	86
OUTRAS DESORDENS OU PATOLOGIAS	93
Papeira	91
Para pôr na roupa, para cheirar bem, e para afastar a traça	94
para secar o peito (glândulas mamárias)	91
para tudo/ para o organismo	93
PELE/ TECIDO SUBCUTÂNEO	86
Perfumar a casa	94
Pressão arterial (baixar)	88
Prisão de Ventre	90
Prurido	87
Queda do cabelo	88
Queima de planta dentro de casa (lareira) para afastar as bruxas	95
Queima de planta dentro de casa ou no curral/ “loja” dos animais para “espantar os males”	95
Queima de planta dentro de casa para desinfectar	95
Queimado dentro de casa quando há uma trovoada forte	96



Queimado nas fogueiras de São João	95
Queimaduras	88
Regularizar a menstruação (Emenagogo)	91
Resina usada como cola	95
Reumatismo (Dores Reumáticas)	91
Rins	93
Rouquidão	92
Sangue	89
Sangue fraco	89
SISTEMA CARDIOVASCULAR	88
SISTEMA DIGESTIVO	89
SISTEMA ENDÓCRINO	90
SISTEMA GENITAL	91
SISTEMA MUSCULAR-ESQUELÉTICO	91
SISTEMA NERVOSO	91
SISTEMA RESPIRATÓRIO	92
SISTEMA URINÁRIO	92
SUPERSTIÇÕES/ USOS MÁGICOS	95
TINGIR	96
Tingir as meias de lã de amarelo	96
tirar a caspa do cabelo	88
tirar picos	88
tirar pés dos picos	88
Tónico (Fortalecer)	86
Tónico capilar	86
Tosse	92
Tosse Convulsa	92
Tosse dos animais (porcos)	93
TUMORES	93
Úlceras de Estômago	90
Uretra	90
USOS VETERINÁRIOS	93
Vesícula	91
VESTUÁRIO	96
Vias Urinárias	93
Zona ("Cobrão")	85

## ÍNDICE DE ESPÉCIES E NOMES COMUNS LOCAIS

<i>Acacia dealbata</i>	66, 95
<i>Achillea millefolium</i>	19, 20, 79, 83, 84
<i>Actinidia delisiosa</i>	90
<i>Aesculus hippocastanum</i>	21, 65, 90, 94
<i>Agrimonia procera</i>	20, 21, 89
agriões	41, 64, 155
aipo-santo	23
alecrim	49, 63, 4, 65, 66, 146, 147
alface	37
alfavaca-de-cobra	43, 60, 61, 63
alfazema	65
alho	22, 60, 66
<i>Allium cepa</i>	21, 60, 64, 66, 84, 85, 87, 92, 94
<i>Allium sativum</i>	22, 60, 66, 85, 87, 88, 90, 91, 94
<i>Alloysia tripphila</i>	19, 22, 84, 89, 90, 93
<i>Aloe arborescens</i>	22, 93
<i>Aloe vera</i>	22, 93
ameixeira	47
<i>Anogramma leptophylla</i>	19, 27, 79, 84
<i>Apium graveolens</i>	23, 66, 87, 94
<i>Apium nodiflorum</i>	95, 143
<i>Arbutus unedo</i>	23, 88, 95, 143
arroz	59, 151
arruda	50, 64, 65, 147, 163
<i>Arum italicum</i>	23, 88, 96, 143
<i>Arundo donax</i>	24, 61, 91
avanca	19, 27, 60, 79, 108
avenca	27, 79, 108
azedas	50, 61, 78
babosa	22
<i>Ballota nigra</i>	24, 91
bananeira	59
barbas-de-milho	57, 63
batateira	53
berbasco	56, 61, 62, 78
boidanha	19, 25, 53, 79
bolsa-de-pastor	19, 26, 48, 60, 79
bolsa-do-bom-pastor	48
bonefas	57
bonefes	57
bonefos	65
<i>Borago officinalis</i>	24, 84, 85, 89, 90, 95, 144
borragem	24, 144
<i>Brassica nigra</i>	58, 62, 84, 91
<i>Brassica oleracea</i>	25, 87, 88
<i>Bryonia dioica</i>	19, 25, 53, 79, 91

cajovinho	145
<i>Calamintha baetica</i>	25, 91
camomila	26
cana	24, 61
cangorça	56
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	19, 26, 79, 88
carquejeira	47
carqueja	47, 63, 64, 66, 76, 163, 164
carvalho	146
<i>Castanea sativa</i>	26, 87, 92
castanheiro	26
castanheiro-da-índia	21, 65
cebola	21, 60, 64, 66
cebola-alvarrã	55
cebolão	55, 61
cenoura	31
centeio	52, 61, 151
cereja-preta	46, 62, 63
cerejeira	146
<i>Ceterach officinarum</i>	26, 90
cevada	61
<i>Chamaemelum mixtum</i>	26, 89
<i>Chamaemelum nobile</i> var. <i>discoideum</i>	27, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 92, 108
<i>Cheilanthes hispanica</i>	19, 27, 60, 79, 84, 85, 92, 108
<i>Chelidonium majus</i>	28, 86, 87, 91, 154
chinchais	45, 78
<i>Citrus limon</i>	28, 84, 85, 88, 92
<i>Citrus sinensis</i>	28, 66, 83, 84, 89, 90, 91, 93, 94
<i>Claviceps purpurea</i>	151
coentros	66
concelhos	54
concilhos	54
<i>Conopodium capillifolium</i>	95, 144
<i>Conyza albida</i> / <i>Conyza</i> <i>bonariensis</i>	18, 29, 89
<i>Coriandrum sativum</i>	66, 94
couve	25, 154
<i>Cydonia oblonga</i>	29, 87, 88, 90
<i>Cymbopogon citratus</i>	30, 91
<i>Cytinus hypocistis</i>	95, 144
<i>Cytisus multiflorus</i>	30, 88, 90, 91, 95, 144
<i>Daphne gnidium</i>	30, 93
<i>Datura stramonium</i>	30, 92
<i>Daucus carota</i>	31, 89, 92
diabelhas	44
diabitas	44
<i>Digitalis purpurea</i> ssp. <i>purpurea</i>	31, 86, 87
doce-lima	19, 22

docia-lima	38
<i>Erica cinerea</i>	31, 89, 92
<i>Erica scoparia</i>	32, 87, 93, 159, 160
<i>Erica umbellata</i>	32, 89
<i>Eriobotrya japonica</i>	32, 60, 83, 88, 89, 90
erva-cidreira	39, 61, 163
erva-da-forrica	29
erva-da-isforrica	29
erva-das-cortadelas	28
erva-das-sete-sangrias	20, 21, 35
erva-de-santa-luzia	52
erva-de-são-roberto	35
erva-doce	33, 66
erva-ferra	46
erva-férrea	46
erva-leitareira	28
erva-leiteira	28
erva-limão	30
erva-molarinha	34
erva-moura	52
erva-sabão	145
erva-terrestre	35
estoira-fóis	31
eucalipto	33, 61, 62, 63, 64, 65, 66
<i>Eucalyptus globulus</i>	32, 61, 62, 64, 65, 66, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 91, 92, 94, 95
<i>Euphorbia lathyris</i>	33, 90
favaca-de-cobra	43, 62
feijoeiro	44
feto	26
figueira-do-inferno	30
<i>Foeniculum vulgare</i>	33, 66, 85, 89, 90, 91, 93, 94, 158
folha-de-fogo	52
folha-de-raposa	31
folhado	147
<i>Fragaria vesca</i>	34, 60, 63, 85, 86
<i>Fraxinus angustifolia</i>	34, 83, 84, 88
freixo	34
<i>Fumaria officinalis</i> ( <i>Fumaria</i> spp.)	20, 34, 60, 90
funcho	33, 66, 157, 158
<i>Geranium purpureum</i>	35, 84, 86, 89, 90, 91, 93
<i>Geum urbanum</i>	20, 35, 86, 87, 88, 89, 91
giesta-branca	30, 144
<i>Glechoma hederacea</i>	35, 84, 85, 88, 92
<i>Hedera helix</i>	36, 87, 88, 89
<i>Helichrysum stoechas</i>	36, 84
hera	36
hera-terrestre	35
hério	36
hérium	36

hipericão	37, 79
<i>Hordeum vulgare</i>	61
hortelã	40, 66
hortelã-pimenta	41, 61, 163
<i>Hypericum androsaemum</i>	36, 86, 89, 90, 91, 93
<i>Hypericum linariifolium</i>	37
<i>Hypericum perforatum</i>	37
<i>Hypericum pulchrum</i>	37
<i>Hypericum</i> spp.	37
<i>Hypericum undulatum</i>	37
incenso	65
jaro	23, 143
jarro	23, 143
jasmim	17, 66
<i>Jasminum</i> sp.	17, 66, 95
<i>Juglans regia</i>	37, 62, 84, 86, 87, 88, 89, 90, 91
<i>Lactuca sativa</i>	37, 90, 91
laranjeira	28, 66
<i>Laurus nobilis</i>	64, 66, 94, 96, 147
<i>Lavandula angustifolia</i>	65, 94
<i>Lavandula luisieri</i>	38, 64, 66, 67, 79, 88, 94, 95, 145
<i>Lavandula pedunculata</i>	38, 64, 66, 67, 79, 88, 94, 95, 145
leiteira	28
<i>Ligustrum sinensis</i>	19, 38
limoeiro	28
língua-de-ovelha	56, 78
linhaça	59, 60, 61, 62, 154
<i>Linum usitatissimum</i>	58, 60, 61, 62, 85, 87
louro	64, 66, 147
lúcia-lima	22
<i>Lupinus albus</i>	38, 90
macela	27
malva	17, 33
<i>Malva nicaeensis</i>	39, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90
<i>Malva</i> sp.	17, 39
marcela	27, 108, 163, 164
marcoliaz	41
margaça	26
marmeleiro	29
marroios	24
medronheiro	23, 143
<i>Melissa officinalis</i>	39, 61, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93
<i>Mentha pulegium</i>	67, 94
<i>Mentha suaveolens</i>	40, 60, 84, 86, 90, 93
<i>Mentha viridis</i>	40, 66, 83, 89, 90, 91, 92, 94
<i>Mentha x piperita</i>	41, 61, 84, 90
merculiaz	41
<i>Mercurialis annua</i>	41, 89, 90, 99
milho	57, 60, 61
mimosa	66

moita-alvarinha	32, 159
moleirinha	34, 60
montraste	40
montrasto	40, 60
morangueiro	34, 60, 63
mostarda	58, 62
<i>Musa paradisiaca</i>	58, 62
nardo	19, 21, 51, 60, 62, 79, 163
<i>Nasturtium officinale</i>	41, 64, 89, 92
negrela	31
nespereira	32, 60
néveda	25
nogueira	37, 62, 154
<i>Olea europaea</i>	42, 60, 64, 88, 89, 94, 96, 147
oliveira	42, 60, 64, 147, 154
<i>Opuntia ficus-indica</i>	42, 92
orégãos	43, 60, 62, 67
<i>Origanum vulgare</i>	42, 60, 62, 67, 83, 84, 85, 92, 94
<i>Oryza sativa</i>	59, 89
pampinela	51
<i>Parietaria judaica</i>	43, 60, 61, 62, 63, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 93
pempinela	51
pericão	37, 79
perpétua-roxa	54
<i>Petroselinum crispum</i>	43, 60, 63, 67, 91, 94
<i>Phaseolus vulgaris</i>	44, 90, 91
pimpinela	51
píncaros-da-cereja-preta	46
pinheiro	44, 62, 63, 64, 154
<i>Pinus pinaster</i>	44, 62, 63, 64, 84, 85, 88, 92, 94
piricão	37, 79
piricão-do-gerês	36
piteira	42
<i>Plantago coronopus</i>	44, 84, 91, 92
<i>Plantago lanceolata</i>	45, 78, 84, 87
<i>Plantago major</i>	45, 78, 84, 87, 88
poejo	67
<i>Polycarpon tetraphyllum</i>	95, 145
pompinela	51
<i>Potentilla erecta</i>	46, 91, 157
<i>Primula acaulis</i> ssp. <i>acaulis</i>	95, 145
<i>Prunella vulgaris</i>	46, 87
<i>Prunus avium</i>	95, 146
<i>Prunus avium juliana</i>	46, 62, 63, 83, 84, 85, 86, 89, 93
<i>Prunus domestica</i> ssp. <i>domestica</i>	47, 90
<i>Pterospartum tridentatum</i>	47, 63, 64, 66, 83, 84, 85, 86, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 163, 164
<i>Punica granatum</i>	47, 89
pútigas	144

queijo–vinho	145
queiroeira	32
<i>Quercus robur</i>	96, 146
quivi	58
rabaça	143
rabo-de-ovelha	29
<i>Raphanus raphanistrum</i> ssp.	48, 93
<i>raphanistrum</i>	
<i>Reseda media</i>	19, 48, 60, 79, 87
romeira	47
<i>Rosa</i> sp.	17, 48, 85, 89
rosa-de-alexandria	17, 48, 164
rosa-de-chá	48
rosmaninho	38, 64, 66, 67, 79, 145
rosmaninho-de-cabeças-amarelas	36
<i>Rosmarinus officinalis</i>	49, 63, 64, 65, 66, 83, 84, 85, 86, 88, 91, 92, 94, 95, 96, 146, 147
<i>Rubus</i> spp.	20, 49, 62, 63, 85, 89, 95, 146
ruda	50, 63, 147
<i>Rumex acetosella</i> ssp. <i>angiocarpus</i>	49, 61, 78, 84
<i>Rumex bucephalophorus</i> ssp.	50, 61, 78, 84
<i>gallicus</i>	
<i>Ruta chalepensis</i>	50, 63, 64, 65, 90, 94, 95, 96, 163
sabugueiro	51, 60, 62, 163
salsa	43, 60, 63, 67
salva	50
<i>Salvia fruticosa</i>	50, 83, 86, 93
<i>Sambucus nigra</i>	50, 60, 62, 83, 85, 86, 90, 92
<i>Sanguisorba verrucosa</i>	51, 84, 85, 89, 90, 92
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	19, 51, 60, 62, 79, 85
saramago	48
serpão	53, 67
<i>Scrophularia scorodonia</i>	52, 87
<i>Secale cereale</i>	52, 91
<i>Senecio mandraliscae</i>	52, 86
serpão	67
silva	49, 62, 63, 64, 146
sinchais	45
<i>Solanum nigrum</i>	52, 87
<i>Solanum tuberosum</i>	53, 83, 92
solda	46, 157
tamargas	44
<i>Tamus communis</i>	19, 25, 53, 79, 91
<i>Tanacetum vulgare</i>	65, 94, 95
tantinela	51
tátaro	33
tentinela	51
<i>Thymus pulegioides</i>	53, 67, 89, 92, 94
tília	54, 79
<i>Tilia cordata</i>	54, 79

<i>Tilia platyphyllos</i>	54, 79
<i>Tilia tomentosa</i>	54, 79
tintinela	51
torrelos	144
tremoceiro	38
trevisco	30
trevo-do-campo	54
<i>Trifolium pratense</i>	54, 84, 92
<i>Umbilicus rupestris</i>	54, 87
<i>Urginea maritima</i>	55, 61, 83
urgueira-do-monte	32, 160
<i>Urtica dioica</i>	55, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 95, 147
<i>Urtica membranacea</i>	56, 88
<i>Urtica urens</i>	56, 88
urtiga	55, 56, 147, 154
urtiga-branca	56
urtigões	56
<i>Ustilago zaeae</i>	150
verbasco	56, 78
<i>Verbascum</i> spp. ( <i>V. thapsus</i> )	20, 56, 61, 62, 78, 86, 87, 88, 92
<i>Viburnum tinus</i>	95, 147
videira	57
<i>Vinca difformis</i>	56, 91
<i>Viola riviniana</i>	57, 65, 87, 94
<i>Viola</i> sp.	18, 65, 94
violeta	18, 65
<i>Vitis vinifera</i>	57, 86
<i>Zea mays</i>	57, 60, 61, 63, 84, 85, 86, 93